

VIVI FIRENZE e la TOSCANA

TOP FIVE Enoteche

di Elisia Menduni

Bonatti
Viva la Toscana
È tra le più antiche della città e a noi piace per correttezza dei prezzi, professionalità del personale e la vasta e attenta scelta delle etichette. Particolare attenzione alla produzione toscana con qualche interessante parentesi sulla Francia. Via Gioberti, 66/68r

Alessi
Ampia offerta
L'offerta è ampia (oltre 2.500 vini in cantina) ad un buon rapporto qualità prezzo. La Toscana è tutta presente, o quasi, insieme a una buona selezione di vini di altre regioni. Selezione anche di Champagne e spumanti, vini da dessert, distillati, liquori, oli e aceti. Via delle Oche 27-29-31r

Bussotti
Scelta di liquori
Dal 1937 si è trasformata in un piccolo tempio del vino. Oggi ha una discreta selezione di vini toscani, qualche etichetta francese, una buona scelta di liquori, whisky, distillati e Champagne, insieme a una buona varietà di vini a prezzi contenuti. Via San Gallo 161r

Gambi
Il prezzo giusto
Nata come semplice «fiaschetta» nel 1957, oggi è un'enoteca attenta alle tendenze e ai prezzi. A sinistra il meglio delle produzioni vitivinicole italiane a prezzi contenuti, a destra bottiglie più importanti (e più care). Buona scelta anche di grappe, whisky, Champagne e liquori. Via Senese 21/r

Obsequium
Anche formaggi
Evitate i turisti che entrano e cercate la qualità e la selezione di questa buona enoteca. La scelta di vini toscani è buona. Curiosate tra qualche etichetta estera, Champagne, vini da dessert, whisky e i molti distillati. Buona scelta anche di formaggi e gourmandise. Borgo San Jacopo 17/39

Tradizioni

Carnevale medievale
San Casciano
Rievocazioni storiche, tornei tra contrade, giochi, caccia al tesoro, cantastorie, sfide tra eroi, mercatini e musiche medievali: sabato a San Casciano centinaia di cittadini si travestiranno da contradaioli, artigiani, eroi, animatori, musicisti. L'occasione è il Carnevale Medievale. Alle 10 sarà allestito il campo in piazza della Repubblica e alle 15 sarà l'ora dello scontro con l'esercito di Castruccio Castracani (piazza delle Erbe; via Machiavelli). L'ingresso è libero.
La Pulendina
San Quirico di Verria, Prato
Domenica si celebra la festa della polenta o Pulendina, edizione numero 434. Si ricorda la carestia e il gesto dei conti Bardi che distribirono ai sudditi affamati polenta di castagne, aringhe e baccalà. Gli stessi piatti sono offerti dal Comune e dalla Società della Misericordia dopo la sfilata del corteo storico con oltre settecento figuranti (partenza alle 9.30).



Forza e coraggio

Alcuni momenti dell'allenamento femminile. Tra i maestri il rugbista Marcelo Segundo (nella foto sotto)



L'iniziativa Domani a Firenze uno speciale allenamento

Imparare dal rugby
Ma a essere donna

Lei alla ricerca dell'autostima. Con i campioni

Donne sull'orlo di un campo da rugby. Si riassume così l'iniziativa organizzata domani dal Firenze Rugby 1931 e la società PIs. Gli ingredienti per renderla fuori dal comune ci sono tutti: uno sport maschile, allenatori della disciplina, veri giocatori, e, per concorrenti, donne in crisi, o semplicemente con la voglia di credere di più in loro stesse. Il risultato è questa giornata dedicata all'autostima femminile e a chi desidera scoprire e sviluppare il proprio potenziale nascosto. Il perno attorno cui ruota è il rugby e i suoi esercizi base. «Un contrasto voluto — precisa Lapo Baglini, docente di marketing strategico e operativo e comunicazione all'Università di Firenze, tra gli organizzatori dell'evento ed ex rugbista professionista — Spesso l'autostima e il rapporto sbagliato che abbiamo con il mondo è legato a convinzioni pregresse. Svolgere esercizi, o attività fisica, che non

Info



Appuntamento domani al campo Padovani. Firenze Rugby 1931, viale Paoli 23, Firenze - www.firenzerugby1931.it

avremmo mai pensato di riuscire a realizzare permette di abbattere barriere profonde senza nemmeno rendersene conto. L'impostazione è quella di un gioco, ma basato su tecniche complesse. Secondo il docente, fare un primo passo per «voltare pagina», diventando più sicuri, è facilissimo: basterà andare al campo e lasciarsi trasportare in questa avventura: «Verranno seguite, oltre che da me, da Valentina Maltagliati, counsellor della Peiffer Foundation di Londra, e Marcelo Segundo, rugbista professionista, allenatore federale e preparatore atletico della Federazione Italiana Rugby. La giornata è aperta a tutti: imprenditrici, libere professioniste, mamme in procinto di rientrare nel modo del lavoro,

studentesse». Accanto ai maestri, oltre a Segundo, saranno presenti altri professionisti del Firenze Rugby, che milita in serie A1, da Lorenzo Fantoni, a Luigi Nuti, che giocano nella mischia, a Lorenzo Falleri, il cui ruolo è invece definito in gergo tecnico «apertura», una sorta di ala calcistica. Il corso sarà diviso in due fasi: una prima parte teorica la mattina, in cui vengono analizzate le dinamiche legate proprio alla sicurezza e fiducia personale, e una pratica, il pomeriggio, quando le partecipanti si troveranno in campo e proveranno gli esercizi del rugby. Tra le «mosse» più famose, la «touché», quando i componen-

Obiettivi

«Per chi non è pratico sembrano esercizi impossibili, ma portarli a termine è una conquista»

ti della squadra alzano in aria un compagno, per riuscire a lanciare la palla, o il «placcaggio», la stretta forte con le braccia alla vita di un avversario: «Per chi non è pratico possono sembrare esercizi impossibili — continua Baglini — portarli a termine è la componente in più che permette di superare le proprie paure, e anche imparare qualche mossa di difesa». «Molte donne non hanno consapevolezza del proprio valore fino in fondo, specialmente a livello aziendale, ma anche come madri e mogli — aggiunge Valentina Maltagliati, counsellor della Peiffer Foundation di Londra, che si occupa proprio dell'aiuto di persone in difficoltà — Un percorso mirato, aiuta la persona a riconquistare la sicurezza necessaria per affrontare i cambiamenti, ma anche i problemi di tutti i giorni».

Elisa Assini

Musica

Emilie Autumn live alla Flog



Negli Stati Uniti è un fenomeno musicale e non solo, ospite delle principali trasmissioni e delle copertine del magazine di moda. Stasera (ore 22) Emilie Autumn e le sue Bloody Crumpets arrivano alla Flog per un esclusivo happening. Cantante, poeta, violinista, stilista, Emilie ha raggiunto in breve uno stile personalissimo che l'ha resa la regina del new gothic.

L'Italia attraverso la Goliardia

Firenze, Teatro della Pergola
Lunedì 22 febbraio (ore 20.30) spettacolo dei Clerici Vagantes «L'Italia attraverso la Goliardia». Un evento a cura del Rotary Club Firenze Nord e Est.

Grey Cat Winter
Grosseto, Teatro degli Indistri
Stasera (ore 21) concerto di Maria Pia De Vito in «Mind the gap», per la versione invernale del festival jazz Grey Cat.

Stefano «Edda» Rampoldi
Firenze, Sala Vanni, piazza del Carmine 14
Domani sera (ore 21.15) primo concerto della rassegna Giordani con Stefano «Edda» Rampoldi. Incontro euro 13, ridotto 10.

Zambì con Gabin Dabiré
Vicchio, Teatro Giolto
Stasera (ore 21.15) prende il via «Zambì», rassegna dedicata all'Africa. Si comincia con Gabin Dabiré, artista del Burkina Faso e autore di un mix tra musica sperimentale europea e musica orientale.

Claudio Ambrosini
Firenze, Museo Marino Marini
Stasera (ore 21) i Concerti per gli Amici della scuola di musica di Fiesole propongono Claudio Ambrosini, compositore veneziano premiato nel 2007 con il Leone d'oro per la Musica della Biennale di Venezia, insieme a Guido Barbieri. Renato Rivolta sarà alla guida del Fiesole Labortinus Ensemble.

Berlin Comedian-Harmonists
Siena, Teatro del Rozzi
Un variegato repertorio che spazia tra il cabaret tedesco degli anni Venti, gli arrangiamenti di melodie italiane e straniere e famose pagine strumentali classiche. È questo il programma di «Veronika, è arrivata la primavera», il concerto di stasera (ore 21) dei Berlin Comedian-Harmonists.

Rigolietto
Castelfiorentino, Teatro del Popolo
Stasera (ore 20.45) c'è «Rigolietto» di Verdi a cura dell'Accademia dei Leggeri. Con: Gabriele Spina (Rigolietto), Sabrina Enrichi (Gilda), Tiziano Barbaferri (Il Duca), Eva Mabeilli (Maddalena), Leonardo Sorelli (Monterone/Sparafucile). Al pianoforte Piero Lauria.

accogliata sugli sci
Fetone, Pistola
n brulé, «merendacena» e fiascolata. Questa ricetta che offre l'Abetone domani (con replica il 3 marzo). La discesa con gli sci nella notte, arte dal rifugio Sellaletta, fiascolata alla mano, fino la piazza centrale del paese. La fiascolata è verta a tutti.
anza del dragone
Prato
ila per le strade di Prato sabato e domenica la anza del Dragone, con i leoni danzanti e i fuochi artificiali. Organizzata dall'associazione buddista ilia comunità cinese in Italia e da Dryphoto Arte intertemporanea per celebrare l'avvento del nuovo anno secondo il calendario cinese.
ortello e tartufo
Borgo San Lorenzo
Foro Boario di Borgo San Lorenzo, da oggi fino domenica saranno serviti piatti di tortelli e ruffi a sazietà. E c'è anche l'esposizione delle acchine agricole.
A cura di Lisa Baracchi