



# informatore

Aprile 2020

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

**4 RESISTENZA TOSCANA**

La sanità pubblica  
alla prova del Covid 19

**22 A MIGLIO ZERO**

La filiera corta  
dei gamberi rosa

**34 OTTIMI VOTI!**

Cresce il numero di chi ha votato  
per i Consigli di sezione soci

## Con un libro vai dove vuoi

Consigli di lettura  
per grandi e per piccini





Mensile di  
**UNICOOP FIRENZE**  
Via Santa Reparata 43  
50129 Firenze  
Tel. 05547801  
Fax 0554780760  
informa@coopfirenze.it

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

Direttore  
**Claudio Vanni**  
Direttore responsabile  
**Sara Barbanera**  
Coordinamento  
di redazione  
**Cecilia Morandi**  
In redazione  
**Giulio Caravella**  
**Valentina Vannini**  
**Serena Wiedenstritt**  
Segreteria di redazione  
**Marie Casarosa**  
Grafica e impaginazione  
**SocialDesign**  
Pre stampa  
**La Progressiva**  
Stampa  
**Elcograf**

Stampato su carta certificata



Chiuso in tipografia  
il 18/03/2020.  
Nei punti vendita  
dal 30/03/2020.

**informatore**

Trasmissione televisiva  
di Unicoop Firenze  
Sabato  
ore 13.30 su RTV 38  
Domenica  
ore 18.45 su Toscana TV  
ore 22.45 su RTV 38  
Lunedì  
ore 13.15 su Toscana TV  
On line su  
[www.coopfirenze.it](http://www.coopfirenze.it)

#### 4 **RESISTENZA TOSCANA**

Il modello pubblico  
della nostra regione  
alla prova del Covid 19  
Cecilia Morandi

#### 6 **SULL'AMACA CON SERRA**

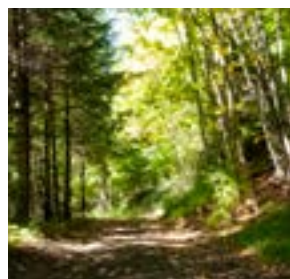
I libri, la natura e il legame  
con la terra  
Sara Barbanera

#### 8 **PER GRANDI...**

Le letture del mese,  
su Piùscelta e nello scaffale  
Toscana da leggere  
Sara Barbanera

#### 9 **...E PER PICCINI**

Per bambini da tre anni in su  
Riccardo Pontegobbi



#### 10 **Foreste che curano**

Dal Giappone una terapia  
che rafforza il sistema  
immunitario  
Serena Wiedenstritt

#### 11 **QUANDO LA STAGIONE CAMBIA**

Per star bene serve  
un approccio olistico  
Cecilia Morandi

#### 12 **DOPO IL CORONAVIRUS**

Ripensare gli stili di vita  
dopo i giorni dell'emergenza  
Lorenzo Frattini

#### 14 **PAURA E INDIFFERENZA**

Le diverse reazioni davanti  
al pericolo della malattia  
Sara Barbanera

#### 15 **SPESA AL SICURO**

Le precauzioni attuate  
per difendere soci,  
clienti e dipendenti  
Serena Wiedenstritt

#### 20 **TRADIZIONE IN TAVOLA**

Ingredienti genuini per  
un pesto senza conservanti  
Francesco Giannoni

#### 21 **TOSCANA O LIGURIA?**

Il successo della pasta fresca,  
anche grazie all'industria  
Maurizio Izzo

#### 22 **A MIGLIO ZERO**

La filiera corta dei gamberi  
rosa dell'Arcipelago Toscano  
Gianni Carpini

#### 23 **C'ERA UNA VOLTA LA ZAPPA**

Alle porte di Firenze,  
quattro generazioni in campo

#### 24 **LI CHIAMIAM BACCELLI...**

Ad aprile in arrivo  
dai campi toscani

#### 25 **CIBO DELL'ANNO**

L'avena piace perché unisce  
gusto e salute

#### 26 **RICCHI E POVERI**

Quaresimali e Panebrillo,  
prima e dopo Pasqua

#### 27 **LA REGOLA DELL'ARMADIO**

Come riporre al meglio  
indumenti e scarpe  
Monica Galli



#### 35 **La Pasqua della Pimpa**

La creatura  
di Altan  
ci fa volare  
con la fantasia  
Valentina  
Vannini

#### 34 **OTTIMI VOTI!**

Cresce il numero di chi  
ha votato per il rinnovo  
dei Consigli di sezione  
Sara Barbanera



#### 40 **Iris di Toscana**

Tipici delle nostre campagne,  
sono simbolo della piena  
primavera  
Càrola Ciotti

#### 41 **PIANTIAMOLA!**

I lavori di primavera  
in giardino o in terrazzo  
Cecilia Morandi  
Valentina Vannini

#### 42 **LA TATTICA DEI PINGUINI**

Il complesso sistema  
di comunicazione  
di questi uccelli  
Silvia Amodio

#### 43 **FLUORO IN BOCCA**

La cura dei denti  
deve iniziare appena spuntano  
A cura dell'Ospedale  
pediatrico Meyer

#### 44 **PENSATI CON IL CUORE**

Un milione di euro  
donati per sostenere progetti  
sul territorio  
Valentina Vannini  
Serena Wiedenstritt

#### 46 **PANE DI VITA**

In Benin nasce un panificio  
Francesco Ricceri

**informatore** *online*

Ogni giorno le notizie della tua cooperativa  
sul territorio. Resta aggiornato, iscriviti alla  
Newsletter settimanale  
su [www.informatorecoopfi.it](http://www.informatorecoopfi.it) oppure su  
[www.coopfirenze.it](http://www.coopfirenze.it), nell'area "servizi online".

# *L'Informatore al tempo del virus*



FOTO G. PASQUINI

## Come cambia l'informazione durante l'emergenza

di **Claudio Vanni**  
direttore dell'Informatore  
e responsabile relazioni esterne Unicoop Firenze

**I**l mese appena trascorso è stato cruciale per la vita di tutti noi, principalmente per coloro che sono stati colpiti dal virus, ma anche per gli altri. L'emergenza Covid 19 ha avuto conseguenze in tutti i settori, condizionando le scelte e lo stile di vita. Le decisioni prese dal Governo e le norme di comportamento necessarie per bloccare il virus, hanno impattato sulle nostre abitudini. Anche noi siamo stati costretti ad annullare gli eventi e le presentazioni delle sezioni soci programmate per il periodo dell'emergenza, così come le visite guidate e le altre iniziative in ambito culturale dedicate ai soci di Unicoop Firenze. Ci spiace per coloro che leggendo l'Informatore si sono recati a qualche incontro e solo sul momento hanno scoperto che era

stato annullato. Stampiamo il giornale intorno al 18/20 del mese precedente e, quando succedono emergenze come quella in corso, le informazioni vengono superate dall'attualità. Abbiamo aggiornato tutte le notizie in tempo reale sul nostro Informatore on line [www.informatorecoopfi.it](http://www.informatorecoopfi.it) e ancora vi raccomandiamo di considerare questo strumento di comunicazione un punto di riferimento per essere sempre informati sulle iniziative che riguardano la cooperativa e non solo.

Il numero cartaceo di aprile è stato concepito escludendo quelle informazioni, suscettibili di variazioni, normalmente contenute nelle sezioni "Socialità" e "In breve", proprio per evitare di ingenerare confusione fra i lettori. Per lo stesso motivo abbiamo anche evitato di trattare sul nostro cartaceo il problema Covid 19, dal punto di vista medico scientifico, perché le ricerche sono in continua evoluzione, così come le statistiche sulla diffusione del virus, e il nostro impegno è quello di comunicare ai soci solo notizie vere e corrette. Quindi abbiamo preferito dedicare lo spazio disponibile ad altri argomenti cari alla cooperativa e di interesse per i cittadini, con l'intenzione di offrire un'alternativa di contenuti e informazioni.

Come tutte le crisi però anche questo momento di "sospensione" delle nostre abitudini, come andare al cinema e al teatro, o a fare una bella passeggiata in compagnia di amici, può diventare l'occasione per sperimentare altre modalità di comunicazione e opportunità. Per esempio, tanti personaggi del mondo dello spettacolo e della cultura stanno usando gli strumenti social per continuare a intrattenerci con la loro arte: seguiamoli! Oppure, leggiamo un bel libro e facciamo un viaggio con la fantasia, o ancora chi ne ha la possibilità può dedicarsi al giardinaggio. Rispettiamo le norme ma non addormentiamo il cervello, prendiamoci il tempo per noi e per i nostri affetti.

Nei nostri supermercati stiamo cercando di dare un servizio che garantisca la disponibilità per tutti dei prodotti, soprattutto quelli essenziali, rispettando e facendo rispettare le norme di sicurezza imposte dai decreti del governo. Vi ringraziamo per la pazienza, il senso civico che avete dimostrato e insieme a voi ringraziamo tutti i colleghi dei nostri punti di vendita che in questi giorni si sono adoperati per garantire il migliore servizio possibile.

**S**e serviva una prova, questa ce l'ha servita nel piatto il virus arrivato dalla misteriosa provincia cinese dell'Hubei. Solo un servizio sanitario forte è in grado di fornire una risposta efficace a un'emergenza globale: «Fin da subito le strutture e il personale sanitario hanno lavorato con la massima dedizione e professionalità. Abbiamo messo in campo azioni che sono state progressivamente adeguate nel tempo, in armonia con le direttive del governo e con i principi di proporzionalità e appropriatezza che abbiamo sempre seguito. Abbiamo fatto anche un grande lavoro di prevenzione, in particolare con la comunità cinese, che ci è stato riconosciuto dall'Istituto Superiore di Sanità» precisa il governatore della Regione Toscana, Enrico Rossi.

***In cosa si è differenziata la risposta della Toscana rispetto alle altre regioni?***

Sicuramente il fatto che la nostra regione sia stata nelle prime settimane meno colpita dall'epidemia ci sta consentendo di approntare al meglio l'intera macchina. I posti in terapia intensiva sono finora sufficienti e stiamo lavorando per espanderli in maniera significativa. Abbiamo deciso la riorganizzazione degli ospedali, creando due percorsi separati: 22 ospedali saranno dedicati interamente a pazienti con Coronavirus, e 19 a coloro che sono affetti da altre patologie. I posti totali per la terapia intensiva dedicati a pazienti Covid19 saranno oltre 400, e potenzieremo del 100% i posti per la terapia



# R E S I S T E N Z A

sub-intensiva. In Toscana, inoltre, abbiamo 12.000 posti letto e stiamo lavorando per gestire almeno 2/3000 ricoveri per persone contagiate. Abbiamo fatto un accordo con gli albergatori toscani per ospitare tutte le persone che non possono trascorrere la quarantena e la fase post-ospedaliera in casa. Parliamo di almeno 2000 posti. Infine, una nota sui dispositivi di protezione. Siamo impegnati al massimo per non far mancare nulla al personale sanitario. Anche per questo, oltre alle forniture che giungono dalla Protezione Civile, abbiamo stretto un accordo con alcune aziende toscane per produrre una mascherina in tessuto non tessuto, testata dal Dipartimento di Chimica dell'Università di Firenze.

***Sul territorio regionale ci sono state differenze nel modo di affrontare l'emergenza?***

La pressione è stata chiaramente maggiore in alcune zone, ma in tutte le Ausl si applicano i medesimi protocolli. Una strategia unitaria è di fondamentale importanza.

***Che ruolo ha svolto la Centrale Remota per le Operazioni di Soccorso Sanitario (Cross)?***

La Cross, che ha una sede a Pistoia e una a Torino, ha un

**Il modello pubblico della nostra regione alla prova dell'emergenza Covid 19**

di **Cecilia Morandi**

compito fondamentale: nel momento in cui una regione esaurisce i posti letto a disposizione nei propri ospedali, il sistema si attiva per rendere possibile il trasferimento dei malati in altre regioni. In una situazione come quella attuale svolge un ruolo decisivo.

***Quando entrerà in servizio il nuovo personale medico e sanitario annunciato?***

I tempi dell'immissione in servizio dei nuovi operatori sanitari - 2000 persone tra infermieri e medici - saranno i più rapidi possibili. Lavoriamo per ridurre al minimo i tempi burocratici in modo da poter contare su un supporto effettivo nel contrasto all'epidemia. Ci siamo adoperati affinché l'assegnazione a tempo indeterminato riguardasse sin da subito il maggior numero possibile di operatori. Da questa situazione di emergenza vogliamo cogliere l'occasione per rafforzare stabilmente la sanità pubblica.



*Intervista realizzata il 13 marzo. Ci scusiamo con i lettori se, causa i tempi necessari per la stampa e la distribuzione del nostro mensile, non abbiamo potuto riportare nell'articolo eventuali decisioni prese ed eventi accaduti successivamente.*



**Il problema dei virus e dei batteri resistenti agli antibiotici ci accompagnerà in futuro. Come proteggerci?**

Come dicevo, occorre potenziare il servizio sanitario con nuove assunzioni, adeguati finanziamenti e un robusto sostegno alla ricerca. Ma altrettanto importante sarà un modello di sviluppo e di consumi razionale e rispettoso dell'ambiente. Ci vorrà un governo su scala

mondiale sempre più ispirato alla solidarietà e alla collaborazione e cooperazione tra le nazioni.

**Può insegnarci qualcosa questo Coronavirus?**

In questa crisi abbiamo sperimentato l'importanza di una reazione pronta, corretta ed efficace da parte delle istituzioni e come questa reazione abbia bisogno della collaborazione e dell'aiuto dei cittadini. Per quanto riguarda la vita sociale, economica e, aggiungo, democratica mi auguro riprenda al più presto non appena risolta l'emergenza. ○

# T O S C A N A

**Il Coronavirus ha dimostrato quanto sia importante un servizio sanitario pubblico...**

Per troppo tempo il Servizio Sanitario Nazionale è stato pesantemente defianziato. Quest'emergenza rende evidente quanto sia importante contare, sempre, su un servizio sanitario gratuito e universalistico ben funzionante: è una grande conquista civile e un fondamentale presidio di uguaglianza.

**Un suo cavallo di battaglia sin da quando era assessore alla Sanità...**

Nonostante i pesanti tagli, abbiamo difeso il più possibile l'intero sistema. Abbiamo razionalizzato senza ridurre servizi e prestazioni e abbiamo costruito nuovi ospedali.

**È alla conclusione della sua esperienza da presidente della Regione: che sistema sanitario ci lascia?**

I dati delle classifiche internazionali, che mostrano stabilmente il nostro sistema ai livelli più alti, confermano l'ottimo livello e la qualità della sanità toscana. Per il futuro spero che, anche a livello nazionale, vi sia finalmente la presa d'atto della necessità di invertire la rotta, aumentando significativamente le risorse al settore sanitario.

**Le parole del presidente**

**GRAZIE A TUTTI!**

*A chi si è speso negli ospedali e nelle strutture sanitarie, spesso con grande senso di sacrificio, va un profondo e sincero ringraziamento dalla Regione e da tutti i toscani. È sulla professionalità, sull'impegno, sulla dedizione dei medici e del personale sanitario che si fonda la capacità del nostro sistema di reagire a una minaccia inedita come questa. Noi dobbiamo dare gli strumenti affinché siano messi nelle condizioni di fare il loro lavoro nel modo più efficace possibile. Mi preme infine sottolineare l'attenzione che dobbiamo tutti quanti avere nei confronti dei lavoratori. La prosecuzione del lavoro, nelle forme e nei modi possibili, insieme alla tutela del bene fondamentale della salute di chi lavora, è essenziale per combattere quest'epidemia e per favorire e mantenere le condizioni minime di vita anche delle imprese per la futura ripresa. Anche per questo come Regione, assieme ai sindacati, abbiamo rivolto alcune raccomandazioni agli imprenditori e ai lavoratori stessi, affinché vengano adottati tutti gli accorgimenti e tutte le precauzioni che tutelano la sicurezza e la salute.*

# M

ichele Serra e l'eleganza composta di chi mette il tempo della gentilezza davanti a tutto. Pantaloni marroni, camicia celeste come gli occhi, in tasca non ha nessuna verità

ma lo sguardo di chi non dispera del domani e dice, ogni giorno, la sua. È così che, dalla sua *Amaca* quotidiana, ha scritto, per ventotto anni consecutivi, quel breve articolo per dire, tutti i giorni, la sua lucida opinione. A conti fatti, circa ottomila opinioni con cui ha tratteggiato l'Italia. Quella della prima Repubblica, degli anni di piombo e dei mitici '80, degli "sdraiati" e della generazione Z, dei social e di Greta. A lui abbiamo chiesto qualche consiglio di lettura e qualche buon auspicio per il tempo che verrà.

***In qualsiasi tempo, il libro compagno di vita.***

***Per lei un libro è?***

Un libro è sicurezza. Mi fa sentire sicuro. È come se avessi fieno in cascina. Avere molti libri in casa vuole dire che ho costruito una riserva per il futuro. Una bella libreria domestica a volte è come un guardaroba che ti piace o, nel mio caso, una cantina con tante bottiglie di vino. Si fanno provviste: i libri sono anche un modo per fare provviste. Ne leggiamo nemmeno la metà di quelli che possediamo, ma averli rassicura. A volte sono anche un impiccio, io ne ho troppi e allora sono

anche un oggetto da smaltire. Magari, da donare. Da buttare, mai!

***Leggere perché?***

Si legge per imparare: può sembrare banale ma la molla fondamentale è questa. Poi, come dicono i sapienti, più leggi più ti accorgi che sai pochissimo. Nel caso della letteratura c'è l'ulteriore meraviglia che puoi vivere vite non tue. In fondo anche nell'ultimo libro che ho scritto, *Le cose che bruciano*, mi permetto il lusso di una fuga che nella vita non potrei mai permettermi e che non avrei il coraggio di fare, come fa Attilio, che molla tutto e si rifugia nella natura. Ogni tanto, come a tutti, mi viene la tentazione, per questo ho inventato un personaggio che fugge davvero, dalla sua vita e dalla pazza folla.

***Tutti soli con se stessi?***

Attilio cerca la solitudine per altri motivi: è un uomo abbastanza arrogante, che non ha più voglia di discutere e sceglie la via dei monti, dei boschi, della natura. La solitudine e il silenzio sono terapeutici, indubbiamente. Senza esagerare, senza pensare di vivere reclusi per sempre, però una dose di distacco, di silenzio, di riflessione, anche di ozio, serve a rimettere in ordine le cose. La società è un po' opprimente, doppiamente per chi ha l'abitudine di vivere sui social, dove tutto perde la consistenza dei cinque sensi.

***Che rapporto ha la con la natura?***

La natura mi rende felicissimo: la cerco, la vivo, la amo. Ero un bambino di città, ma di quelli che volevano sem-

**I libri, la natura e il legame con la terra: ciò che conta per il giornalista e scrittore**

di Sara Barbanera



pre andare dai parenti in campagna e piangevo quando tornavo in città. La natura è bella perché è sovrastante, fa pensare che è più importante di te: la natura c'era prima di noi e rimarrà quando non ci saremo più. Questo vale per gli individui ma anche per l'intero genere umano. A qualcuno dà una sensazione di paura, ad altri quell'impressione di "naufregar m'è dolce in questo mare". La natura mi consola: guardo i fiumi, le montagne, le bestie e mi dico che in fondo io sono un piccolo segmento di questa immensa cosa. Mi piace perdermi dentro tutto questo.

**Se non fosse diventato uno scrittore, quale mestiere avrebbe voluto fare?**

Col senno di poi mi sarebbe piaciuto molto fare l'agricoltore. Sono salito sul trattore a 62 anni: oggi lo faccio a tempo perso e mi sarebbe piaciuto avere più cognizione di causa, perché coltivare la terra è sentirsi parte

di un tutto, è chiudere un cerchio. Se coltivi la terra, tocchi con mano la circolarità del tempo: d'estate fa caldo, ma tu fai la legna perché hai già presente l'inverno. Tieni conto di quello che ti serve ora e che ti servirà domani. Non vivi solo sul presente: sollevi lo sguardo e vivi l'anno.

**Colto e mangiato... come se la cava in cucina?**

Sono un cuoco da tutti i giorni, il contrario di un grande chef. Mi piace molto fare minestrone, risotti, la cucina quotidiana. Sarei stato un'eccezionale massaia. Se poi la raccolta va bene, metto le cose buone nel piatto: mangio le patate della mia terra, le uova della mia gallina. Faticoso ma, banalmente, bello. Come è bello il convivio, dividere la tavola con gli amici. Amo molto stare a tavola: mettersi davanti a un bel piatto, non per riempire la pancia o per postarlo sui social, ma per gustare con tutti i sensi.

**A proposito di web e social media, che ne pensa?**

Ogni tanto mi chiedo: come faceva la gente un tempo a essere felice, quando uno su un milione diventava importante e famoso? Si è un po' troppo squilibrato il rapporto tra fama e vita individuale. Nessuno è più contento di sé e della propria vita materiale: tutti vogliono un piccolo palcoscenico dove esibirsi e cercare applausi. Ma dico io: ci sarà stato qualcuno al mondo felice di fare il pescatore o il commesso viaggiatore o il pilota, perché gli piaceva farlo? Sembra che la vita, quella normale, non dia più appagamento e che tutti abbiano bisogno di una vita rappresentata dove contare quanta gente mette il *like*. Ecco, la via diretta per l'infelicità è proprio questa.

**L'Amaca di domani: come sarà? E come vorrebbe che fosse?**

La scrivo di solito a fine giornata, dopo aver dato un'occhiata ai giornali: un attimo di raccoglimento nel quale scelgo l'argomento, da quel lontano 1992, quando Walter Veltroni mi chiese di scrivere una breve nota in prima pagina, affiancata da una vignetta di Elle Kappa. In futuro mi piacerebbe scrivere su un paesaggio totalmente cambiato, con avvenimenti vitali, positivi, ai quali guardare con uno sguardo emozionato. Vorrei che cambiassero i paradigmi, che negli ultimi anni sono rimasti anchilosati. Dove le persone non sono mai massa, numeri o colori. Ecco l'Amaca di domani: spero che possa parlare di cose buone, di valore. ○

# Sull'Amaca con Serra



# Per grandi...

**D**

a soli o in compagnia, a casa, in biblioteca o in tram: l'importante è leggere. Perché, per dirla con Sciascia, «il libro è una cosa: ma se lo apri e leggi diventa un mondo». E per incuriosire i palati, ecco qualche consiglio di lettura fra storia, natura e cultura.

**Le letture del mese, su Più scelta e sullo scaffale Toscana da leggere**

di **Sara Barbanera**



## **SULLA CRESTA DELL'ONDA**

Gastone Nencini e quel 1960: la storia corre sui pedali del grande ciclista toscano che, dopo aver sfiorato il trionfo al Giro d'Italia, quell'anno vinse il Tour de France. Passioni e fatiche raccontate da suo figlio Giovanni Nencini nel libro *Sulla cresta dell'onda*. E, nel "dietro le quinte", la storia d'amore clandestina fra Nencini e Maria Pia, futura moglie e madre dei suoi figli. Era l'anno delle Olimpiadi estive a Roma, di *Non è mai troppo tardi* in tv, della *Dolce vita* premiata a Cannes. Era un'epoca tutta intera, era l'Italia che, con le sue gambe, vinceva. Edizioni Sarnus, 2020



## **LA VIA FRANCIGENA IN TOSCANA**

Da Canterbury a Roma e poi in Terra Santa, passando per molte terre e per quella toscana: questo era la via Francigena che, nei secoli, ha portato migliaia di pellegrini lungo un itinerario di fede, arte e natura. In 16 colorite tappe la penna di Fausto Filidei racconta i 380 km che attraversano la Toscana: duecento pagine di storia, santi e leggende di fantasmi, condite con novanta ricette intriganti, legate a luoghi e cibi tipici. Buon viaggio e buon appetito fra fettunta, cipollata, frati, caffè duro e pan lavato. Edizioni Sarnus, 2020



## **A CUOR LEGGERO**

Corpo, anima, cibo, musica e abbracci: per stare bene occorre prendersi cura del tutto che siamo, a partire dal cuore, perché sia sano e contento. Questo consiglia il libro *A cuor leggero* di Carmine Liccardi, cardiologo noto anche per il suo progetto di yoga cardioterapia. Il libro è un viaggio di "29 giorni fra buone abitudini e un paio di trasgressioni" per mangiare meglio, muoversi di più e gestire le emozioni, senza rinunciare, ogni tanto, alle polpette della nonna con un bicchiere di rosso. Libreria Editrice Fiorentina, 2020



## **QUANTO TI VUOI BENE?**

365 consigli per uno stile di vita sano: sono quelli della nutrizionista Emma Balsimelli, che accompagna i lettori per un anno, in un percorso di abitudini, luoghi comuni e informazioni utili a migliorare il proprio stile di vita. Pillole di piccola saggezza quotidiana, nate dalle domande dei pazienti, tradotte in queste pagine che scorrono fra la curiosità, la voglia di mettersi alla prova e il giusto equilibrio fra stare bene e gusto. Self-Publishing, 2019



## **ORTAGGI INSOLITI**

Okra, minzuna, kiwano, chayote e stevia, ma anche ortaggi nostrani, come pastinaca, scorza nera e farinaccio: 36 fra verdure, frutti e tuberi sono i protagonisti del libro *Ortaggi insoliti* di Matteo Cereda e Sara Petrucci. Curiosità e informazioni con schede su come coltivarli. Alcuni arrivano da lontano, altri sono antichi e oggi dimenticati. Un inno alla biodiversità per fare spazio a piante preziose per la salute e in cucina. Perché l'orto sia più vario e il piatto più ricco. Terra Nuova Edizioni, 2019



# e per piccini

di **Riccardo Pontegobbi**,  
già condirettore di "Liber",  
rivista di letteratura per l'infanzia

## PIÙSCELTA

Su Piùscelta si possono prenotare tutti i giorni oltre 300.000 titoli fra libri di narrativa, saggistica, manualistica, libri per bambini, guide turistiche, libri di cucina e altro ancora. Il servizio Prenotalibro su Piùscelta

unisce la prenotazione online alla consegna nel punto vendita. Il funzionamento è semplice: registri la tua tessera socio, aggiungi al carrello i libri che desideri, scegli il negozio di ritiro fra quelli disponibili, aspetti l'sms di notifica dell'arrivo dei

tui libri nel punto vendita che hai scelto, ritiri e paghi i libri prenotati nel negozio che hai selezionato. Il servizio di prenotazione libri con ritiro in punto vendita è gratuito in esclusiva per i soci. <https://prenotalibro.piuscelta.it/>



### QUESTO LIBRO NON SARÀ DIVERTENTE

Il libro che ha in mano non sarà divertente: parola del serio topolino protagonista dell'albo. Gli dobbiamo credere? A giudicare da come si presenta saremmo tentati, non sembra certo tipo da frivolezze: i suoi occhiali da lettura sono solidamente inforcati e il farfallino blu legato al collo gli dona un'aria piuttosto chic. Ma, se si mettono di mezzo balene volanti, vermi fluorescenti e una scatenata festa da ballo, sarà dura anche per lui resistere. Il testo, opera prima di un'autrice americana di programmi per la tv, Cirocco Dunlap, è illustrato da un talentuoso e prolifico autore francese, Olivier Tallec. Età di lettura: da 3 anni. Edizioni Clichy, 2019

### LA CITTÀ DEGLI ANIMALI

Colpisce l'immagine di copertina di questo albo, per la vivace colorazione degli elementi, per l'incastro e la sovrapposizione degli spazi, per l'azzardata geometria entro cui animali, piante ed edifici trovano un habitat quasi naturale di convivenza. È questa ben strana foresta il posto in cui Nina si rifugia per leggere le sue storie agli amati amici animali, che la circondano quieti. Brevissimi, colorati e in caratteri maiuscoli adatti agli apprendisti lettori, sono i testi collocati su una delle facciate che compongono le suggestive doppie pagine illustrate di Joan Negrescolor con la traduzione di Silvia Genovese. Età di lettura: da 4 anni. Emme ed., 2019

### ECCIÙ, LA BIBLIOTECA HA IL RAFFREDDORE

Porte sbarrate, finestre oscurate, strisce colorate di contenimento per tenere lontani i curiosi: è questo ora l'inconsueto aspetto della biblioteca per ragazzi Popinco Pau. Durante la notte i libri, invece di stare quieti sugli scaffali, se ne sono andati a spasso e si sono imbattuti in dispettose goccioline di starnuto che hanno diffuso un colossale raffreddore. Così, albi, libri gioco, cartonati, pop-up, enciclopedie e romanzi, sono tanto costipati da dover essere ricoverati sugli scaffali. Questo racconto lungo di Michela Guidi, con illustrazioni di Shu Garbuglia, fa sorridere e sdrammatizza con tono gentile in tempi di ben più pesanti contagi. Età di lettura: da 7 anni. Feltrinelli, 2020

### I MASCHI NON LEGGONO

Le femmine leggono più dei maschi a qualsiasi età, lo ripete l'Istat in ogni suo rapporto. Addirittura, nella classe quinta elementare sezione F del maestro Dante Dindoli le bambine divorano i libri, mentre i maschi non leggono proprio. Come combattere questa incresciosa tendenza? Attraverso un "metodo scientifico" che il maestro Dindoli ritiene infallibile, ma pare non abbia messo in conto la creatività dei suoi allievi nell'ostacolare ogni suo tentativo di coinvolgimento. Molto calata nel vissuto della lettura nella scuola, la storia di Nicola Cinquetti diverte e coinvolge anche i più ostinati non-lettori. Età di lettura: da 9 anni. Giunti, 2019

### PROIBITO LEGGERE

Appassiona e diverte questo libro di Alan Gratz che dà voce alle vittime di censura. Amy Anne, nove anni, di punto in bianco si trova a dover rinunciare alla ri-lettura del suo libro preferito, solitamente disponibile sugli scaffali della biblioteca scolastica. Lo vuole mettere al bando per "inappropriatezza" la signora Spencer, madre di un compagno di classe. Amy Anne, timida e riservata, si scoprirà combattiva e determinata a far valere i suoi diritti di libera lettrice, tanto da fondare una Biblioteca Segreta dei Libri Banditi, e non mancherà di assoldare tra le fila dei rivoltosi anche tanti giovani lettori. Età di lettura: da 10 anni. Mondadori, 2019

# Foreste che curano

Dal Giappone una terapia che rafforza il sistema immunitario

di Serena Wiedenstritt

**S**i chiama terapia forestale, viene dal Giappone e potrebbe trovare casa a Pian dei Termini, sulla montagna pistoiese, con la nascita della prima stazione di terapia forestale della Toscana. L'Informatore ne ha parlato con Francesco Becheri, responsabile scientifico della Stazione di Terapia Forestale nel Comune di San Marcello Piteglio.

## **Parliamo di terapia perché può essere considerata come una medicina?**

Si chiama terapia forestale perché si tratta di una vera medicina preventiva, corroborata da anni di ricerche a livello internazionale. Nata in Giappone, la terapia forestale si è diffusa a livello mondiale. Parliamo di terapia, perché andiamo al di là del senso comune che ci dice che stare nel verde è sano: qui vengono stabiliti precisi criteri per cui un ambiente forestale di un certo tipo ha determinate ricadute (positive) sulla salute.

## **Quali sono le ricadute verificabili sulla salute?**

La terapia forestale opera su due livelli, quello psicologico e quello fisiologico. Permette di ridurre lo stress percepito a carico dell'organismo, grazie ai terpeni, gli oli essenziali rilasciati da piante e alberi, che abbattano l'ormone dello stress, il cortisolo. La terapia inoltre aumenta la produzione di linfociti cosiddetti *natural killer*, le cellule che combattono le cellule tumorali, i virus e i batteri. In altre parole, rafforza il sistema immunitario.

## **Non tutte le foreste però sono uguali. Quali funzionano meglio?**

I criteri scientifici che definiscono le stazioni di terapia forestale sono stringenti e prendono in considerazione più elementi, come le specie arboree presenti - al momento le conifere stanno dando buoni risultati -, l'altitudine, l'esposizione al vento e al sole, l'umidità, la temperatura, il tutto valutato con specifiche analisi chimiche e fisiche. Nel caso di Pian dei Termini, ad esempio, in questo momento stiamo monitorando la foresta in collaborazione con il Cnr e con l'ausilio di un loro "naso elettronico". Le stazioni inoltre devono prevedere sentieri accessibili a tutti, senza distinzione di abilità o di età. Sono oggetto di valutazione anche i momenti del giorno in cui è meglio fare la terapia.

## **Se è una medicina, ci indica la posologia?**

La letteratura scientifica ci dice che i primi effetti sul sistema immunitario si rilevano dopo soggiorni di due notti e tre giorni nelle stazioni di terapia forestale certificate, che quindi hanno caratteristiche ben definite. La stimolazione sulle cellule *natural killer* dura in media un mese.

## **Si può fare da soli o è meglio guidati?**

Dobbiamo distinguere fra una passeggiata nella natura o l'immersione in una foresta, attività senz'altro raccomandabile e che fa bene, e la terapia forestale. In questo caso l'attività si svolge sotto la guida di una figura sanitaria di riferimento.

## **Il vostro progetto coinvolge anche la Regione Toscana. Perché?**

Per vari motivi, fra cui l'impatto economico, visto che una medicina come questa, agendo sulla prevenzione, è potenzialmente in grado di abbattere alcuni costi diretti e indiretti della sanità.

## **Quando sarà pienamente attiva la stazione? A che punto siamo?**

Siamo nella fase del collaudo, che prevede tre parti. La prima consiste nell'analisi chimico-fisica dell'ambiente forestale, ad esempio dei terpeni emessi dagli alberi, ed è già attiva. È in corso anche la certificazione degli effetti sulla salute a livello psicologico, ad esempio per la riduzione dell'ansia, ed è in fase di attivazione quella sul livello fisiologico, con un protocollo che prevede la valutazione degli aspetti legati alla produzione del cortisolo e dei linfociti *natural killer*.

Il progetto della terapia forestale, multidisciplinare, mette insieme l'Istituto per la Bioeconomia del Cnr, il Dipartimento di Neuroscienze di Psicologia dell'Università di Firenze, il Dagri (Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Alimentari, Ambientali e Forestali) di Agraria, il comitato tecnico-scientifico del Cai, Uniser Polo universitario di Pistoia, il Comune di San Marcello Piteglio e gli assessorati all'ambiente e alla sanità della Regione Toscana.

**i** [www.terapiaforestale.it/terapia-forestale](http://www.terapiaforestale.it/terapia-forestale)



# Quando la stagione cambia

**Per star bene serve un approccio olistico**

**C**hi ne soffre, lo sa bene. Nelle mezze stagioni si riacutizzano quei malanni legati all'apparato scheletrico e muscolare che rendono difficile e doloroso muoversi. Ma il ventaglio dei disagi legati a clima anomalo e sbalzi di temperatura sempre più repentini è assai ampio e per molte persone la primavera diventa un periodo complicato da affrontare. «I processi di adattamento del corpo umano al clima sono sempre più difficili, abbiamo perso quella caratteristica di adattabilità che un tempo avevamo e che invece vediamo sempre più rafforzarsi nei batteri e nei virus, come il Coronavirus, ma non solo» spiega Franco Cracolici, direttore della Scuola di Agopuntura Tradizionale Cinese della Città di Firenze.

## **Qual è il legame fra mancanza di adattabilità e processi patologici?**

Siamo diventati rigidi e poco inclini a dare risposte corrette ai cambiamenti dal punto di vista biochimico, cioè delle sostanze che produciamo. Lo stress ad esempio: fra le conseguenze ci sono variazioni nella reattività dei linfociti che attivano la risposta immunitaria. Per questo siamo più impreparati di fronte a virus e batteri, ma anche più predisposti a processi infiammatori.

## **Come quelli che riguardano l'apparato muscolo scheletrico?**

Sì, certamente. Si tratta spesso di patologie legate a un disequilibrio biochimico ed energetico. Il disagio emotivo gioca un ruolo fondamentale anche per i dolori e le sindromi articolari. Ad esem-



di Cecilia Morandi

spirazione, trascurata da noi occidentali, che invece è fondamentale per l'equilibrio dell'organismo: far funzionare il diaframma nel modo corretto è il primo passo per stare in salute.

## **Quali alimenti ci possono aiutare più di altri?**

Il tè verde, i tanti tipi di cavolfiore che contengono potenti agenti anti-tumorali, aglio, porro e cipolla, primi presidi contro le patologie oncologiche, un bicchiere di vino al giorno con l'antiossidante resveratrolo. E poi cereali integrali, pesce azzurro, insalate e legumi centrifugati: questi alimenti non devono mancare in una dieta che punta all'equilibrio dell'organismo. Inoltre un'abitudine che abbiamo dimenticato e che invece sarebbe utile ripristinare è quella dei picnic.

## **Perché proprio i picnic?**

Pranzare all'aria aperta e poi passeggiare in un prato o ancora meglio in un bosco sono un toccasana per il nostro organismo. Le piante ci regalano delle sostanze che si chiamano monoterpeni e sono una doccia salubre per i nostri organi. Camminare un'ora al giorno produce un'attività antiinfiammatoria, grazie al movimento della marcia attivato dal muscolo del polpaccio. Se lo facciamo dopo la pioggia o vicino a un corso d'acqua abbiamo il vantaggio di caricarci di ioni elettronegativi che riequilibrano lo stato di salute. Ma usiamo scarpe di cuoio e non di plastica. O, potendo, camminiamo a piedi nudi, su una spiaggia o in casa. ●

pio è stato scientificamente provato che in caso di fibromialgia si registra un calo della serotonina, tipico dello stato depressivo. Ossessioni, paure, rabbia provocano somatizzazioni e dolori. Quelli ossei, inoltre, sono spesso dovuti anche a infiammazioni legate all'ingestione di cibi troppo calorici.

## **Ci sono rimedi senza effetti collaterali?**

Sostanze fitoterapiche come l'arnica e la *Boswellia serrata* favoriscono l'attivazione di sostanze antinfiammatorie ed endorfine che leniscono il dolore. L'agopuntura, che viene spesso associata, agisce su centri nervosi che rilasciano neurotrasmettitori come serotonina, dopamina, ossitocina, contribuendo al nostro benessere.

## **Curare, ma soprattutto prevenire: come?**

La vera terapia consiste nel variare gli stili di vita, correggendo la causa che ha provocato la malattia. A partire dalla re-

L'atmosfera sospesa e rarefatta in cui viviamo da settimane porta inevitabilmente a riconsiderare molti aspetti e priorità della nostra esistenza. L'emergenza ci ha obbligato in pochi giorni a fare i conti con rallentamenti forzati e con cambiamenti radicali negli stili di vita: spostamenti delle persone ridotti ai minimi termini, riunioni di lavoro annullate, bambini a casa da scuola, vita sociale azzerata e abitudini stravolte. Una situazione che non si era mai verificata dal dopoguerra. Uno stato di eccezionalità da cui sarebbe utile trarre anche qualche insegnamento. Non vorrei essere frainteso, non sto minimizzando: da questa crisi sconteremo conseguenze pesanti sia a livello sociale che economico. Ma deve essere anche un'occasione di riflessione e potremmo imparare anche qualche cosa di utile per il futuro, sia a livello politico e di comunità, sia rispetto ai nostri stili di vita.

A livello politico sicuramente abbiamo fatto una scoperta: la capacità di intervento che le istituzioni locali e gli organismi internazionali hanno mostrato di poter mettere in campo rispetto a un rischio collettivo che ci minaccia. Di fronte all'ipotesi di un contagio incontrollato, in queste settimane c'è stata una reazione fortissima che ha messo in secondo piano gli indici di borsa e ridimensionato persino la litigiosità fra schieramenti politici.

Una capacità di definire le priorità collettive che purtroppo manca in tanti altri casi di emergenza, in particolare per i rischi ambientali. [...] La differenza fondamentale è il fattore tempo: ci è stato spiegato che il rischio del Coronavirus deriva dalla velocità dei contagi che mette in crisi la capacità del Sistema Sanitario di ricevere e curare tutti i malati e dunque lo porta al collasso. È questo il rischio più serio di questa epidemia, prima del tasso di mortalità del virus. Anche per il clima tutti dicono che dobbiamo prendere subito decisioni drastiche, pena conseguenze incalcolabili, ma il rischio appare più

# Dopo il

## Ripensare gli stili di vita dopo i giorni dell'emergenza

di **Lorenzo Frattini**,

presidente Legambiente Emilia-Romagna. L'articolo è stato pubblicato in versione integrale sul sito di "Nuova Ecologia", la rivista di Legambiente con cui l'Informatoreonline svilupperà una collaborazione nei prossimi mesi

indistinto perché più lontano. [...] Sarebbe utile però ricordarci che – a differenza del virus – i cambiamenti climatici minacciano maggiormente le generazioni più giovani. La riflessione che tanti stanno facendo in questi giorni sulla fragilità della nostra società probabilmente produrrà esiti utili: servirà a ridare forza al Sistema Sanitario Nazionale e alla diffusione di una maggiore cultura della prevenzione. Ma sarà vitale estendere questa fase di riflessione anche agli altri pericoli mortali che ci minacciano e alle politiche di prevenzione che dovremo mettere in campo.

Venendo a dimensioni più vicine a noi, in questi giorni abbiamo anche occasioni da sfruttare. Le misure per limitare la mobilità delle persone stanno mostrando a enti e aziende come una quota significativa dei nostri spostamenti possa essere facilmente sostituita da riunioni on-line. Ci accorgiamo con sorpresa che lo *smart working* e il telelavoro sono opzioni che possono fun-



# Coronavirus

zionare anche alle nostre latitudini e non solo nel Nord Europa. Si tratta di possibilità che semplificano la vita familiare e riducono i nostri consumi energetici e le nostre emissioni. Non sarebbe bene sostituire i nostri rapporti umani con quelli digitali, ma una misura maggiore di flessibilità nei tempi di lavoro può solo giovare.

Se per un po' di tempo luoghi chiusi e affollati non saranno praticabili, appena le misure saranno meno restrittive potremo prenderci un po' di tempo per visitare le bellezze vicino a casa nostra: percorrere le campagne vicino alla città, scoprire gli scorci meno conosciuti. [...] Dopo la crisi, invece, il primo weekend fuori porta che ci concederemo dovremmo farlo scegliendo fra le realtà turistiche più colpite dal calo di prenotazioni di questi giorni. Ma andandoci in treno! Purtroppo, oggi l'uso dei mezzi di trasporto pubblici è tra le opzioni da ridimensionare. Non possiamo permettere che diventi una condizione permanente: dovremo lavorare affinché il timore di oggi non abbia effetti negativi nel lungo termine su uno dei settori fondamentali per combattere gli impatti ambientali.

Anche le sacrosante battaglie per abbandonare l'usa e getta inutile (ad esempio stoviglie e posate nelle mense) potrebbe subire un brutto colpo. Per evitare un'impennata nella generazione dei rifiuti e nel consumo di materie prime, dopo la crisi dovremo avere la lucidità di fare passare i dati scientifici combattendo le paure immotivate. [...]

La chiusura delle scuole ha influito molto sulla vita dei genitori con figli piccoli e dei relativi nonni. I disagi sono molti, ma anche in questo caso i tentativi delle scuole di proseguire un minimo di didattica fuori dalle aule ha portato a sperimentare sistemi di cooperazione inedite fra scuole e famiglie. Esperienze salutari in un periodo storico dove genitori e insegnanti sembrano essere spesso ai lati opposti di una barricata. Questa spinta all'innovazione nelle modalità dell'insegnamento - così come quella attivata verso la dematerializzazione dei servizi delle Pubbliche amministrazioni - potrebbe essere utile anche per affrontare un altro nodo del nostro territorio: quello dei servizi da garantire nelle aree marginali dell'Appennino, che da sempre convivono con il problema dell'isolamento, anche senza virus in circolazione. Le soluzioni di oggi per garantire i servizi nelle città le potremo forse mantenere per migliorare la situazione delle aree interne.

Infine, guardando a una dimensione più intima e personale, certamente c'è il rischio di uscire da questa fase di isolamento con maggiori resistenze verso l'altro e timori sulle forme di socialità. Gli anziani oggi stanno vivendo un momento di ulteriore solitudine. Ma c'è anche qualche rovescio della medaglia che potremmo valutare positivamente: ad esempio l'azzeramento delle agende degli impegni extrascolastici dei nostri figli - spesso troppo fitte - oggi ci dà l'opportunità di ripensare i loro e i nostri tempi assieme. ○





PSICOLOGIA

# Pauro e indifferenza

**Le diverse reazioni davanti al pericolo della malattia e la regola delle tre "C"**

di Sara Barbanera

**U**n virus pandemico che ferma il tempo, la società, la vita. Le reazioni però non sono le stesse per tutti: chi è ligio alle regole, chi fugge con stratagemmi, chi fa scorte eccessive di cibo: perché? La risposta nelle parole di Maria Antonietta Gulino, presidente dell'Ordine degli Psicologi della Toscana. «Quando la paura cresce e supera una certa soglia, può causare reazioni pericolose e risposte sproporzionate, per sé e per gli altri: lo abbiamo visto in questi giorni, con la corsa agli acquisti nei supermercati o le fughe irresponsabili dalle zone rosse. Paura e controllo sono quindi le due facce della medaglia».

## **Anche l'indifferenza è figlia della paura?**

È uno degli effetti, non troppo diverso dal panico irrazionale o dalla fobia che tutti diventino fonte di contagio. Se la paura va fuori controllo, il mondo diventa un luogo ostile e l'unico obiettivo è salvare se stessi. Per questo è importante governare la propria paura: per mantenere relazioni equilibrate con l'ambiente e perché, non secondario, la paura causa proprio un abbassamento delle difese immunitarie e quindi ci espone di più alla malattia in generale.

## **In che modo è possibile?**

Usando quella che noi psicologi chiamiamo regola delle tre "C": cautela, calma e controlli giusti. In questa emergenza, e sempre, scegliere le fonti di informazione giuste permette di avere le indicazioni corrette, che fanno da scudo alla paura. Le tre "C" evitano di farci cadere nella spirale dell'allarme costante, del crescendo di paura che poi si trasforma in fobia e reazione irrazionale e pericolosa.

## **Quale il peso dei media rispetto alla paura?**

La buona informazione attiva comportamenti idonei che riducono le fonti di allerta; ridurre le fonti di allerta

evita quel crescendo di ansia individuale e collettiva. I media sono determinanti, nel bene e nel male. Web e social sono alla portata di tutti e in questa emergenza hanno pesato nel far crescere l'iper-allerta. L'immersione in un sistema informativo interamente dedicato a questo problema ha indirizzato tutti verso il pensiero unico del virus. C'è stata una tale confusione che non abbiamo nemmeno capito come si chiama: lo sentiamo chiamare Coronavirus, Covid-19, Covid-2, il che lo rende ancora più sfuggente.

## **Che lezione trarre da questa emergenza?**

Mi piace citare la frase di De André: «Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori». Invece che il tempo della paura, facciamolo diventare il momento del recupero delle relazioni, del nostro tempo, delle cose che non possiamo mai fare perché solitamente non siamo noi a poter scegliere. Questo ribaltamento ci ha restituito la vita in casa e i familiari vicino a noi: ricominciamo a giocare con i figli, mettiamo finalmente a posto i cassetti, aiutiamo il vicino che è in difficoltà. Forse è l'occasione per ripensarci dentro una società diversa.

## **La parola d'ordine per uscire dall'emergenza?**

Responsabilità. Non solo dei sanitari, impegnati in un grande lavoro, ma soprattutto della cittadinanza: le nostre piccole azioni quotidiane possono fare la differenza. Responsabilità è una parola chiave, non solo per questa o altre emergenze, ma per il vivere quotidiano di sempre. Rappresenta il binario su cui muoverci per coltivare il rispetto degli altri, per prendersi cura di sé, delle cose comuni. Dell'ambiente, della famiglia, delle proprie passioni. Essere responsabili significa pensare, oggi, con lo sguardo positivo al domani. ○

# Spesa al sicuro

**Numerose le precauzioni attuate per difendere soci, clienti e dipendenti dal Coronavirus**

di **Serena Wiedenstritt**

**M**isure e precauzioni per fare la spesa in sicurezza, anche ai tempi del Coronavirus, anche nei giorni più bui. I Decreti del Presidente del Consiglio dei Ministri che si sono susseguiti a partire da fine febbraio hanno cambiato anche le modalità di fare la spesa e trasformato la gestione dei punti vendita di Unicoop Firenze. Nel rispetto delle nuove normative, nel momento dell'emergenza sono state attuate delle scelte finalizzate a garantire la tutela della salute di soci, clienti e dipendenti, e a contrastare la diffusione del Covid-19.

«Anche nei giorni più critici abbiamo dedicato tutto il nostro impegno a far sì che un servizio essenziale come quello dell'approvvigionamento di cibo fosse garantito ai cittadini della nostra regione» ha spiegato la presidente del Consiglio di sorveglianza Daniela Mori.

Gli ingressi sono stati contingentati quando tutto il territorio italiano è stato dichiarato zona protetta e si sono moltiplicati i presidi sia all'ingresso dei punti vendita, sia al loro interno, con addetti dedicati a valutare le situazioni, a indicare a soci e clienti le corrette pratiche da tenere e, in caso di necessità, a limitare gli accessi. Ma l'impegno di Unicoop Firenze non si è limitato a far entrare nei negozi un numero di persone congruo a non creare assembramenti e a rispettare la distanza di sicurezza. Dentro i punti vendita, si sono susseguiti annunci audio per invitare la clientela a evitare affollamenti, con particolare attenzione ai banchi assistiti, alle casse e ai reparti più frequentati, e a mantenere la distanza di almeno un metro dalle altre persone. Il messaggio è stato riportato anche su un'apposita cartellonistica all'ingresso, alle casse e ai box, nel reparto ortofrutta, ai banchi assistiti e nelle aree ristoro. Inoltre, è stata predisposta una segnaletica orizzontale per indicare al cliente in fila dove attendere il proprio turno, prima di accedere alle casse.

Quanto alla barriera casse, sono state installate apposite protezioni in plexiglass e ai dipendenti sono stati forniti guanti e mascherine. Riguardo la gestione delle casse tradizionali, sono stati utilizzati divisori che ricordano di mantenere la distanza di sicurezza e i clienti sono stati invitati ad appoggiare




FOTO S. BARBANERA


i prodotti sul nastro e spostarsi a insacchettarli senza sostare davanti agli addetti alle casse. «Ringraziamo i dipendenti per l'impegno e il senso di responsabilità che hanno messo nel gestire un'emergenza delicata come questa» dichiara Michele Palatresi, presidente del Consiglio di gestione di Unicoop Firenze.

Per soci e clienti, ai box informazioni dei punti vendita sono stati messi a disposizione guanti monouso e gel sanificante. Un'attenzione particolare è stata dedicata anche alla diffusione delle buone pratiche igieniche raccomandate dalle istituzioni sanitarie. Attraverso manifesti nei luoghi strategici dei punti vendita, la cooperativa si è attivata, fin dall'inizio dell'emergenza, per ricordare l'importanza di lavarsi le mani frequentemente e per fornire i numeri da chiamare in caso di sintomi. Le informazioni sulle iniziative prese e sulle precauzioni da adottare per contrastare il Coronavirus sono state diffuse anche attraverso l'Informatoreonline con contributi video o testuali delle autorità sanitarie e delle istituzioni.

SPERIAMO CHE  
 QUESTO BRUTO  
 PERIODO PASSI IL PRIMA  
 POSSIBILE PER  
 RIBBRASCIARCI TUTTI  
 INSIEME  
 ANDRA' TUTTO  
 BENE





NIKKO  
 LN 7 N






#LACODATESTIPROELCORONAVIRUS

NETFLIX HA ANNUNCIATO  
 CHE FARÀ UNA SERIE TV  
 SUI USCORSI DI CORTE.


14-03-2020 STIAMO  
A CASA!!

E POI... NOI DICIA  
 CHE SIAMO UNA  
 GRANDE FAMIGLIA.  
 E POI... NULLA  
 CI ALLONTANA  
 NE MMENO QUEST  
 BRUTO MOMENTO  
 NOI SIAMO PIU  
 FORTI E CI TENIAM  
 STRETTI... CON IL  
 PENSIERO!!  
 TUTTO CIÒ È LA  
 CONFERMA...  
LA COOP

Dobbiamo guardare avanti in questo  
 periodo difficile, trarre forza gli uni  
 dagli altri... In questi giorni possiamo  
 riscoprire valori e azioni di solidarietà  
 e di comunione in famiglia.  
 È in tempi così che si dobbiamo  
 rispettare se stessi e gli altri,  
 sperando che tutto passi presto!

Giulia


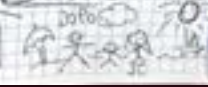



Coop Fi: a

14/03/20


IN QUESTI GIORNI MI  
 STO RENDENDO CONTO  
 DI QUANTO SONO FORTUNATA...  
 CERTO SONO FORTUNATA  
 PERCHÉ HO DEI  
 COLLEGHI FAVOLOSI  
 E A QUESTO  
 PERIODO CI STA'  
 METTENDO VERAMENTE A  
 DURA PROVA MA  
 RESTANDO UNITI CE LA  
 FAREMO.  
 VI VOGLIO BENE  
 ELGA

L'UNIONE FA  
 LA FORZA...!!  
 ANDRÀ TUTTO  
 BENE!!!

IN UN BUON MOMENTO COME  
 QUESTO SIAMO TUTTI MESSI ALLA  
 PROVA.  
 COME UNA CLIENTE MI HA DETTO  
 NEL NOSTRO PICCOLO SIAMO  
 DEGLI ERICI,  
 NOI SALVIAMO VITE, MA CI  
 ESPONIAMO TUTTI I GIORNI  
 AD UN GROSSO RISCHIO SOLO  
 PER GARANTIRE IL BENE  
 DI TUTTI.  
 SAREMO UNITI IN QUESTA  
 BATTAGLIA CON LA SPERANZA  
 CHE RESTI TUTTO UN BRUTO  
 DICEDO...

- ANDRÀ TUTTO  
 BENE -  
 - CRISTINA -



NE USCIREMO  
 +  
 FORTI!!!



Ogni giorno ci impegnamo  
 nonostante tutto lottiamo  
 anche se non possiamo abbracciarci  
 non smettiamo un secondo di sperare  
 che tutto possa, nel più breve tempo  
 diventare un brutto ricordo lontano  
 per poter finalmente riprendere campo  
 nelle nostre strade, passeggiando per mano  
 ci riprenderemo le perdute carezze  
 torneranno nostre le dolci tenerezze  
 e sarà finalmente una grande festa  
 non vedremo più alcuna faccia mesta  
 vivremo colorate giornate serene  
 Sai perché?  
 Andrà Tutto Bene!

UNICOOP Firenze, uniti x L' ITALIA  
 ... LA PAURA BUSSE' ALLA  
 PORTA ...  
 ... IL CORAGGIO ANDO' AD  
 APARRE E NON CI TROVO'  
 NESSUNO ♡ Silvana  
 ANDRA' TUTTO BENE! ♡



He & Scheggia  
 ♡ ★

14-03-2020  
 "La lontananza  
 sai è come il vento...  
 non ci fa dimenticare  
 chi si ama" ♪

staccollaBella

ANDRA TUTTO  
 BENE!!!  
 ...  
 SPERIAMO FINI SON  
 PRISTO TUO CIO...  
 Dobbiamo ritornare  
 alla via di ROMA  
 LA VITA E' BELLA E  
 SI VIVITA CON I NOSTRI  
 FIANI.  
 -del-14-



## Grazie!

**A tutti i dipendenti** della cooperativa per l'impegno che hanno dimostrato e dimostrano in questi giorni difficili.

**A tutti i soci e clienti** che ci hanno lasciato tantissimi messaggi di speranza.

**#andràtuttobene**

DAL NORD AL SUD  
 UN SOLO GRIDO  
 FORZA ITALIA  
 VINCEREMO  
 ROSALBA

Insieme:  
 • Si può combattere  
 • Si può collaborare  
 • Si può dare coraggio  
 • Si può vincere questo brutto virus...  
 #Andrà tutto bene 😊

ANDRA'  
 TUTTO  
 BENE !!



## Torta primavera

**Preparazione** 60 minuti

**Cottura** 20 minuti

**Ingredienti per 4 persone**

250 g di farina di farro Vivi verde, 125 g di burro, 80 g d'acqua, 1 mazzo di barba di frate, 4 cipollotti bianchi, 4 asparagi, 200 g di robiola, 100 g di piselli, 80 g di fagiolini, 100 g di taccole, 2-3 foglie di basilico, olio extravergine d'oliva, erba cipollina, sale e pepe

**Vino consigliato** Friuli Colli Orientali Sauvignon Doc

Impastate la farina con il burro, l'acqua e un pizzico di sale. Ricoprite la pasta con pellicola trasparente e lasciatela riposare per 30 minuti. Mondate le verdure, tagliate gli asparagi a fettine in diagonale, sgranate i piselli, riducete le taccole a losanghe, spuntate i fagiolini e dividete i cipollotti a metà nel senso della lunghezza.

Scottate tutte le verdure in acqua bollente salata per 3-4 minuti, poi scolatele. In una padella rosolate i cipollotti con poco olio, salate leggermente, unite le altre verdure e spadellate per qualche minuto.

In una terrina mescolate la robiola con il basilico tagliato a julienne e un pizzico di sale e pepe a piacere.

Tirate la pasta con il mattarello in uno strato sottile, ricoprite la base di una tortiera di 24 cm di diametro.

Ritagliate il bordo con una rotellina e bucherellate il fondo. Cuocete a 180°C per 15 minuti. Inserite la crema di robiola in un sac-à-poche e ricoprite la base di pasta.

Completate la torta salata con le verdure spadellate e cospargete con erba cipollina.

# Pasqua

## Pappardelle cacio e pepe con fave

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 15 minuti

**Ingredienti per 4 persone**

320 g di pappardelle all'uovo, 300 g di fave fresche, 250 g di pecorino stagionato sardo Dop Fior fiore, 50 g di Parmigiano Reggiano Dop 30 mesi, 50 g di pinoli, 30 g di burro da panna fresca Fior fiore, 4 fette di pancetta, timo, sale e pepe

**Vino consigliato** Alto Adige Chardonnay

Pulite le fave privandole del baccello e sbollentatele per circa 15 minuti. Cuocete la pasta in acqua bollente leggermente salata.

Nel frattempo, versate i due formaggi grattugiati in una ciotola con un'abbondante macinata di pepe e il burro. Fate abbrustolire in una padella antiaderente la pancetta tagliata a striscioline, senza aggiungere condimenti, fino a renderla croccante. In una seconda padella fate tostare i pinoli. Per scolare la pasta, arrotolatela con un forchettone e appoggiatela su un mestolo. In questo modo porterete anche una parte di acqua di cottura nella ciotola con il formaggio e, mescolando velocemente, otterrete una crema. Aggiungete le fave, qualche fogliolina di timo e servite subito, distribuendovi sopra la pancetta croccante e i pinoli.



# ... e non solo

## Frittata con spinaci, stracciatella e semi

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 35 minuti

**Ingredienti per 4-6 persone**

6 uova Vivi verde, 200 g di spinaci freschi, 200 g di stracciatella di bufala, 50 g di farina "00", 6 foglie di basilico, 6 foglie di menta, erba cipollina, 30 g di burro, 3 cucchiari di Parmigiano Reggiano  
Dop 30 mesi Fior fiore, 1 cucchiaino di semi di lino, sale e pepe

**Vino consigliato** Gewürztraminer Südtirol-Alto Adige Fior fiore

In una padella che può andare anche in forno, fate stufare gli spinaci, lavati e asciugati, con il burro.

Togliete dal fuoco e insaporite con il parmigiano grattugiato, poi lasciate intiepidire.

Lavate e asciugate le erbe aromatiche e tritatele finemente al coltello.

In una terrina, sbattete le uova, aggiungetevi, sempre sbattendo, la farina a pioggia, le erbe aromatiche, poco sale e pepe.

Versate, mescolando, il composto nella padella, distribuitevi sopra la stracciatella a filetti, i semi di lino e infornate subito. Cuocete in forno a 180°C per 25-30 minuti.

**Ricette da "Fior fiore in cucina".  
Il numero di aprile è in vendita  
nei Coop.fi a 1 euro.**



## Pastiera senza glutine

**Preparazione** 30 minuti + 3 ore di riposo

**Cottura** 55 minuti

**Ingredienti per 4 persone**

200 g di farina di riso, 100 g di farina di mais finissima, 150 g di burro, 100 g di zucchero di canna chiaro Solidal, 1 uovo, scorza di 1 arancia non trattata, semi di 1 baccello di vaniglia;  
per il ripieno: 70 g di riso Originario, 240 g di latte intero, 1 arancia non trattata, 1 baccello di vaniglia, 1 noce di burro, 1 cucchiaino di zucchero, 180 g di ricotta mista, 100 g di zucchero di canna chiaro, 25 g di cedro candito, 25 g d'arancia candita, 1 uovo, 2 tuorli, 1 goccia di acqua ai fiori di arancio, arancia

**Vino consigliato** Malvasia delle Lipari Fior fiore

Per la frolla amalgamate il burro con le farine, unite i restanti ingredienti e impastate. Coprite con della pellicola e fate riposare in frigorifero per 3 ore.

Versate in una casseruola il riso, il latte, la vaniglia e il succo d'arancia e cuocete a fuoco lentissimo per almeno 20 minuti, poi unite lo zucchero e una noce di burro e lasciate raffreddare coperto. Setacciate la ricotta e aggiungete tutti gli ingredienti e il riso intiepidito. Amalgamate il composto e versatelo nella tortiera rivestita con la frolla. Decorate con delle strisce di pasta e cuocete in forno a 170°C per 35 minuti. Spolverizzate con zucchero a velo prima di servire.

# Tradizione in tavola

**Ingredienti genuini  
per un pesto senza conservanti**

di **Francesco Giannoni**

**C**resciuti a pasta e pesto. E i liguri, smentendo il proverbiale braccino corto, ce li hanno donati. Paolo Bellantuoni, responsabile vendita del Pastificio Novella di Sori in Liguria, spiega il segreto del pesto da loro prodotto: «basilico genovese Dop, olio extravergine d'oliva, Grana Padano, pinoli, sale e aglio». Basta. Manca il formaggio pecorino, perché estraneo alla ricetta tradizionale. C'è anche il pesto senza aglio, per le esigenze di alcuni consumatori.

Sul vasetto, oltre alla breve lista degli ingredienti, ci sono anche due date, quelle di confezionamento e di scadenza. Otto giorni: anche vicina alla scadenza, è una salsa appena nata. «Vietati i conservanti - aggiunge Bellantuoni -, che falsano la qualità del prodotto».

Dato che ha i profumi di una salsa cruda, è consigliabile non scaldarlo mai; al massimo con un po' di acqua di cottura. Si può surgelare, ma quando si scongela, niente microonde. «La sua morte è con le trofie - dice Paolo -, ma non scherza neanche con gnocchi di patate e trenette. E con le lasagne, l'unica volta in cui si ammette di scaldare il nostro pesto».

Non solo pesto. Ecco la salsa di noci: noci, latte, maggiorana, con o senza aglio; è il condimento ideale per i pansoti (sorta di ravioli, ma senza carne nel ripieno). Sempre all'insegna della freschezza.

«D'altra parte - continua Bellantuoni - "più è fresco, più è buono": cominciamo a lavorare alle quattro di mattina; lavoriamo per ottimizzare le logistiche, per arrivare sui banchi in 24 ore, massimo 36, dalla chiusura del vasetto o della confezione. Ma quando il cliente ci assaggia, amerà fare il bis. Anche per sempre».

## C'era una volta

Bella e romantica è la storia del Pastificio Novella. A dare il via fu Rachele Novella: insieme al marito, nel 1903 acquistò un pastificio a Sori, nel Golfo Paradiso, fra Genova e Portofino. Natale, il fratello di Rachele, alla morte del cognato lasciò l'Arma dei Carabinieri per aiutare la sorella nella sua attività lavorativa. Oggi alla guida del Pastificio Novella c'è la terza generazione, mentre la quarta ci lavora. La quinta è nata. E già scalpita.

Il perché del successo? Durante il boom economico, i genovesi il fine settimana venivano nel Golfo Paradiso a conoscerne le bellezze e le tradizioni culinarie. Fra queste, le trofie, una volta prodotte solo



qua, in piccoli laboratori. Uno di questi era il Pastificio Novella: 100 donne le preparavano in casa loro con la farina fornita dal pastificio, che poi ritirava il prodotto finito. Genuinità, tradizione e dedizione: ecco il perché del successo.

Oggi sono cento le persone, in gran parte della zona, che lavorano in questa azienda. «E tutte - conclude Paolo - hanno il nostro prodotto nel loro Dna, perché sono cresciute con esso. Hanno chiaro come deve essere e si accorgono di qualche difetto anche prima del controllo qualità».

## Filiera corta

Per andare a comporre un prodotto finale davvero all'insegna della tradizione, è fondamentale l'origine degli ingredienti, che sono, quando possibile, a filiera cortissima. Al già citato basilico genovese Dop, che si riconosce per le foglie più piccole, dalla forma ovale e convessa, il colore verde tenue e il profumo delicato, si associa l'aglio di Vessalico, che cresce negli undici comuni dell'Alta Valle Arroscia, nelle province di Savona e Imperia. Dall'aroma intenso e dal gusto delicato, risulta più digeribile degli altri tipi di aglio. ●

IL MATCH

La tradizione della pasta fresca gode di un grande successo, anche grazie alle produzioni industriali

di Maurizio Izzo



# TOSCANA O LIGURIA?

## PICI

### Segni particolari

Prima degli spaghetti c'erano i pici? In una tomba etrusca a Tarquinia, è stato trovato un monumento funerario che raffigura un banchetto e in uno dei piatti c'è una pasta lunga e stretta. La zona di provenienza di questa tradizionale pasta dei contadini è la Val di Chiana, seguita da tutta la provincia di Arezzo e di Siena fino all'Amiata.

### Caratteristiche

Niente di più semplice e nessun segreto, anche se la qualità dell'acqua e della farina fanno la differenza. Già, perché altro non c'è: solo acqua, farina e sale. Si impasta, si lascia riposare per una mezz'ora, si stende, si tagliano delle strisce e poi, rigorosamente con le mani, si fanno rotolare sul piano di lavoro. Sembra che proprio a questo lavoro manuale, in Toscana si direbbe "appiciare", si debba il nome del piccio.

### In cucina

Per i contadini c'era solo un goccio d'olio e la cipolla. La tradizione predilige il piccio all'aglione, che non è semplicemente un aglio più grande o in gran quantità, ma una varietà tipica della Val di Chiana. Ben si adatta con sughi anche più impegnativi, come un ragù di Chianina, o anche con i funghi come fanno sull'Amiata. Piatto tipicamente di terra, ha poche varianti "marine": una è tipica del lago di Chiusi dove li condiscono con le uova di luccio.

### Curiosità

A Castelmuzio, nella provincia di Siena, ai pici hanno dedicato una gara di cucina dal titolo "Appicchia". Appuntamento alla fine di giugno: l'organizzazione mette a disposizione gli ingredienti, mentre i concorrenti hanno dieci minuti per stendere i pici, che devono avere un diametro massimo di 5 millimetri. In giuria gli abitanti del borgo e uno chef di fama.

## TROFIE

Nel Golfo Paradiso, tra i paesi di Sori e Recco, dove questo tipo di pasta ha avuto origine, si vantano di poter riconoscere la mano, quasi sempre femminile, che le ha fatte. Possibile? Sì, perché le trofie sono tanto semplici quanto originali. Una pasta fresca che deve la sua forma a un gesto della mano che gli dà la forma arrotolata, in dialetto genovese "strufuggià" (strofinare).

Tre ingredienti: farina di grano duro, sale e acqua. L'impasto è quello classico della pasta fresca, va fatto riposare a temperatura ambiente per almeno trenta minuti; poi si può lavorare. Un piccolo pezzo di impasto per volta a cui con il palmo della mano, con un movimento obliquo facendo leva sul dito mignolo, si darà la classica forma attorcigliata. Fra le artigianali, le più ricercate sono quelle più piccole.

Le trofie hanno un solo sugo di riferimento ed è il classico pesto alla genovese, spesso accompagnato dalle patate o dai fagiolini. Il tipo di pasta, corto e poroso, si presta bene ad accogliere anche sughi di carne e di pomodoro. L'origine di questa pasta è nella Liguria di terra e pochi sono gli abbinamenti con il pesce, ma in Sardegna, grazie alle storiche interferenze liguri, si trova una variante che abbinata alle trofie il pesce spada e il pomodoro.

La Liguria custodisce gelosamente la paternità di questo piatto di pasta. Numerosi gli appuntamenti, tra sagre e festival, che la celebrano. A Sori, il borgo della Riviera di Levante, la sagra è tradizionalmente l'ultima settimana di giugno. I tributi a Fabrizio De André sono da sempre accompagnati da un piatto di trofie al pesto di cui il cantautore era goloso.

PESCE

# A miglio zero

La filiera corta dei gamberi rosa dell'Arcipelago Toscano

di Gianni Carpini

**È** facile dire gamberi, ma non tutti possono vantare un viaggio così breve. Ce ne sono di molti tipi, grandi e piccoli, provenienti dall'altra parte del mondo e dalle nostre zone. Quest'ultimi sono a chilometro zero, anzi a miglio zero: i gamberi rosa dell'Arcipelago Toscano vengono pescati a sud dell'Isola d'Elba. Freschissimi, perché passano dalle reti al banco pescheria di 40 punti vendita Coop.fi nel giro di un giorno al massimo, accompagnati da una "carta di identità" che riporta tutti i loro dati, perfino l'imbarcazione impiegata e il nome del comandante.

## Dalle acque del Tirreno

Fino a dieci anni fa se ne trovavano pochi nel Tirreno. Poi, forse per l'innalzamento delle temperature delle acque, la presenza di questo gustoso crostaceo è aumentata esponenzialmente. I gamberi rosa hanno una pezzatura medio-piccola e vivono su fondali sabbiosi, soprattutto fra i 60 e i 130 metri di profondità, in quel "triangolo blu" che va dall'Elba al Giglio fino all'Isola di Montecristo. Sono disponibili al supermercato durante tutto l'anno, a eccezione del periodo di fermo pesca a fine estate, e sono molto apprezzati da soci e clienti per il sapore dolce e delicato, a fronte di un prezzo piuttosto contenuto per una proposta iper-locale e fresca. Basti pensare che ogni anno nei Coop.fi ne vengono comprate 20 tonnellate.

## La famiglia Pat

Questi gamberi rosa fanno parte della grande famiglia del "Pescato dell'Arcipelago Toscano" che, grazie a un disciplinare firmato da Unicoop Firenze con due fornitori locali, uno di Livorno e l'altro di Castiglione della Pescaia (Grosseto), per un totale di oltre 80 barche, porta nelle peschiere servite una filiera cortissima e certificata da un ente esterno, il Csqa.

Che i pescherecci siano rientrati nel cuore della

## LA CARTA D'IDENTITÀ

**Nome scientifico:**

*Parapenaeus longirostris*

**Nome comune:** gambero rosa

**Luogo di nascita in Toscana:**

a sud dell'Isola d'Elba

**Segni particolari:** pezzatura

medio-piccola

**Sapore:** dolce e delicato

**Usi in cucina:** salse, primi

e frittiture di mare


notte o al mattino, non possono passare più di 24 ore per l'arrivo nei punti vendita. Qui i prodotti sono ben riconoscibili sul banco perché esposti in una sezione speciale dedicata al pescato toscano del giorno, con un'etichetta che offre tutte le informazioni di tracciabilità, più dettagliate di quanto imposto dalla normativa.

## Fresco in cucina

I tempi brevi, nel caso dei gamberetti, sono molto importanti, visto che il gusto e l'aspetto del prodotto dipendono proprio dall'assoluta freschezza, e possono cambiare nell'arco di poco tempo. Quelli rosa dell'Arcipelago sono ottimi per preparare salse sfiziose, oppure accompagnati a spaghetti e risotti, ripassati in padella con del pomodoro o ancora come protagonisti di un'ottima frittura di mare insieme a calamari e totani, anche loro rigorosamente dell'Arcipelago Toscano. ◉

FOTOM. PASQUINI





STORIE E PERSONE

# C'era una volta la zappa

**Nell'azienda ortofrutticola Cammelli, alle porte di Firenze, quattro generazioni in campo**

«**A** quei tempi lavoravamo a mano, zappa e vanga, niente macchinari né trattori: sul campo eravamo in cinque, a mezzadria, in un appezzamento di quattro ettari in zona Ponte a Greve, alle porte di Firenze. Producevamo grano, ortaggi, uva. La sera raccoglievamo e la mattina, con l'asinello, andavamo a vendere al mercato di Sant'Ambrogio».

Quegli anni se li ricorda così Francesco, il patriarca dell'azienda agricola Cammelli che ancora oggi porta il suo cognome: «Poi negli anni '60 iniziammo a vendere al Consorzio cooperative di Consumo, la "madre" di Unicoop Firenze si chiamava così e, ai tempi, aveva ancora un solo numero di telefono! Poi quell'episodio del basilico: il suo prezzo era otto lire, ma una delle più importanti insegne cittadine ce ne dava solo quattro. Al mercato incontrammo un direttore di Coop che ce ne dette 12. Da quel momento le cose cambiarono e il rapporto con Unicoop Firenze è diventato fondamentale per la nostra azienda. All'epoca tutti scappavano dall'agricoltura, io invece ho voluto continuare e sono contento così, degli anni passati sui campi e dei miei figli, che hanno seguito la mia strada».

## Tutto in un giorno

La nuova generazione della famiglia Cammelli ha portato avanti l'attività. E oggi l'azienda coltiva 600.000 metri quadrati di campi a Ugnano, fra Firenze e Scandicci, con un fatturato di circa 5 milioni di euro l'anno: 300.000 ravanelli seminati ogni settimana, 5 milioni di piantine di basilico, 600.000 porri e 1300 quintali di bietola all'anno, e poi cardi, rape rosse, cavolo nero, zucca gialla, insalate e così via. Numeri da capogiro, con una produzione che punta tutto sul fresco di giornata e sull'efficienza logistica, come spiega Daniele, pronipote di Francesco, che oggi lavora in azienda: «Noi raccogliamo la mattina e il giorno dopo i prodotti sono già disponibili sui banchi di Unicoop Firenze. Il nostro principio di base è dal campo alla tavola in nemmeno ventiquattro ore, per garantire un prodotto freschissimo e saporito, perché appena staccato dalla pianta».

## Fra terra e acqua

Fresco, tutto toscano e con lo sguardo al futuro, come spiega Alesio, l'altro pronipote di Francesco: «In questi sessanta anni di attività, famiglia e azienda sono cresciute insieme: abbiamo sviluppato tutta la nostra filiera

## Curiosità

### RADICI NEL PASSATO

*La coltivazione idroponica è stata riscoperta nel 1930 dall'Università di Berkeley in California, anche se applicata di fatto solo di recente. La tecnica era già usata dagli antichi babilonesi nei loro giardini pensili ed è diffusa nei villaggi di montagna intorno al lago Titicaca in Perù e nel Myanmar (ex Birmania), dove le piante vengono coltivate sopra paglia o strati di giacinto imbevuti di acqua.*

puntando sul territorio e su innovazioni come la coltivazione idroponica, detta anche idrocoltura. Agricoltura di qualità ma in modo più sostenibile, con un minor spreco di acqua, che può essere riutilizzata in molti cicli produttivi. La chiave per la riuscita è bilanciare nell'acqua i sali minerali e l'ossigeno che via via vengono assorbiti, per massimizzare produzione, velocità di crescita e qualità».

Fra le ultime novità anche due raccogliatrici automatiche che migliorano tempi e modi di lavoro e permettono la raccolta meccanizzata di insalate baby, altrimenti impossibile: «La tecnologia a volte migliora la vita e anche la produzione! Queste macchine ci hanno permesso di sviluppare un assortimento di insalate fresche: spinacino, rucola, misticanza rossa, bionda, con cimette di cavolo nero e tutto il gusto dell'orto di un tempo. Riportare a tavola i sapori veri, che quelli, come dice il mio bisnonno, non passano mai di moda».



LEGUMI

# Li chiamiam baccelli...

**Ad aprile in arrivo dai campi toscani, freschi, gustosi e ricchi di sostanze benefiche**

**L**a carne dei poveri: li chiamavano così, i legumi, un alimento nutriente e buono in ogni stagione. La primavera ci dona quelli verdi e freschi che colorano il piatto e arricchiscono il menù. Tra i più sfiziosi le fave, che sui campi toscani spuntano abbondanti e, insieme a un buon formaggio e al classico bicchiere di rosso, donano un gusto autentico alle nostre tavole. Ottime fresche, gustose in mille ricette, sfiziose al palato e preziose per la salute.

## Carta d'identità

Poco considerate nelle diete, sono invece classici prodotti della nostra campagna che, con il loro sapore leggermente amarognolo (specie se teniamo la buccia), portano tantissimi benefici. Intanto le calorie: 100 grammi di prodotto crudo procurano meno di 60 calorie. Inoltre 5 grammi di fibre e altrettante di proteine, oltre a 4,5 grammi di carboidrati, mentre i grassi sono davvero pochi. E ancora, la fava è ricca di

magnesio, ferro, rame, potassio e selenio, più una buona dose di vitamina C. Per tutti questi motivi ha un buon effetto depurativo, drenante e contribuisce a una corretta idratazione. Attenzione però, perché per ottenere tali benefici questi legumi dovrebbero essere consumati crudi. La cottura infatti fa perdere diverse sostanze nutritive.

## Fanno bene perché

Aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo grazie alla presenza degli steroli vegetali. In più danno un buon apporto di aminoacidi e proteine (come la leucina). Ma soprattutto, sia crude che cotte, hanno un grande potere saziante. Merito del loro elevato contenuto di fibre, per cui sono indicate anche nelle diete. Tanti gli spunti per inserirle nell'alimentazione. Il più classico è quello di utilizzarle come condimento per la pasta, sia asciutta che in brodo. Un abbinamento perfetto, perché crea un piatto unico

## La ricetta

### ZUPPA DI FAVE E PISELLI

*Pulire le fave. Rosolare mezza cipolla tritata in un tegame. Unire le fave, i piselli (freschi o surgelati) e lasciare insaporire. Versare circa 100 g di pomodori, anche pelati o passata, e aggiustare di sale e di pepe. Aggiungere acqua calda fino a ricoprire; cuocere per 40-50 minuti. Aggiungere una pasta del formato preferito quando mancano circa 10 minuti a fine cottura. Ottima anche con crostoni di pane leggermente arrostiti.*

con un alto contenuto proteico. Inoltre è ideale anche per vegetariani e vegani. Se la buccia è un problema per i palati delicati, potete frullare le fave cotte con un po' d'acqua e olio extravergine in una sorta di purea da usare come fondo sul piatto. In alternativa, passate leggermente in padella, sono ideali come contorno per un piatto di carne o di pesce.

## Vietate se...

Esistono anche delle controindicazioni. Soprattutto per coloro che soffrono di favismo, un'alterazione del metabolismo che rischia di portare all'epatite B. Effetti collaterali potrebbero essere anche la comparsa di allergie, oppure meteorismo e problemi legati al diabete, perché comunque le fave hanno un alto indice glicemico. Sono quindi sconsigliate alle donne incinte e a quelle che allattano, perché potrebbero causare problemi gastrointestinali al neonato. **O**





NOVITÀ

# Cibo dell'anno

**L'avena piace perché unisce gusto e salute**

**È** l'avena a battere tutti e ad aggiudicarsi il titolo di alimento benefico più amato nell'ultimo anno. La palma della vittoria è stata assegnata dall'Osservatorio Immagino Nielsen Gsl Italy, che ha monitorato oltre 68.000 prodotti alimentari presenti in supermercati e ipermercati, verificando i dati di vendita rispetto a quanto dichiarato in etichetta. Dalla ricerca, che viene svolta due volte l'anno, emerge che l'avena ha registrato il più alto aumento di vendite (+8,6%) e vince, anche se di poco, sulla mandorla (+8,3%). Fra i prodotti più graditi e venduti, la ricerca segnala anche lo zenzero, la curcuma, il sesamo e nuovi super-alimenti, come l'acqua di cocco e il tè matcha.

## In mille versioni

Gradita, consumata e sempre più presente in prodotti alimentari e non: dagli yogurt, ai biscotti, ai prodotti per la cura della persona, l'avena è un cereale "strategico" e adatto a molti tipi di produzione industriale. Ricca di pro-

## BARRETTA FAI DA TE

*Per prepararne a casa circa 18, servono tre banane mature, 200 grammi di fiocchi di avena, 25 grammi di mandorle a lamelle, 80 grammi di cioccolato fondente tritato o in gocce. Schiacciare le banane in una ciotola e mischiarle con l'avena in modo da ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere le mandorle e stendere l'impasto in una teglia ricoperta di carta da forno. Aggiungere il cioccolato e premere in modo che scaglie o gocce entrino all'interno dell'impasto. Informare per 20 minuti a 180°C. Lasciar raffreddare e tagliare a rettangoli di circa 4x6 cm. Due barrette per le donne o tre per gli uomini sono la porzione giusta per uno snack gustoso e sano.*

prietà salutari, le mantiene anche dopo la sua lavorazione, perché il germe e la crusca, le due parti più nutrienti, restano inalterate. Negli ultimi anni è entrata a far parte dell'alimentazione quotidiana anche per i suoi effetti positivi nelle diete ipocaloriche, perché ricca di fibre e fonte di carboidrati a lenta digestione. Oltre che in fiocchi, è possibile trovarla in chicchi, farina o latte vegetale.

## Buona e leggera

Il momento giusto per l'avena? Fra i tanti, a metà mattina o metà pomeriggio, quando dopo ore e ore in ufficio o una giornata di corsa il languore sale e viene voglia dello snack anti stress. Ecco l'orario giusto per la barretta spezzafame al gusto di cereali. Ideale anche per una merenda leggera in attesa della cena o come spuntino prima della palestra, non appesantisce grazie agli zuccheri a rilascio veloce che vengono digeriti rapidamente in modo da avere tutte le energie per allenarsi o arrivare a fine giornata. ●



FOTO M. PASQUINI

# Ricchi e poveri

**Quaresimali e Panebrillo, prima e dopo Pasqua**

**C'**è chi mangia, chi brinda e chi fa tutt'e due le cose con un dolce che sa di festa a tavola. Come il Panebrillo: toscano, lavorato a mano, a lievitazione naturale e sfornato dalla Fattoria Casanova, a due passi da San Miniato. Lì, nel laboratorio delle meraviglie, le tre sorelle Puggioni impastano e reinventano, con ingredienti selezionati, ricette di famiglia e qualche proposta da gran collezione.

Quella del Panebrillo ne conta tre: classico con uva passa e distillato d'arancia, ai mirtili e rum e con cioccolato imbevuto di distillato alla pera. All'incrocio fra tradizione e novità, dove finisce il panettone e nasce un dolce che va bene per ogni stagione. Forma alta e un po' bombata, a un primo sguardo richiama in effetti il panettone, ma è di tutt'altra pasta: lievito madre, burro solo francese, lavorazione con tre rinfreschi e raffreddamento a testa in giù. Se l'idea dell'inzuppo ricorda da lontano l'amico babà, il Panebrillo ha un cuore compatto che assorbe e mantiene tutti gli aromi della frutta e delle bagne con cui viene "ubriacato". Di antico conserva l'artigianalità e quella storica tradizione dell'uso del liquore in cucina: per dare sapore a paste e dolci poveri, per aggiungere calorie a chi ne metteva poche a tavola. E per allungare la vita a una bontà che in dispensa dura fino a sei mesi.

## L'alfabeto del gusto

Cominciamo dall'a, b, c e dai "quaresimali", quei biscotti a forma di lettera dell'alfabeto che, in Toscana e non solo, annunciano la Pasqua. Pochi, sani e genuini ingredienti li rendono adatti a molti, da chi è ligio all'osservanza religiosa, agli intolleranti al lattosio, a chi è più attento alla linea.



Diffusi soprattutto tra Firenze e Prato, questi dolcetti a base di cacao e farina vengono realizzati nel periodo della Quaresima. I più ne attribuiscono la paternità alla fabbrica dolciaria Digerini Marinai di Firenze, che ai primi del '900 li "brevettò" per il periodo di austerità alimentare antecedente la Pasqua. I quaresimali, infatti, non contengono burro, poiché i grassi animali erano vietati durante la Quaresima, in rispetto dei giorni di digiuno che Gesù osservò nel deserto.

La storia narra che inizialmente la produzione era riservata alle famiglie nobili di Firenze e all'Arcivescovado, ma negli anni i quaresimali sono diventati i biscotti tradizionali per tutti nel periodo prepasquale. Quando la fabbrica chiuse, la tradizione fu proseguita da un'addetta alla confezione di questi biscotti e da suo marito, Dante Scapigliati, nel loro biscottificio. Altre fonti attribuiscono invece l'invenzione dei quaresimali alle monache di un convento tra Firenze e Prato durante il XIX secolo. La scelta di realizzarli a forma di lettera dell'alfabeto sarebbe stato un modo per onorare le parole del Vangelo (che in greco significa appunto "buona novella", "lieta notizia").

## Nei Coop.fi

Il Panebrillo classico, nato nel 2019, è presente in tutti i reparti forneria di Unicoop Firenze, mentre gli altri due fratelli ai gusti fruttati sono disponibili nelle fornerie dei grandi superstore.

Fatti secondo la ricetta originale dalla terza generazione del biscottificio di famiglia Scapigliati, anche i quaresimali sono presenti sui banchi forneria di Unicoop Firenze fino a Pasqua, quest'anno con una confezione trasparente e biodegradabile. **o**

# La regola dell'armadio

**Come riporre al meglio indumenti e scarpe**

di **Monica Galli**

**P**er Mary Poppins era un divertimento, ma per tutti noi il riordino degli armadi al cambio di stagione non lo è per niente. Poi ci sono le sorprese: ecco il vestito di seta o la bella giacca in fresco di lana con un buchino lasciato da un insettuccio durante l'inverno passato. Per evitare fatiche inutili e spiacevoli novità è bene rispettare alcune regole.

## Nemici invisibili

La tignola dei crini (*Tineola bisselliella*) è una farfalla che deposita le uova negli indumenti in tessuti naturali come lana, seta e più raramente cotone. Le larve, nate dalle uova, sono molto piccole e difficili da vedere. Si nutrono delle fibre dei tessuti e di pelle e peli rimasti negli abiti. Completato lo sviluppo, infine, formano una crisalide dalla quale nasceranno le farfalline. In questa fase vivono poco, non mangiano, cercano solo di accoppiarsi e deporre le uova, dopo di che muoiono. L'intero ciclo vitale può essere di due mesi in ambiente molto favorevole, vale a dire con una temperatura di 25-28°C e 75% di umidità relativa.

## Canfora e naftalina

La canfora può essere di origine naturale, estratta da vegetali, oppure ottenuta per sintesi; la naftalina, commercializzata in palline, è sempre arti-

ficiale. Sono efficaci se negli armadi se ne mette una abbondante quantità, ma così risultano poco idonee nella camera da letto o in ambienti in cui si trascorre molto tempo, perché le molecole che si diffondono, oltre che per le tarne, sono tossiche anche per l'uomo. Nel 2007 il ministero della salute (nel sito [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)) le definisce a tossicità alta. Non sempre "naturale" è sinonimo di buono e innocuo, e anche i tarmicidi naturali come la canfora sono pur sempre sostanze che hanno lo scopo di uccidere.

## Vestiti & Co

Il metodo migliore per non avere sorprese è svuotare completamente l'armadio al cambio di stagione e pulirlo con un detergente, con aceto o con una soluzione di acqua e bicarbonato. Gli abiti da riporre devono essere pulitissimi per evitare che siano già contaminati.

L'uso delle scatole è una buona abitudine, in commercio se ne trovano di varie dimensioni e colorate. Come pezzi d'arredamento, si possono allegramente mettere sopra gli armadi o comunque in vista. Vanno benissimo quelle in pvc o in altro materiale plastico, anche perché si possono lavare, garantendo una migliore pulizia. L'importante è che si possano chiudere per impedire l'ingresso di farfalline, che desiderano deporre le loro

uova, e di polvere, che potrebbe veicolare degli acari. L'uso di sacchetti con erbe aromatiche come lavanda, olmo, pepe o chiodi di garofano ha il grosso pregio di profumare la biancheria, ma l'effetto antitarne non è molto efficace.

Per chi ha poco spazio o per conservare indumenti ingombranti come cappotti, piumini e coperte, la soluzione può essere l'utilizzo di sacchi idonei per il sottovuoto. Sono facili da reperire e da usare: su un lato del sacchetto c'è una valvola alla quale si può abboccare l'aspirapolvere. In questo caso non saranno necessarie sostanze chimiche: i parassiti degli indumenti infatti per vivere hanno bisogno di ossigeno.

## Attenzione alle scarpe

Come gli indumenti anche le scarpe vanno riposte dopo averle pulite: quelle di pelle è bene spazzolarle e cospargerle di un prodotto specifico (cera, pulitore spray o altri detergenti idonei al materiale); per quelle in tela si può fare un lavaggio delicato in lavatrice. In entrambi i casi l'asciugatura è fondamentale per evitare ammuffimenti. Se nella scarpiera non c'è posto, è facile trovare in vendita scatole adatte. Per gli stivali si consiglia di evitare di ripiegare la pelle, inserendo nel gambale carta o cartone. ○



# LE BUONE REGOLE

## PER UNA SPESA SICURA, TUTELANDO LA SALUTE TUA E DI TUTTI.

Insieme possiamo limitare la diffusione del Coronavirus

### Prima di partire da casa



1 > Fai la lista di ciò che ti è necessario verificando lo spazio che hai a disposizione per conservare i prodotti in casa.

2 > Concentra il più possibile gli acquisti per fare la spesa con meno frequenza possibile. I prodotti saranno disponibili perché i negozi vengono riforniti tutti i giorni.

3 > Se possibile, recati nei punti vendita che conosci meglio e di cui sai già la collocazione dei prodotti.

4 > Se possibile, vai a far la spesa da solo ed evita assolutamente di portare con te i bambini o le persone anziane.

5 > Evita di recarti nei punti vendita nei momenti di massimo afflusso e scegli giorni e orari meno frequentati.

6 > Se quando arrivi al supermercato noti che ci sono molte persone, rimanda la spesa a un orario meno frequentato. Se non puoi rimandarla, rispetta la fila mantenendo la distanza di sicurezza di almeno un metro fra te e gli altri.

7 > Leggi con attenzione le indicazioni del tuo punto vendita e attieniti in maniera scrupolosa a quanto suggerito per tutelare la salute tua e di tutti.

8 > Disinfettati le mani prima di entrare, il gel disinfettante lo trovi presso il box accoglienza, se preferisci puoi anche metterti i guanti che trovi all'ingresso del supermercato.

9 > Mentre fai la spesa, in ogni reparto, mantieni sempre la distanza di sicurezza di almeno un metro dagli altri clienti e da tutto il personale addetto alla vendita, al rifornimento e alle casse.

10 > Segui la lista che hai preparato e, se puoi, scegli prodotti confezionati che velocizzano la spesa e diminuiscono i contatti fra persone.

11 > Anche all'interno del punto vendita non sostare a chiacchierare con altre persone, stringere mani o abbracciare.

12 > Ricordati di non toccarti naso, bocca e occhi.

13 > In cassa posiziona la spesa sul nastro e passa velocemente senza sostare davanti al personale addetto alle casse.

14 > Usa il Salvatempo come modalità di spesa se lo hai già attivato.

15 > Per i pagamenti, se possibile, usa bancomat e carta di credito.

### Nel punto vendita



### Dopo aver fatto la spesa



16 > Dopo aver pagato non mettere la spesa nelle buste, ma insacchetta i prodotti acquistati fuori dal punto vendita.

17 > Appena ti è possibile sistema la spesa a casa e lavati o disinfetta di nuovo le mani.

18 > Nel caso avessi fatto la spesa per qualche parente o conoscente, cerca di limitare al minimo le possibilità di contatto al momento della consegna.

**coop.fi**  
INSIEME, QUI.



# ALESSI

LA COLLEZIONE  
CHE AMA L'AMBIENTE

**FINO AL 30 APRILE**

Il design incontra la sostenibilità: pentole 100%  
in alluminio riciclato prodotto in Italia.

**1 bollino ogni 15€ di spesa**

## PARTECIPA AL CONCORSO

FINO AL 17 MAGGIO 2020

**Come partecipare:**

1.



Per ogni premio Alessi ritirato,  
riceverai una cartolina con un  
**codice fortunato.**

2.



Gioca il codice sul sito  
**www.collezionealessicoopfirenze.it**  
e scopri subito se hai vinto

3.



**E non finisce qui!**  
Per ogni codice giocato  
parteciperai all'estrazione finale:  
in palio **15 buoni spesa**  
da 1.000 €.

**Puoi vincere subito:**

### 100 CENE GALA

In palio 100 Cene di Gala per 2 persone  
in occasione dell'Evento con le eccellenze del Territorio



### 300 CENE STELLATE

In palio 300 Cene per 2 persone in uno dei sette ristoranti  
stellati selezionati per te.



Per tutti i dettagli del concorso e le modalità di ritiro dei premi chiedi in punto vendita o consulta i siti  
**www.collezionealessicoopfirenze.it** e **www.coopfirenze.it**.

Montepremi totale € 88.200,00 iva inclusa.

**coop.fi**  
**fiDARSI CONVIENE.**

dal 2 all'11 aprile



Offerta Soci

SCONTO  
40%



€ **2,70** a conf. - € 15,43 al kg  
invece di € 4,50 a conf.

**NOCI SGUSCIATE**  
175 g

€ **3,90** a conf. - € 11,14 al kg  
invece di € 6,50 a conf.

**MANDORLE**  
350 g - sgusciate, pelate

Reparto Ortofrutta

SCONTO  
40%



€ **8,34** a conf.  
invece di € 13,90 a conf.

**TORTELLINI PASTA PICCININI**  
2x500 g  
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO  
Reparto Gastronomia

SCONTO  
40%



€ **10,50**  
invece di € 17,50

**GAMBERI ARGENTINI**  
**ALBATROS**  
1 kg  
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO



SCONTO  
40%



€ **5,40** € 21,60 al kg  
invece di € 9,00

**SALMONE AFFUMICATO RIUNIONE**  
250 g  
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO

SCONTO  
40%



€ **8,94** al kg  
invece di € 14,90 al kg

**PECORINO ROSSO COLLI SENESI**  
mezza forma  
MAX 3 PEZZI PER CARTA SOCIO



SCONTO  
**50%**



€ **3,79** € 3,87 al kg  
invece di € 7,58

**SOTTOLI GUSTOPARTY MONTALBANO**  
980 g - Fior di bosco, Carciofi, Pomodori,  
Gran misto  
MAX 6 PEZZI A SCELTA PER CARTA SOCIO



PRODOTTO  
IN TOSCANA

SCONTO  
**40%**



€ **4,79** € 9,58 al kg  
invece di € 7,99

**MINIVOGLIE MATILDE VICENZI**  
500 g  
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO

SCONTO  
**40%**



€ **3,75** cad.  
€ 5,00 al litro  
invece di € 6,25 cad.

**VINI CANTINA VIGNAIOLI**  
**MORELLINO DI SCANSANO**  
75 cl - Vermentino di Toscana,  
Morellino di Scansano  
MAX 12 PEZZI A SCELTA PER CARTA SOCIO



PRODOTTO  
IN TOSCANA



€ **2,60**  
invece di € 3,25

**TERRICCIO UNIVERSALE RIDUCO<sub>2</sub>**  
25 litri

dal 2  
al 29 aprile



# Spendi punti



I prodotti contrassegnati con questo simbolo li trovi nei supermercati e superstore, verifica l'elenco su [coopfirenze.it](http://coopfirenze.it)



I prodotti contrassegnati con questo simbolo li trovi su [www.piuscelta.it](http://www.piuscelta.it) e puoi ritirarli in oltre 60 punti vendita.



**LONSDALE**  
GIUBBOTTO ANTIVENTO UOMO/DONNA  
In 100% poliestere. Taglie assortite.

€ **29,00** +300 punti  
oppure per i soci € 35,00  
invece di € 42,50



**CARRERA**  
PANTALONE UOMO 5 TASCHE SUPERLEGGERO,  
CANVASS STRETCH O DENIM  
Vari colori. Taglie assortite.

€ **19,00** +400 punti  
oppure per i soci € 27,90  
invece di € 34,90



**BEURER**  
BILANCIA DIAGNOSTICA BFIFA2013  
In vetro. 10 posizioni di memoria.  
Dimensioni (LxPxH): 32x32x2,5 cm.

€ **16,90** +150 punti  
oppure per i soci € 19,90  
invece di € 29,90



**POLTRONA FLORIS**  
Made in Italy. Struttura in acciaio verniciato. Cuscino imbottito. Portata max: 100 kg. Schienale regolabile in tre posizioni. Dimensioni poltrona aperta (LxPxH): 98x61x102 cm.

€ **19,90** +500 punti  
oppure per i soci € 29,90  
invece di € 39,90



CALEFFI HOME



**CALEFFI**  
COPRILETTO TRAPUNTA  
Trapuntato. In microfibra. Vari colori. Disponibile nelle misure 1 piazza, 1 piazza e mezza, 2 piazze.

Un esempio: 2 piazze  
Dimensioni: 260x255 cm

€ **39,90**  
+450 punti  
oppure per i soci € 48,90  
invece di € 56,90



**CALEFFI**  
COMPLETO LETTO  
In puro cotone. Vari colori e fantasie. Disponibile nelle misure 1 piazza, 1 piazza e mezza, 2 piazze.

Un esempio: 2 piazze  
Lenzuolo sopra 240x280 cm, sotto con angoli 180x200 cm, 2 federe 50x80 cm

€ **32,90**  
+350 punti  
oppure per i soci € 39,90  
invece di € 49,90



**SET PROVENCE BREAKFAST**  
Composto da 1 tavolo e 2 sedie. Struttura tubolare pieghevole in ferro battuto. Dimensioni tavolo (LxH): 61x71 cm. Dimensioni sedie (LxH): 40x92 cm.

€ **65,00** +200 punti  
oppure per i soci € 69,00  
invece di € 89,00



**OMBRELLONE CUBA**  
Tondo, con struttura tubolare (38 mm) in alluminio. Copertura 100% poliestere. Dimensioni ombrellone (LxH): 300x195 cm. **Base non inclusa.**

€ **25,00**  
+200 punti  
oppure per i soci € 29,00  
invece di € 49,00





# Spendi punti

dal 2  
al 29 aprile



## Tognana

Molteplici combinazioni  
per una tavola ricercata e originale,  
in pregiata porcellana con decori caldi  
e morbidi.



**TOGNANA  
SERVIZIO TAVOLA GEA**  
Composto da 18 pezzi.  
In porcellana. Lavabili in  
lavastoviglie e utilizzabili nel microonde.

€ **34,90** +500 punti  
oppure per i soci € 44,90  
invece di € 59,90



**TOGNANA  
CONFEZIONE  
6 BICCHIERI GOLF**  
In vetro.  
Capacità: 340 cc.

€ **4,90**  
+100 punti  
oppure per i soci  
€ 6,90  
invece di € 9,90



**TOGNANA  
SERVIZIO POSATE  
24 PEZZI**  
In acciaio.  
Lavabili in lavastoviglie.  
Colore: oro.

€ **19,90**  
+250 punti  
oppure per i soci  
€ 24,90  
invece di € 39,90

E inoltre, solo nei superstore...

**TOGNANA**

**LINEA FORNO COOK COUNTRY**

Ideali per realizzare fantastiche ricette utilizzando  
il forno in modo semplice, pratico e veloce.  
In ceramica. Lavabili in lavastoviglie  
e utilizzabili nel microonde.



**PIROFILA ROTONDA**  
Dimensioni (ØxH): 25x5 cm.  
Colore: crema.

€ **4,90** +100 punti  
oppure per i soci € 6,90  
invece di € 8,90



**PIROFILA QUADRATA**  
Dimensioni (LxPxH): 25x25x6,2 cm.  
Colori: crema o tortora.

€ **4,90** +150 punti  
oppure per i soci € 7,90  
invece di € 9,90



**PIROFILA RETTANGOLARE**  
Dimensioni (LxPxH): 30x22x6,2 cm.  
Colore: tortora.

€ **6,90** +150 punti  
oppure per i soci € 9,90  
invece di € 12,90



**PIROFILA RETTANGOLARE**  
Dimensioni (LxPxH): 33x23x6,2 cm.  
Colore: crema.

€ **7,90** +200 punti  
oppure per i soci € 11,90  
invece di € 14,90

Linea tavola e cucina tinta in filo "Spezie"  
realizzata con cura e passione.  
Vari colori. Alcuni esempi:



**TOVAGLIA SPEZIE**  
In 100% cotone.  
Con orlo a giorno.

Dimensioni: 140x180 cm.

€ **8,90** +100 punti  
oppure per i soci € 10,90  
invece di € 13,90



Dimensioni: 140x220 cm.

€ **9,90** +150 punti  
oppure per i soci € 12,90  
invece di € 15,90



**GREMBIULE SPEZIE**  
Con lacci regolabili. In cotone 100%.  
Dimensioni: 60x80 cm.

€ **5,90** +100 punti  
oppure per i soci € 7,90  
invece di € 9,90

# Ottimi voti!

di Sara Barbanera

**Nonostante il periodo difficile, cresce il numero dei partecipanti alle elezioni per il rinnovo dei Consigli di sezione**

**U**na testa, un voto: così è, la democrazia. E così fa Unicoop Firenze, quando chiama al voto il suo milione e oltre di soci per esprimere le proprie preferenze e scegliere i rappresentanti nei consigli delle 38 sezioni soci distribuite in sette province della Toscana.

Il voto è uno dei tanti modi di “essere socio” e di partecipare alla vita della cooperativa: le urne, che sono state aperte dal 2 al 7 marzo, hanno accolto oltre 67.300 soci elettori, con una crescita dei votanti di quasi il 16% rispetto al 2017. Un risultato eccellente che rende testimonianza della vitalità della base sociale di Unicoop Firenze. La più grande cooperativa di consumo della Toscana rinnova i suoi consigli ogni 3 anni con dei veri e propri seggi elettorali allestiti nei punti vendita, gestiti dai soci uscenti e con il supporto dei dipendenti della cooperativa.

Pur senza maratone in diretta né exit poll, come in ogni elezione che si rispetti l'analisi del voto esprime dati e tendenze che svelano il dietro le urne e la risposta del territorio. Scheda dopo scheda, emerge che tra i votanti più della metà è donna (il 60% per essere precisi), mentre i territori che hanno registrato la maggiore affluenza sono quelli di Volterra, Barberino di Mugello e Valtiberina. Fra le curiosità, due sezioni hanno superato la soglia dei 3000 voti e, delle due, una ha sfiorato il tetto di 4000. L'area di Firenze città ha superato il totale di 8000 votanti ma, in generale, la percentuale di voto risulta più alta nelle comunità medio-piccole. In un panorama di voto distribuito in modo piuttosto omogeneo fra le diverse aree, danno prova di vitalità le sezioni dei centri più piccoli e periurbani, dove il voto è forse favorito da un ritmo di vita meno frenetico e da relazioni e contatti più stretti fra le persone rispetto alla grande città.

Contati tutti i voti e chiuse le urne, arriva il tempo



dell'insediamento e del faccia a faccia fra i nuovi consiglieri che, per i prossimi tre anni, saranno il volto e la voce del milione di soci. Saranno proprio loro, i nuovi consiglieri delle sezioni soci, a scegliere gli organi di sorveglianza della cooperativa con le votazioni di secondo livello. Il voto di ognuno conta, questo il messaggio che è arrivato ai molti che hanno partecipato, come ribadito da Barbara Pollero, direttore Soci e strategie di Unicoop Firenze: «Le elezioni rappresentano il momento principale in cui si esprime la partecipazione della nostra base sociale, quando si attiva un canale di relazione diretta fra i soci e la cooperativa. La nostra carta socio parla di partecipazione, parla di un rapporto fiduciario forte fra il territorio e la cooperativa, come realtà organizzata che opera a tutela delle esigenze fondamentali di persone, soci, consumatori e lavoratori. Un grazie a tutti coloro che hanno partecipato al voto, perché la cooperativa esiste proprio perché ci sono i soci. Un grazie perché è un periodo delicato per tutti noi e per il Paese: trovare il tempo di fermarsi al seggio per esprimere il proprio voto è un modo per sentirsi un po' più “comunità”. Un grazie va anche a tutti i soci che hanno presidiato le urne e ai dipendenti che hanno permesso lo svolgimento dell'appuntamento elettorale con le misure di sicurezza richieste dall'emergenza Coronavirus». ●

# La Pasqua della Pimpa

**Altan parla della sua creatura a fumetti e ci fa volare lontano con la fantasia. Continuano le donazioni alle casse**

di **Valentina Vannini**

**H**a oltre 40 anni, è una viaggiatrice instancabile e non ha mai utilizzato un cellulare, tanto meno i social. Quando deve chiamare, utilizza un vecchio telefono, come quelli di una volta, di quelli che ti finivi le dita della mano per fare il giro dei numeri. Negli anni non si è mai piegata alle mode, è rimasta sempre la stessa, con tutta la sua innocente bellezza. Ma la Pimpa, la cagnolina a pallini rossi nata a metà degli anni '70 dalla penna del disegnatore Francesco Tullio Altan, non ha proprio l'aria della signora, anzi ha mantenuto lo sguardo dei bambini, aperta al mondo, non ha paura di niente ed è sempre alla ricerca di avventure nel suo bel mondo fantastico e fantasioso. Parla con tutti e con tutto, con gli oggetti, il sole, le nuvole, gli animali ed è sempre pronta a fare nuove amicizie.

In attesa di vederla rallegrare le pareti dello spazio gioco all'interno del Family Center del Meyer, e regalare un sorriso e un momento di serenità ai bambini ricoverati, o in attesa di esserlo, e alle loro famiglie, abbiamo chiesto al suo "papà di penna", Altan, dove la dolce cagnolina trascorrerà la Pasqua.

**Sicuramente sarà con il suo amico Armando, e poi?**

Di solito la Pimpa passa la Pasqua con tanti coniglietti, che sono i suoi compagni di gioco nelle festività pasquali, con tante uova colorate.

**Ci sarà anche la sua amica Olivia Paperina?**

Certamente, è la sua amica. Con lei Pimpa esplora il mondo.

**Ci racconta le ultime avventure della Pimpa?**

Ultimamente Pimpa è stata a vedere il mare dall'alto di un faro accompagnata da un piccolo pino che la seguiva e le faceva ombra. Poi ha fatto un viaggio con un tappeto volante che l'ha portata molto lontano, fino al Polo Sud, dove la Pimpa ha parlato con il suo amico pinguino che, vedendola infreddolita, l'ha riparata con le sue "pinne alate".



*Fino all'11 aprile nei Coop.fi sono disponibili le uova di cioccolato "Pimpa per il Meyer" nelle varianti fondente e al latte. Per ogni acquisto, 3 euro andranno all'ospedale dei bambini e lo aiuteranno a diventare sempre più grande, con il progetto Meyerpiù.*

**E com'è il Polo della Pimpa? C'è ancora il ghiaccio?**

Sì, il mondo della Pimpa è il mondo della nostra fantasia, come vorremmo che fosse, per cui il Polo ha ancora tutto il suo bel ghiaccio, che ancora non si è sciolto, e tutta la sua bellezza. Insomma, nelle favole e nel mondo fantastico della Pimpa l'ambiente si salva, e

questo è un messaggio di speranza.

**Che sorpresa troverà nell'uovo di Pasqua?**

Beh, la sorpresa non si dice...

**Il progetto Meyerpiù**

Sono già oltre 130.000 gli euro donati da soci e clienti alle casse dei Coop.fi, con donazioni a partire da 100 punti della Carta Socio o 1 euro. Si può contribuire all'iniziativa per tutto il 2020. Basta comunicarlo in cassa. Il ricavato andrà al progetto Meyerpiù. Unicoop Firenze ha stretto nel 2017 un accordo che prevede di donare in tre anni un milione e mezzo di euro per garantire ai bambini toscani e non solo un ospedale ancora più grande e accogliente. Le donazioni del 2019 sono andate a sostegno dei lavori di realizzazione del Family Center Anna Meyer che sarà arricchito dai disegni del vignettista Tullio Altan. Nel 2018 il sostegno di Unicoop Firenze ha permesso la realizzazione della prima ala del Meyer Health Campus - destinato a diventare sede della didattica e della formazione a livello internazionale -, il finanziamento delle attività propedeutiche alla realizzazione del Family Center Anna Meyer, e la riorganizzazione e l'ampliamento degli spazi del Centro di Oncologia ed Ematologia. ○



ARRIVATE IN REDAZIONE

# LETTERE

a cura della redazione dell'Informatore

## L'OLIO ESAUSTO DOVE LO PORTO?

Il documentario trasmesso da una nota trasmissione televisiva ha recentemente spiegato quali sconvolgenti danni fa all'ambiente l'olio esausto, mentre se riciclato avrebbe una vita nuova. Dove è possibile conferirlo nel nostro territorio?

**Valeria D.**

Da tempo la nostra cooperativa ha voluto offrire la possibilità a soci e clienti di conferire gli oli alimentari esausti nelle apposite aree adibite alla raccolta che sono presenti nei pressi di alcune nostre strutture commerciali. Precisiamo che Unicoop Firenze non può far altro che mettere a disposizione dell'amministrazione comunale, che a sua volta coinvolge la municipalizzata che opera sul territorio, lo spazio dove installare le strutture dedicate alla raccolta dei contenitori di olio. Quindi il servizio è a totale carico della pubblica amministrazione e non potrebbe che essere così, trattandosi di rifiuti dei cittadini. Il servizio è attualmente presente in 22 punti vendita. Le quantità di olio raccolte sono in lieve aumento; nel 2019 sono state recuperate circa 190 tonnellate di olio. Questo l'elenco dei Coop.fi dove sono presenti i punti di raccolta: Parco\*Prato via Pleiadi, Montemurlo via Livorno, Firenze (Ponte a Greve, piazza Leopoldo, Carlo Del Prete), Sesto Fiorentino via Petrosa, Bagno a Ripoli, Barberino di Mugello, Borgo San Lorenzo, Tavarnelle, Signa, San Casciano, San Giovanni Valdarno, Vicchio, Siena Grondaie, Poggibonsi Salceto, Poggibonsi Trento, Quarrata, Agliana, Lastra A Signa, Empoli Ovest, Figline Valdarno.

## Cento auguri

**N**el mese di aprile mia suocera, anche lei socia Coop, compirà 100 anni. Si chiama Serafina Leotta, la sua è una storia particolare, anche se certamente non unica. Nata ad Acireale, in provincia di Catania, l'11 aprile del 1920, visse lì il periodo della guerra, ospitando nella sua casa alcuni soldati dell'esercito americano quando sbarcarono in Sicilia. Fu l'incontro con il futuro marito a portarla a Firenze. Lazzaro Azzolini era nato a Patrasso, in Grecia, ed era parente di Vittorio Azzolini, governatore della Banca d'Italia durante la Seconda Guerra mondiale. Nonostante la parentela, la sua non fu una vita facile. Faceva parte, infatti, della comunità italiana emigrata in Grecia dalla Puglia per cercare lavoro. Quando scoppiò il conflitto, fu arruolato nell'esercito italiano, ma dopo l'Armistizio i tedeschi lo deportarono in un campo di concentramento, dove trascorse 3 anni prima di essere liberato dagli inglesi, e spedito come profugo in Italia. È in quella situazione che conobbe Serafina. Dopo il matrimonio, nel febbraio del 1949 si trasferirono a Firenze, con tutta la numerosa famiglia, nel centro profughi allestito in via della Scala. Per quasi 5 anni hanno vissuto lì, riparati solo da muri fatti di coperte appese a corde, e in quella situazione disagiata Serafina ha dato alla luce il primo figlio. In seguito fu loro assegnato un alloggio in via Magellano, allora detta via di Caciolle, in quello che sarà il quartiere greco, dove molti vivevano di espedienti, non ultimo il contrabbando. Sono storie di altri tempi che è utile ricordare e mi piacerebbe che l'Informatore potesse trovare uno spazio per farla conoscere ai soci più giovani e per non dimenticare da dove veniamo.

**Luisa M.**

*Ringraziamo Luisa di averci scritto e volentieri pubblichiamo la sua lettera. Facciamo a Serafina i più sentiti auguri da parte della nostra redazione e siamo certi che anche i lettori dell'Informatore, in questo momento di grande incertezza, avranno piacere di condividere un po' di gioia e di ricordare che le difficoltà, anche quelle gravissime vissute da Serafina, possono essere superate e, anzi, ci rafforzano per il futuro.*

## BICCHIERI DI PESO

Ho preso i bicchieri in vetro della promozione Ivv. Sono tutti molto belli ma ho notato che c'è differenza di peso tra quelli presi all'inizio della promozione e gli ultimi, che ho ritirato più recentemente. Come mai? La qualità è la stessa?

**Anna C.**

*I bicchieri Ivv oggetto della nostra recente iniziativa di raccolta punti sono articoli*

*realizzati artigianalmente per i quali non è possibile garantire uno spessore/peso standard. Al contrario, essendo il prelievo del vetro eseguito manualmente e poi soffiato a bocca, è possibile che al variare dell'operatore, e dunque della partita, i prodotti presentino caratteristiche tra di loro leggermente diverse che di fatto li rendono pezzi unici. Per questo può variare anche il peso fra un bicchiere e l'altro, ma il valore dell'oggetto resta lo stesso.*

## informatore

via Santa Reparata 43  
50129 Firenze  
informa@coopfirenze.it

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

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

SU RICHIESTA dei soci firmiamo le lettere con le iniziali o il solo nome.

NON PUBBLICHIAMO le lettere e i messaggi che arrivano anonimi.

## CACCIATORI ORGOGLIOSI

Vi scrivo perché ho letto l'articolo sulle zoomafie apparso sull'ultimo numero dell'Informatore. Dato che la vostra rivista è molto interessante e come tale viene letta da migliaia di persone, cercate di scrivere le cose in maniera esatta e non volte a screditare una categoria in particolare, di cui faccio orgogliosamente parte: i cacciatori! Nell'articolo si parla di cacciatori bracconieri che di notte ucciderebbero animali protetti (mammiferi e volatili... di notte?) oppure ucciderebbero specie protette come il tordo e il fringuello per incrementare il commercio di polenta e osei al nord. Ecco, volevo precisare che il tordo (bottaccio e sassello) è regolarmente inserito nei vari calendari venatori e quindi non è protetto, e che il fringuello, in alcune regioni, è sottoposto a regime di caccia in deroga con prelievo massimo di 5 capi giornalieri per cacciatore.

**Roberto L.**

Ringraziamo il socio per averci scritto e dato la possibilità di specificare quanto non è emerso chiaramente dalla lettura dell'articolo. Innanzitutto ci preme ribadire che l'articolo non ha alcun intento accusatorio nei riguardi dei cacciatori, ma vuole richiamare l'attenzione sulla realtà del bracconaggio. Un fenomeno che non trova molto spazio sui media, anche se i reati venatori, ovvero le violazioni all'art. 30 della Legge 157/92, registrano circa 1500 procedimenti penali all'anno e rappresentano il 15% di tutti i reati denunciati per crimini contro gli animali. Una parte di questi reati inoltre è correlata ad attività di stampo mafioso. In concomitanza con un avvenimento così rilevante come la "Giornata in memoria delle vittime di mafia" che si celebra il 21 marzo, abbiamo pensato quindi di informare i nostri lettori che le mafie fanno vittime e proventi anche a spese degli animali. Nessuna volontà di colpevolizzare, lo ripetiamo, chi svolge attività venatoria seguendo le regole stabilite. Infatti è stata posta l'attenzione solo sul traffico di alcune specie catturate o abbattute con metodi illegali. Occorre però ricordare che il bracconaggio rappresenta un problema per la conservazione della fauna e lede interessi diffusi, fra i quali anche quelli di chi esercita l'attività venatoria nel rispetto della legge.



FOTO G. PASQUINI

## SPIAGGE PULITE

Sull'Informatore di febbraio ho letto della pesca a strascico e sono d'accordo. Vorrei però che anche le spiagge fossero pulite. Quando vado al mare, vedo sempre qualcuno che lascia i rifiuti e mi si stringe il cuore. Dobbiamo essere più civili e rispettare la natura. Ogni volta devo raccogliere quello che gli altri lasciano; dunque facciamoci un esame di coscienza, al mare, in città, in pineta.

**Federica C.**

*Siamo d'accordo con la socia: facciamoci un esame di coscienza. Primo non sporcare! Così non diventa necessario neppure pulire. Lo scorso anno Unicoop Firenze, insieme a Legambiente, ha organizzato "Liberi dai rifiuti" (foto sopra), una serie di giornate dedicate alla pulizia di boschi, rive dei fiumi, spiagge, parchi cittadini: 17 appuntamenti da maggio alla prima metà di giugno, cui hanno partecipato duemila cittadini e che hanno dato come risultato la raccolta di 10 tonnellate di rifiuti di tutti i tipi, dai mozziconi di sigaretta alle buste di plastica, da bottigliette e lattine fino a ingombranti, come elettrodomestici e mobili. Quando l'emergenza Corona virus rientrerà, ripartiremo con l'organizzazione dell'edizione 2020 di "Liberi dai rifiuti"; ma come sarebbe bello se non ci fosse bisogno di queste iniziative perché nessuno lascia più a giro i propri rifiuti! In fondo basta solo un po' di attenzione in più e un po' di amore per il territorio in cui viviamo.*

## ACQUA SÌ, MA QUALE?

Personalmente non acquisto acqua minerale in bottiglia per motivi ambientali e di sicurezza, ma dopo alcune segnalazioni inquietanti relative all'acqua del rubinetto della mia città sto pensando di cominciare. Purtroppo non riesco a trovare in vendita acqua in bottiglia di vetro. Sarebbe opportuno, secondo me, avviare la vendita di acqua in bottiglia di vetro con vuoto a rendere e, perché no, pubblicizzare adeguatamente una iniziativa che sarebbe certamente in linea con i valori di Coop. Per il momento rimango a bere dal rubinetto, ma aspetto fiduciosa!

**Alice F.**

*Il tema del vetro è molto complesso, stiamo cercando delle soluzioni per abbassare la presenza della plastica, ma le alternative non creano minori problemi all'ambiente.*

*L'acqua con il vuoto a rendere da conferire con il vetro è soggetta a riciclo completo con costi ambientali. Anche il vuoto a rendere presenta delle problematiche: ad esempio la restituzione di bottiglie vuote che occupano molto spazio nel trasporto, per lo più verso fonti di approvvigionamento poste sull'arco alpino con evidenti problemi di inquinamento. I tecnici ci segnalano sempre più spesso che il riciclo ben fatto della plastica pet, riutilizzabile in mille usi, che diventa R-pet, potrebbe addirittura essere una delle migliori soluzioni. Al momento non abbiamo acqua in vetro con il reso. Stiamo lavorando su molte soluzioni, la cui valutazione sul minor impatto ambientale complessivo richiede tempo. Ci teniamo a ricordare però che l'acqua del rubinetto è garantita nella sua sicurezza da continui controlli delle autorità preposte.*

# Sulle tracce degli dei

ITINERARI

di Gabriele Parenti

**L'antica via che univa Toscana ed Emilia,  
riscoperta dagli appassionati dei cammini**



## **VIA DEGLI DEI**

*Il nome deriva dai toponimi di alcuni monti che si incontrano lungo il percorso, come Monte Lunario (Lua era la dea romana dell'espiazione), Monte Venere, Monzuno (Mons Iovis, monte di Giove), Monte Adone, ma fa riferimento anche al ritrovamento lungo il percorso di oggetti votivi e statuette di idoli di epoca etrusca.*

**G**iochiamo con l'immaginazione: siamo nel 500 avanti Cristo, lunghe file di carri e di viaggiatori attraversano l'Appennino tosco-emiliano. La Via degli Dei, un percorso di 130 chilometri che gli Etruschi utilizzavano per trasportare le merci da Fiesole a Bologna, è oggi uno dei più suggestivi cammini per il turismo "lento", o *slow* dall'inglese, perché unisce significativi aspetti storico-culturali a uno scenario naturalistico ricco di fascino. Dal VII al IV secolo a.C. questa fu un'importante arteria commerciale che collegava la Toscana alla Pianura Padana. Poi i Romani stabilirono un collegamento celere sullo stesso tracciato, la via Flaminia militare, di cui in alcuni punti si vede ancora il selciato.

### Fra storia e natura

L'itinerario a piedi si sviluppa su cinque tappe che, per chi parte dalla Toscana, prendono avvio da piazza della Signoria a Firenze attraversando poi Fiesole, dove il percorso costeggia due chiese del IX secolo, Santa Margherita a Salotta e Sant'Ilario a Montereggi.

Il tragitto toscano passa quindi da Monte Senario, con lo storico Santuario (da notare un affresco dei Sette Santi fondatori di Pietro Annigoni), e raggiunge San Piero a Sieve con il castello del Trebbio, storica dimora medicea realizzata da Michelozzo su un colle che offre un panorama di tutto il Mugello.

Da Osteria Bruciata, che riporta alla memoria la leggenda di una locanda "maledetta", e da Monte di Fo', il percorso prosegue nel Comune di Firenzuola, verso il Passo della Futa (903 metri s.l.m.) e la Linea Gotica, dove troviamo le imponenti fortificazioni della Seconda Guerra mondiale.

Sul versante emiliano, alle Banditacce, si tocca il punto di massima quota di tutto il percorso (circa 1200 m). Dopo aver raggiunto Madonna dei Fornelli - è qui che per ben 7 km si snodano le tracce dell'antica via Flaminia militare - e Badolo con il suo maestoso contrafforte pliocenico, s'incontra l'Oasi di San Gherardo, che nasce dal recupero di una cava nei pressi di Palazzo de' Rossi, trasformata oggi in un luogo di tutela della flora e della fauna locale, con molte specie caratteristiche delle zone umide. Da qui parte l'acquedotto romano, ancora perfettamente funzionante, che porta l'acqua alle case dei bolognesi.

Si arriva, infine, nel capoluogo emiliano, ma quando già s'intravede la città vale la pena fermarsi al Santuario di San Luca, con i suoi 666 archi e un

tragitto a serpentina che ricorda l'iconografia del Diavolo.

Il percorso completo si trova sul sito ufficiale [www.viadeglidei.it](http://www.viadeglidei.it) dove, oltre al Vademecum del viaggiatore, si trovano indirizzi utili per mangiare e dormire, e dove si può acquistare la mappa con le tappe del percorso.

Nel 2019 la Via degli Dei è stata percorsa da, approssimativamente, 13.000 persone. «Abbiamo avuto un incremento di circa 2000 camminatori rispetto all'anno precedente - spiega la sindaca di Fiesole, Anna Ravoni -. La Via degli Dei si sta dimostrando una risorsa significativa sia dal punto di vista turistico sia della valorizzazione del patrimonio culturale, così come è importante l'interscambio fra i Comuni posti sul percorso, che possono organizzare attività e promuovere eventi insieme».

### L'Abc del camminatore

Prima di partire, è bene attrezzarsi di tutto il necessario. Secondo Arianna Valentino, giornalista e autrice di numerosi libri sui cammini, uno degli aspetti da non trascurare mai è quello dei liquidi da bere: «Per chi viaggia col freddo, borraccia d'alluminio con tappo a vite per be-

vande calde o da riempire ai "punti acqua" segnati sui percorsi».

Quanto all'abbigliamento deve essere rigorosamente a "cipolla" per non farsi trovare impreparati dal meteo. «Le scarpe specifiche da escursionismo dovrebbero essere già collaudate - prosegue Valentino - e ammorbidite. Da non dimenticare una felpa, il cappello per il sole (con copri-orecchie in inverno), un giubbotto impermeabile, un paio di guanti antivento e occhiali da sole».

Potenzialmente molto utile un kit pronto soccorso con cerotti di varie misure, disinfettante, forbicine e quel che serve per prevenire ed eventualmente curare le vesciche, oltre a farmaci analgesici, antipiretici, gel per piedi e caviglie affaticate e una scorta di fazzoletti. Valentino, infine, consiglia una piccola scorta alimentare con miele, frutta secca e fresca.

Irrinunciabili la mappa con lista di recapiti e ospitalità, cellulare e un carica-batterie solare.

L'app salvavita "Where are u" è capace di localizzarti con precisione e inviare la posizione al numero unico 112. Il telo termico, indispensabile d'inverno, può essere utile anche nelle altre stagioni per improvvisi cali di temperatura quando il sole tramonta. ●

### PASSAPORTO DIVINO

*La Credenziale è il "passaporto" del viaggio: lungo il percorso, in ogni struttura convenzionata, si potrà raccogliere il timbro personalizzato per compilare la Credenziale, a prova e ricordo del cammino compiuto. InfoSasso ([info@infosasso.it](mailto:info@infosasso.it)) invierà tramite mail o WhatsApp una copia del documento compilato. Per l'elenco delle strutture convenzionate e per il rilascio delle credenziali [www.viadeglidei.it](http://www.viadeglidei.it).*

**S**ono fiori particolari, facili da coltivare, resistenti, capaci di attrarre farfalle e spesso profumano di una fragranza dolce e sensuale. Parliamo degli iris, genere di piante che appartiene alla famiglia delle *Iridaceae* con circa trecento specie, oltre a numerosi ibridi e varietà. Gli iris sono perenni e nascono da radici rizomatose, anche se ne esistono specie da bulbo; devono il loro nome a Iride, la messaggera dell'Olimpo. Il mito narra che volando nell'etere, ella scioglieva la sua bella sciarpa multicolore che si credeva fosse l'arcobaleno e, poiché esistono iris di ogni colore e di tutte le sfumature possibili, essi sono legati a questa bella divinità.

Molti gli appellativi, tra cui Giaggiolo, Fiore di San Marco, Spadone, Papero o Iride di Firenze. I rizomi d'iris trovavano largo impiego in farmacopea e in profumeria; piuttosto conosciuta era la "polvere della marescialla", una cipria contenente la polvere finissima del rizoma di giaggiolo.

### In giardino

È possibile coltivare iris senza grande fatica, basta scegliere le varietà più adatte allo spazio di cui si dispone. In genere prediligono terreni freschi, ben drenati e posizioni soleggiate, ma sono piante rustiche e piuttosto adattabili, quindi anche in zone ombrose riescono a proliferare; richiedono concimi poco azotati da somministrare al massimo due volte l'anno, e la messa a dimora dei nuovi rizomi deve mantenere una distanza di circa trenta centimetri fra l'uno e l'altro.

La varietà più diffusa in Toscana è l'*Iris pallida*, che cresce ai bordi delle strade, colorandole di viola. Gli *Iris nani* sono specie bulbose che possiamo mettere a dimora in autunno; li vedremo sbocciare a fine inverno con fiori alti 15-20 centimetri



FOTO: F. MACONIG

**Tipici delle nostre campagne, sono simbolo della piena primavera**

di **Càrola Ciotti**

metri blu, viola o gialli. Gli *Iris barbati*, o *Iris tedeschi*, sono divisi per gruppi di altezza (dai 20 cm al metro) e donano fiori in una vasta gamma di colori, oltre a varietà profumate e rifiorenti. Questi iris hanno foglie rigide e verticali e sono adatti per produrre fiori recisi.

*Iris sibirica* è invece una specie piuttosto alta il cui habitat naturale è fresco e umido, dona fiori blu, viola o bianchi, mentre gli Iris della Louisiana, piante molto alte e amanti dell'acqua, sono perfette per decorare il bordo di un laghetto o una zona umida del giardino; le loro foglie sono lunghe, erette, simili a una spada, e i fiori, secondo le varietà, spaziano dal bianco al porpora, dal blu genziana al giallo brillante. Creando un'intera aiuola dedicata agli iris e mischiando le diverse specie, otterremo fioriture continue dalla primavera all'estate e, se inseriamo anche varietà rifiorenti, avremo iris fino all'autunno.

**Città del fiore**  
A Firenze, nei pressi di piazzale Michelangelo, fino al 20 maggio è possibile visitare lo storico e affascinante Giardino dell'Iris. In questo spazio ben curato, adagiato sul fianco di una collina, da cui si gode un bel panorama del capoluogo toscano, possiamo ammirare moltissime specie e varietà di questi fiori. Il giardino, che vive grazie all'impegno dei volontari della Società Italiana dell'Iris, è percorso da vialetti dove, passeggiando, s'incontrano aiuole popolate da variopinti iris, tra i più belli e antichi al mondo, oltre a moltissime rose e alberi particolari. È possibile visitare il giardino anche in compagnia di un esperto, che ci aiuterà a scoprire la storia del luogo e delle specie conservate.

### Città del fiore

A Firenze, nei pressi di piazzale Michelangelo, fino al 20 maggio è possibile visitare lo storico e affascinante Giardino dell'Iris. In questo spazio ben curato, adagiato sul fianco di una collina, da cui si gode un bel panorama del capoluogo toscano, possiamo ammirare moltissime specie e varietà di questi fiori. Il giardino, che vive grazie all'impegno dei volontari della Società Italiana dell'Iris, è percorso da vialetti dove, passeggiando, s'incontrano aiuole popolate da variopinti iris, tra i più belli e antichi al mondo, oltre a moltissime rose e alberi particolari. È possibile visitare il giardino anche in compagnia di un esperto, che ci aiuterà a scoprire la storia del luogo e delle specie conservate.

📞 055483112, [www.societaitalianairis.com](http://www.societaitalianairis.com)



**F**are piccoli lavori di giardinaggio è un ottimo antistress, perché aiuta a recuperare il giusto rapporto con il trascorrere del tempo, vissuto spesso con troppa ansia. L'emergenza da Corona virus ci sta insegnando che pazienza e calma sono centrali per sopravvivere alle crisi. Quindi diamoci al giardinaggio e, anche se non abbiamo un pezzo di terra davanti casa, un balcone, pur piccolo, o una terrazza ci offriranno uno spazio per metterci alla prova.

### Terreno a posto

Il periodo migliore per effettuare la pacciamatura è compreso tra i mesi di aprile e giugno, quando il suolo è sufficientemente caldo e umido, e le piante sono in pieno sviluppo. Consiste nel distribuire sulla superficie del terreno uno strato di materiale organico di varia natura, con la funzione di conservare l'umidità del terreno, limitando la traspirazione, e di proteggere le radici dalle variazioni di temperatura. Inoltre, apporta elementi nutritivi al terreno e ne migliora la struttura. Prima di pacciamare, è bene eliminare le erbe infestanti presenti, sarchiando il terreno con l'aiuto di una zappa o di una forca, o praticando un diserbo manuale per asportare tutto l'apparato radicale delle "erbacce". Quest'operazione è utile per un giardino, ma anche per i singoli vasi, tenendo presente però che ogni pianta vuole la sua pacciamatura. Gli aghi di conifere, ad esempio, sono ideali per piante acidofile come azalea, camelia, rododendro.

# Piantiamola!

## I lavori di primavera in giardino o in terrazzo

di Cecilia Morandi e Valentina Vannini

### Sul muro o a terra

Fra i rampicanti, in questo periodo fioriscono alcune clematidi, che rallegrano i nostri giardini con grandi quantità di fiori delicati. È il momento quindi di legare ad appositi sostegni i nuovi getti, senza stringerli troppo. I graticci in legno o in plastica rappresentano il sostegno migliore per le piante rampicanti, che vi si attorcigliano intorno per mezzo di viticci (*Passiflora*), piccioli (*Clematis*) o fusti (*Akebia*).

Aprile rappresenta anche il periodo ideale per realizzare macchie di acidofile, con azalee, camelie, erica: basta scegliere una posizione riparata e scavare una buca profonda circa 50 cm, sistemare le piante, colmare lo spazio rimanente con terriccio di erica mescolato a torba acida e aggiungere un concime complesso con microelementi. Per le irrigazioni, che dovrebbero essere effettuate con acqua non calcarea, raccogliere acqua piovana in apposite cisterne. Ogni 2 o 3 giorni annaffiare abbondantemente le piante appena trapiantate, zappettare il terreno intorno ad alberi e arbusti ed eliminare eventuali infestanti.

Giacinti, narcisi e tulipani sono in piena fioritura e non richiedono cure particolari, se non l'asportazione dei fiori appassiti. Quest'operazione ha lo scopo di evitare lo spreco di energia per la produzione di inutili semi e, di conseguenza, favorisce l'ingrossamento dei vecchi bulbi e lo sviluppo dei nuovi.

### Sguardo al futuro

Aprile è il mese più indicato per piantare le bulbose che fioriranno nei mesi estivi e autunnali, come *Anemone coronaria* e *x-hybrida*, *Canna indica*, *Crocasmia*, *Cyclamen europaeum*, *Dahlia*, *Fritillaria imperialis*, *Galtonia*, *Gladiolus*, *Iris reticulata*, *Lilium auratum* e *Ranunculus asiaticus*. In questo mese si prosegue anche la piantagione dei gigli e delle begonie tuberose.

Consigliabile acquistare i bulbi freschi all'inizio della stagione, quando si ha una più ampia varietà di scelta, tenendo conto del fatto che le maggiori dimensioni in genere coincidono con una più abbondante fioritura. ○



ANIMALI

# La tattica dei pinguini

di Silvia Amodio

**I**l desiderio di comunicare con gli animali ha origini antiche, come ricorda il titolo di un famoso libro dell'etologo Konrad Lorenz, *L'anello di Re Salomone* che, secondo la leggenda, grazie al suo monile riusciva a parlare con le altre creature.

Chi ha vissuto con un animale d'affezione non ha dubbi sul fatto che siano capaci di pensieri complessi. Quante volte abbiamo sentito dire "gli manca solo la parola!". «È proprio così - ci raccontano Sabrina Bagini e Roberto Rinaldi, educatori cinofili -. Da molti anni aiutiamo le persone a costruire una relazione serena con il proprio cane e a capire che cosa ci vuole comunicare. Il loro è un linguaggio non verbale, ma ricco di sfumature. Negli ultimi anni questo rapporto si è rafforzato, gli animali passano molto tempo insieme ai loro compagni umani, non solo a casa ma anche in vacanza, nei ristoranti, sui mezzi pubblici, negli hotel. Sono membri della famiglia con i quali in un certo senso abbiamo iniziato a "dialogare". Nel nostro lavoro quotidiano abbiamo visto la loro capacità di comprendere alcuni vocaboli. Questa nostra convinzione è stata anche dimostrata da una ricerca scientifica della biologa Holly Root-Gutteridge, dell'Università del Sussex: i cani imparavano spontaneamente le parole che non erano, volutamente, associate a dei comandi e non erano mai incoraggiati con un premio in cibo. In questo modo la loro risposta non era condizionata da un addestramento. Lo studio ha dimostrato la loro capacità di riconoscere il significato dei singoli termini, anche quando venivano pronunciati da persone diverse».

Un gruppo di ricercatori dell'Università di Torino, Dipartimento di Scienze della vita e Biologia dei Sistemi, invece, si è spinto oltre le specie più familiari per indagare le modalità di comunicazione dei pinguini africani (*Spheniscus demersus*). Racconta il biologo Marco Gamba, docente di Zoologia e co-autore della ricerca: «Il collega Livio Favaro ha dimostrato che ci sono quattro tipi di vocalizzazioni principali: una di "contatto" emessa dagli individui isolati per ricongiungersi al gruppo, una "agonistica", prodotta durante le aggressioni o i momenti di tensione; poi ci sono i canti: uno utilizzato dai maschi che vogliono richiamare l'attenzione delle femmine (*ecstatic display song*, canzone di manifestazione estatica, ndr) e uno emesso dalle coppie durante la loro permanenza nel nido. Infine, ci sono

**Uno studio di ricercatori italiani ha scoperto il complesso sistema di comunicazione di questi uccelli**



FOTO S. AMODIO

altri segnali emessi dai piccoli, ma in questo studio abbiamo voluto concentrarci sulla "serenata" che fanno i maschi per sedurre le femmine e per dimostrare di essere partner affidabili per mettere su famiglia. Questo canto ha precise caratteristiche ed è costituito da tre tipologie di sillabe».

Sillabe molto corte, sillabe molto lunghe e sillabe di durata intermedia. Queste melodie sono piuttosto sgraziate e somigliano al ruggire di un asino, tanto che il pinguino africano è comunemente chiamato anche "pinguino somaro". «Osservando gli spettrogrammi abbiamo notato che la composizione delle sillabe è molto varia - prosegue Gamba -, un po' come nella nostra lingua. Nei diversi linguaggi umani studiati fino ad ora, i termini che vengono usati più frequentemente, come le congiunzioni (per esempio "e",

"o", "ma") tendono ad essere più corti rispetto ad altri vocaboli. Lo stesso fanno i pinguini: le sillabe più brevi sono usate più spesso».

Ma perché un sistema di comunicazione così articolato? I pinguini sono animali sociali che vivono in grandi colonie. Riconoscere il proprio compagno e il proprio figlio in mezzo a migliaia di individui è molto difficile. Anche incontrare il maschio giusto con cui mettere su famiglia e trasmettere i propri geni è una scelta importante. «Studi precedenti avevano messo in evidenza come, in alcune specie di scimmie, vi fosse una conformità a queste leggi linguistiche, ma non vi erano dati relativi a specie di uccelli. Questa ricerca sui pinguini è unica nel suo genere e amplia le conoscenze che possedevamo finora» conclude Gamba. ●

# Fluoro in bocca

**La cura dei denti deve iniziare appena spuntano**

A cura dell'Ospedale pediatrico Meyer

**I**dentini dei bambini hanno bisogno di attenzione e di buone abitudini che cominciano da piccoli: parola di dentista. Ecco i consigli per una corretta igiene orale di Pamela Armi, odontoiatra dell'Ospedale pediatrico Meyer.

## **Quando la prima visita?**

Le raccomandazioni cliniche in odontostomatologia del Ministero della Salute (settembre 2017) consigliano che la prima visita odontoiatrica venga fatta verso i 18/24 mesi, indipendentemente dalla presenza o meno di problematiche dentali. È importante anche per dare l'opportunità al bambino di prendere confidenza sia con l'ambiente operativo sia con il personale odontoiatrico.

## **Quali consigli per una corretta igiene orale?**

L'igiene orale del bambino deve iniziare con una garza che non lasci residui nella cavità orale già nei primi mesi di vita, dopo l'allattamento, anche se non sono presenti elementi dentali. Dovrà poi essere effettuata in maniera scrupolosa, con lo spazzolino, dal momento in cui questi spuntano.

## **Gocce di fluoro ai bambini appena nati: è giusto?**

Le linee guida nazionali del 2013 indicano che dai 6 mesi ai 6 anni la fluoroprofilassi può essere fatta con l'uso di un dentifricio contenente almeno 1000 ppm di fluoro, 2 volte al giorno, in dose "pea-size" (della dimensione di un pisello, ndr). Solo nei casi di oggettiva difficoltà nell'uso del dentifricio e nei soggetti ad alto rischio di carie, dopo valutazione dell'assunzione di fluoro da altre fonti, come metodica aggiuntiva si può somministrare 0,25 mg al giorno di fluoro in gocce, da 6 mesi a 3 anni, e 0,50 mg al giorno in gocce o pastiglie, da 3 a 6 anni. Dopo i 6 anni si consiglia l'uso di un dentifricio contenente almeno 1000 ppm di fluoro, 2 volte al giorno.

## **Cosa comporta un'assunzione eccessiva di fluoro?**

L'uso del dentifricio fluorato prima dei 12 mesi di vita può essere associato a un maggior rischio di fluorosi; quindi consiglio di iniziare con il dentifricio alla comparsa della dentizione, che non è detto siano i sei mesi, e proseguire sino ai 3 anni nella quantità di uno "striscio" sullo spazzolino, con un'attenta supervisione da parte dei genitori. Un'assunzione eccessiva e protratta nel tempo di fluoro può provocare la fluorosi

dentale, che provoca macchie di colore bianco-gessoso prima, che poi diventano gialle e in seguito marrone mazzato, e indebolisce irrimediabilmente lo smalto.

## **Anche sui denti da latte ci possono essere carie?**

### **Come si interviene? È necessario curarle?**

La carie è un processo degenerativo e distruttivo che porta alla perdita di tessuto dentale (smalto e dentina) che può insorgere a qualsiasi età, anche poco dopo la nascita dei primi denti decidui (cioè quelli cosiddetti "da latte"). È sempre bene curarle subito perché possono provocare dolore con un peggioramento della qualità di vita del bambino, ma possono causare anche processi infiammatori, infettivi e portare a complicanze a livello della salute generale del piccolo paziente. Tra le conseguenze possibili, per fortuna rare, la perdita prematura dei denti da latte può procurare problematiche anche sulla dentatura permanente, essere la causa di future malocclusioni e pregiudicare pure una corretta crescita cranio-facciale. ○





SOLIDARIETÀ

Oltre un milione di euro raccolti, 66 progetti realizzati e oltre 30.000 persone coinvolte per dare vita a iniziative concrete a sostegno di associazioni e di tante realtà che in Toscana, ogni giorno, si impegnano per il bene comune del proprio territorio. Così i primi tre anni di “Pensati con il Cuore”, l’iniziativa di raccolta fondi promossa dalla Fondazione Il Cuore si scioglie onlus, centrano l’obiettivo. Una vittoria di squadra che ha visto coinvolte tante associazioni e privati cittadini, con un contributo importante delle sezioni soci Coop nella promozione del progetto.

«La Fondazione Il Cuore si scioglie conferma così il suo ruolo di promotore di solidarietà - afferma Daniele Lanini, responsabile progetti di crowdfunding della Fondazione Il Cuore si scioglie - . “Pensati con il Cuore” nasce come una sfida, quella di unire solidarietà *online* (in rete, cioè), attraverso il meccanismo delle donazioni sulla piattaforma Eppela, e *offline*, facendo appello alle sezioni soci sul territorio e organizzando eventi come cene e incontri. Il nostro obiettivo, oltre a raccogliere i fondi per realizzare i singoli progetti, è quello di attivare solidarietà e trovare spazi di riflessione su tematiche come l’inclusione, le disabilità, il contrasto alla violenza di genere, il disagio abitativo, l’integrazione e la lotta alla povertà».

Funziona così. Ogni progetto, selezionato dalla Fondazione in collaborazione con la sezione soci sul territorio, viene attivato sulla piattaforma online Eppela, con un traguardo da raggiungere e una cifra in denaro necessaria per essere realizzato. Metà deve essere raggiunta in maniera

partecipata, la restante parte viene cofinanziata dalla Fondazione Il Cuore si scioglie, che raddoppia quanto raccolto fino a un massimo di 7500 euro. Quasi tutti i più recenti progetti “Pensati con Il Cuore” hanno previsto la possibilità di raggiungere due obiettivi: il primo con un importo più basso e il secondo da attivare al raggiungimento di una cifra più alta.

### Per i più piccoli e i più fragili

Tanti progetti realizzati erano dedicati a soluzioni per i più piccoli - è il caso di alcune realtà come doposcuola e oratori - e per le persone con disabilità o comunque fragili. In che modo? Proponendo una soluzione abitativa, o strumenti per favorire l’autonomia, o ancora offrendo la possibilità di inserimenti lavorativi, sia attraverso il potenziamento di percorsi formativi, di cui alcuni nell’ambito dell’agricoltura sostenibile, sia attrezzando mezzi di trasporto per far partecipare giovani e soggetti con difficoltà alle attività formative.

Altri crowdfunding, ad esempio, hanno permesso l’acquisto di ausili per favorire la comunicazione dei bambini con disturbi dello spettro autistico, oppure di strumentazioni per laboratori. Fra i vari progetti, anche due esperienze culinarie, per dare opportunità di impiego nel settore a ragazzi con disabilità. Da non dimenticare le iniziative di raccolta fondi per i progetti delle associazioni impegnate nel contrasto della violenza sulle donne e quelli che attraverso arte e musica hanno promosso la socializzazione di grandi e piccoli con bisogni speciali. ◉

# Pensati con il Cuore

**Un milione di euro donati  
per sostenere progetti sul territorio**

di **Valentina Vannini** e **Serena Wiedenstritt**

Tutte le info sui progetti su [eppela.com/pensaticonilcuore](http://eppela.com/pensaticonilcuore) a partire dal primo progetto pilota, nel 2016, “Acqua facile, ausili per una piscina accessibile a tutti”



# I Progetti

2020

## **Basta un click**

Abilitazione comunicativa e sociale di soggetti con Autismo

## **Lab-Oratorio**

Musica, sport o teatro dopo lo studio

## **Giocanara**

Spazio e laboratori ludico-educativi per le piccole vittime di violenza assistita.

## **Oggettoteca**

La biblioteca degli oggetti, gestita da ragazzi con esigenze speciali

## **Dacci una mano**

Potenziamento attività professionali inclusione socio-terapeutica

2019

## **Casa Don Bosco**

Potenziamento punto di aggregazione per i più giovani

## **Tutti matti per l'arte**

Sostegno a laboratori artistici

## **Benvenuto a Casa Itaca**

Allestimento appartamento per percorsi di autonomia

## **Di Terra e di Colori**

Sostegno al laboratorio di ceramica per soggetti con disabilità

## **Un Passaggio per un goal**

Attività di calcio sociale

## **Non camminerete mai da soli**

Progetto per dare autonomia di movimento a soggetti fragili con monitoraggio da remoto

## **Libri dipinti**

Realizzazione casette di legno per biblioteca in giardino

## **La Scuola in coro**

Attività di divulgazione sociale della coralità

## **Casa Federico**

Realizzazione residenza per persone senza fissa dimora

## **Giocolando**

Un parco gioco accessibile a tutti

## **Un'altra strada è possibile**

Laboratorio professionalizzante per vittime della tratta

## **Alidoro**

Rinnovamento locali e ampliamento attività del doposcuola

## **L'orto del Lolli**

Agricoltura sociale

## **Il porto delle storie**

Potenziamento Porto delle storie con servizio mensa

## **Sempre in strada**

Allestimento pulmino per accompagnamento disabili

## **Fondazione Mai Soli onlus**

Allestimento mezzo per street food per inserimento socio lavorativo

## **Insegnami a parlare**

Acquisto di materiali per la comunicazione aumentata

## **Una cameretta per i nostri sogni**

Rinnovamento camere per familiari di bambini in cura al Meyer

## **L'orto dei bambini**

Realizzazione orto per attività didattica all'Istituto degli Innocenti

## **Un weekend di solidarietà**

Progettazione e accompagnamento attività ricreative e solidali

2018

## **Binario Donna**

Un nuovo sportello per le vittime di violenza

## **Pane, amore e fantasia**

Laboratorio per ragazzi con autismo, per la produzione di pane, pasta e dolci

## **Amici per strada**

Aiuto concreto ai senza fissa dimora che gravitano intorno alle stazioni

## **Vivi l'arte**

Corsi di arte e musica per bambini e ragazzi con disabilità

## **Facciamo vivere Casa Clementina**

Percorsi di integrazione sociale ed autonomia delle persone con disabilità

## **A piccoli passi**

Agricoltura sociale e attività di artigianato per fasce deboli

## **Avventuriamoci**

Laboratorio teatrale per disabili, migranti, giovani e anziani

## **Mettiamo su casa, facciamo insieme!**

Una nuova casa e comunità solidale

## **Ortolani coraggiosi**

Agricoltura sociale

## **Cucine aperte**

Corso di cucina per allievi-detenuiti

## **Un soldino per un giochino**

Parco giochi accessibile e inclusivo

## **Musica Sempre**

Orchestra sociale per bambini

## **Insieme per Villa Lorenzi**

## **Artigiani si diventa**

Laboratori riabilitativi per ragazzi

## **Il bosco delle emozioni**

Un giardino al servizio del benessere fisico e psicologico

## **Donna sicura**

Casa di seconda accoglienza per donne vittime di violenza

## **L'orto siamo noi**

Agricoltura sociale per ragazzi con disabilità

## **4 ruote per l'Emporio**

Acquisto di un mezzo per l'Emporio della solidarietà

## **Casa Ilaria: accoglienza e dignità per tutti**

Struttura completamente accessibile rivolta al turismo sociale

## **Piscina Accessibile**

Acquisto di ausili ad alta tecnologia per persone con disabilità grave e gravissima

## **Un calcio per tutti!**

## **Vieni a giocare con noi!**

Calcio sociale

2017

## **Cuochi e camerieri alla riscossa**

Percorso lavorativo come cuochi o camerieri per ragazzi con disabilità

## **Casa Arrighi**

Cohousing per l'autonomia di ragazzi con disabilità

## **Libere voci dal mondo**

Incontro musicale fra la popolazione locale e i rifugiati

## **Casa accoglienza per mamme**

Per la permanenza delle mamme dei bambini nati prematuri o affetti da gravi patologie

## **Kairos**

Servizi socio-educativi per minori

## **Voglio fare il sarto**

Percorso di formazione-lavoro per richiedenti asilo

## **L'orto Torto**

Agricoltura sociale per persone in condizione di povertà

## **Un fiore contro la violenza**

Prevenzione e tutela per le giovani donne al fine di aiutarle a riconoscere i primi segnali di pericolo

## **Una carrozzina per i malati di SLA**

Acquisto di una carrozzina attrezzata

## **La casa di Alessandro**

Percorso di autonomia abitativa

## **Casa insuperabili**

Percorso di autonomia abitativa

## **Mammamù la musica che fa crescere**

Orchestra sociale per bambini

## **C'incontriamo...per un mondo diverso**

Laboratori per accettare le differenze

## **Mosaichiamoci - artisti per sempre**

L'inclusione attraverso il mosaico più grande d'Europa

## **La bottega di Geppetto:**

### **diversamente uguali**

Laboratorio di recupero di persone e cose

## **Noi che...gli Alpaca!**

Un allevamento di alpaca gestito da giovani con disabilità intellettiva e relazionale

## **Il coraggio della fragilità**

Percorso di autonomia e potenziamento dei laboratori creativi artigianali

## **Qu'est-ce que c'est la pépinière?**

Un nuovo vivaio per l'agricoltura sociale

## **Accoglienza & Formazione**

Per l'integrazione sociale delle giovani madri ospiti delle strutture di accoglienza

## **Costruiamovite**

Percorsi per l'autonomia lavorativa



STORIE DEL CUORE

**L**a prima cosa che ti fa capire subito che sei in Africa è il caldo torrido e l'umidità altissima che invadono l'aereo quando si apre il portellone. È qualcosa che ti colpisce anche fisicamente: capisci subito che sei davvero in un altro continente. L'aria che mastichi ha proprio un altro sapore. E dopo invece c'è la gente: tantissime persone, dappertutto. E tantissimi bambini, in ogni angolo. Infine, il disagio e la profonda povertà che permea ogni cosa. Questo è il Benin, ex colonia francese nell'Africa occidentale.

La Fondazione Il Cuore si scioglie, insieme al Movimento Shalom, è arrivata qui per realizzare un panificio a Lokossa, città situata nella parte occidentale del Paese. Questo panificio aiuterà lo sviluppo della comunità locale attraverso il lavoro e l'autonomia degli abitanti. Inoltre, garantirà l'autosufficienza di un orfanotrofio che accoglie quasi 40 bambini.

Quello in Benin arriva dopo i tre panifici aperti in Burkina Faso sempre con il Movimento Shalom: il primo nel 2003 a Loumbila, nel 2013 a Fada N'gourma e infine nel 2016 a Koupela. Con i proventi della vendita del pane sostengono l'attività di un orfanotrofio, di un centro per i bambini di strada e di una scuola materna.

«Questa formula, comprovata nel tempo, è un esempio concreto di cooperazione internazionale che il Movimento Shalom, insieme alla Fondazione Il Cuore si scioglie e a Unicoop Firenze, porta avanti da tanti anni - spiega don Andrea Cristiani, fondatore del Movimento Shalom -. Insieme alle opere sociali più urgenti che ci vengono richieste nel Paese, sviluppiamo anche una sorgente finanziaria per sostenere l'opera».

Ma c'è anche un secondo obiettivo: «Trasferire competenze, conoscenze e valorizzazione delle attitudini personali». Infatti, finanziare un panificio è già tanto, ma bisogna aiutarlo a camminare con le proprie gambe; quindi formare dei fornai e panificatori direttamente sul posto. A questo hanno pensato i volontari dipendenti di Unicoop Firenze.

«La Fondazione Il Cuore si scioglie ha donato i macchinari, il forno, l'impastatrice e tutto ciò che occorre per avviare e far funzionare un panificio» spiega Francesco



# Pane

**In Benin insieme al Movimento Shalom per formare giovani fornai e avviare un panificio solidale a sostegno di un orfanotrofio**

Guasti, consigliere della Fondazione e direttore del punto vendita Coop.fi di Novoli. È uno dei volontari volati in Benin per far partire il panificio e formare Eugène, David e Jean François, i tre futuri fornai di Lokossa.

«I giovani arrivati per fare formazione hanno fornito a questa comunità un grande aiuto, lavorando senza un minuto di pausa e con grande volontà. Sono uno dei frutti più straordinari di Unicoop Firenze, che anche in questo caso dimostra di avere al suo interno delle persone straordinarie» spiega don Andrea.

Tutto questo impegno serve prima di tutto a supportare l'attività della casa famiglia, nata per volontà di una coppia di Rieti che ha perduto i suoi due figli. La struttura ospita 40 bambini orfani, fornendogli vestiti, cibo, istruzione e un luogo sicuro. Nessuna di queste cose è banale in quella parte di mondo.



# di vita

di **Francesco Ricceri**

Infatti, non è stato semplice nemmeno far iniziare l'attività del panificio: i macchinari sono italiani e tutti i normali problemi che possono sorgere dopo trasporti così lunghi sono da affrontare in loco, quasi da soli. Non c'è assistenza tecnica che possa arrivare dall'Italia, quindi le uniche risorse sono quelle locali.

«Il forno non partiva - ricorda Francesco -; dopo varie prove abbiamo capito che il bruciatore non funzionava, spesso succede. In questo caso abbiamo davvero avuto un colpo di fortuna: un tecnico della capitale, distante circa tre ore di viaggio, aveva esattamente il pezzo che ci serviva. Quindi siamo riusciti ad avere il ricambio in poche ore invece di settimane, come sarebbe accaduto se avessimo dovuto aspettare una spedizione dall'Italia».

Partita l'attività di formazione, non sono mancati bei momenti, come la distribuzione gratuita del "pane



di prova" fuori dal forno o la pizza per i bambini della casa famiglia. Racconta Francesco: «La domenica abbiamo preparato tante palline di pasta, una per ogni bambino, che poi ha steso la pizza, messo il pomodoro e infornato. Poi abbiamo mangiato tutti insieme. Un'esperienza indimenticabile». Gestì semplici che uniscono, come l'invito agli eventi della comunità ricevuto dai volontari. «Una domenica, mentre camminavamo per la strada, abbiamo trovato una chiesa aperta: ci hanno accolto e chiesto di partecipare. Queste persone che gioiscono, cantano e ballano con tanta animazione sono bellissime». Ma quello che colpisce è anche la grande dignità. «Ci sono persone che non hanno niente, neanche un lavoro, ma quando si tratta di partecipare alle cerimonie domenicali escono di casa con gli abiti della festa, coloratissimi e impeccabili. Magari non mangiano da un giorno, ma la cerimonia, dove cantare e ballare tutti insieme, è fondamentale». Al panificio mancano solo gli ultimi dettagli per partire ufficialmente e nel frattempo è possibile aiutare questi progetti acquistando nei supermercati Coop.fi il pane Shalom, una treccia piena di sesamo e sapori africani, il cui ricavato finanzia proprio il progetto dei panifici in Africa. «Oggi non si può più ragionare dei problemi con una dimensione locale, occorre aprirsi a soluzioni globali - spiega don Andrea -. Dietro questo pane c'è la filosofia della globalizzazione della solidarietà che Shalom e la Fondazione Il Cuore si scioglie portano avanti da anni, sperimentando un modello di sviluppo sostenibile che può dare un futuro a chi vive in queste terre».

Questo prodotto  
è stampato  
su carta certificata FSC®



FINO ALL'11 APRILE

# INSIEME PER UNA GRANDE COLLABORAZIONE.



€ **9,90**

UOVO DI CIOCCOLATO LA PIMPA



**GRAZIE  
AL TUO  
ACQUISTO  
IL MEYER  
RICEVE  
3 EURO**

**Aiutiamo l'ospedale dei più piccoli  
a diventare sempre più grande.  
Coop.fi e la Pimpa insieme per il Meyer.**



**coop.fi**  
**INSIEME, QUI.**

**postatarget**  
magazine  
NAZ/62/2008  
DCOOS3088  
Posteitaliane