

NATURAL

N. 132 mensile - giugno 2014 - 2 euro

**Chiara
Francini**

IL MIO AMORE È
SVEDESE. E IN UN
FIORDO C'È IL
NOSTRO NIDO

BEAUTY

**LA CURA
DEL MARE**
USALO COME
UNA SPA

CIBO

MENÙ GREEN
MANGI CIÒ
CHE VUOI E
NON INGRASSI

POMODORI
FAI IL PIENO
DI GUSTO
E SALUTE

style

ENERGY

**FIDATI DEL
TUO INTUITO**
E DECIDERE
SARÀ FACILE

EROS

RITROVA
LO STUPORE
DEI SENSI

LAVORI VERDI

**LE SIGNORE
DEI GIARDINI**

BENESSERE

SEI STANCA?
SCOPRI SE TI
SERVONO PIÙ
VITAMINE

VACANZE

**PARADISI
POSSIBILI**
DALLA SICILIA
ALLA GRECIA

**IL SOLE CI
RENDE FELICI**

dosa sulla tua pelle il più potente antidepressivo



CAIRO EDITORE

CHIARA FRANCINI

SONO CRESCIUTA A PANE,
VINO E ZUCCHERO. COMPRO BIO,
RICICLO E VESTO VINTAGE

È LA JESSICA RABBIT DI CAMPI BISENZIO

- Figlia unica, Chiara Francini nasce a Campi Bisenzio (Fi) il 20 dicembre 1979. Una laurea in Lettere, comincia a recitare al Teatro della Limonaia, di Sesto Fiorentino.
- Nel 2007 Leonardo Pieraccioni la sceglie per il ruolo di Giustina in *Una moglie bellissima*. Nel 2008 Spike Lee le affida il ruolo di Fabiola in *Miracolo a Sant'Anna*.
- Premiata come Attrice Rivelazione nel 2011, convive da otto anni a Roma con il manager svedese Fredrik Lundqvist.

DI DIANA DE MARSANICH - FOTO DI PASCAL CHEVALLIER

La chiamano la Jessica Rabbit di Campi Bisenzio, per la sua chioma rossa e le sue forme generose e sensuali che hanno incantato il pubblico di *Colorado Café*, più di 2 milioni di telespettatori, tutti i venerdì sera, su Italia Uno. Ma quando la vedo, stento quasi a riconoscerla. Jeans, ballerine e camicetta in voile, Chiara Francini mi viene incontro con un look acqua e sapone che le dà un'aria da ragazzina. «Lontana dai riflettori non mi trucco e vesto casual, non sono una pin up ma una ragazza di campagna» mi dice, abbracciandomi con calore e spalancando i suoi occhioni magnetici. La "coniglietta" Chiara ha portato per la prima volta a *Colorado* una ventata di Madre Natura: sul palco dello show si sono alternati personaggi bucolici e olistici come l'Apetta Maya, Tarzan, Eva, l'improbabile insegnante di yoga... «E Diego Abatantuono era il nostro capobranco», mi spiega, ridendo gioiosamente. D'altronde per lei è un periodo d'oro. Al cinema la commedia *Ti sposo ma non troppo* ha ottenuto ottimi incassi e il plauso della critica. Dopo l'estate tornerà a teatro nella pièce di Natalia Ginzburg *Ti ho sposato per allegria* e sarà protagonista di *Soap Opera*, atteso film di Alessandro Genovesi. ▶

Nella foto: Chiara Francini, 34, ha condotto *Colorado Café* con Diego Abatantuono. A fine ottobre la vedremo al cinema in *Soap Opera*.



L'attrice indossa un abito in chiffon a balze, Blugirl. Fashion editor Valentina Cassieri. Capelli Piero Giordi per Minette. Trucco Rossano De Cesaris using Make Up For Ever. Ha collaborato Annarosa Bernasconi. Si ringrazia il Vivaio Riva di Milano.

Chiara, con tutto il successo che ha raccolto potrebbe darsi un'allure da diva e invece continua a definirsi una ragazza di campagna.

«Sono molto legata alle mie radici, mi sento davvero una donna di paese. Credo ai valori semplici che mi hanno trasmesso i miei nonni, Orlanda e Danilo, persone che hanno dedicato la loro vita al lavoro. Sono cresciuta frequentando gli amici della chiesa, per me non c'è altro modo di correre verso un traguardo se non in maniera onesta e pulita».

Che ricordi ha della sua infanzia?

«Molto bucolici. A Campi Bisenzio coltivavamo l'orto: mio nonno aveva ricavato un appezzamento piccolino, tutto per me, dove seminavo insalata e pomodori. Non dimenticherò mai i pomeriggi passati in giardino, sul mio seggiolino di vimini, ad ascoltare le chiacchiere dei grandi, assaporando pane, vino e zucchero, la merenda che mi preparava tutti i giorni mia nonna».

E con sua mamma che legame ha?

«Strettissimo. Ci sentiamo anche 16 volte al giorno, d'altronde sono figlia unica! Mia madre è una donna severa: emana editti, quello che pensa dice. Ma forse è proprio in virtù di questa sua "rude" schiettezza che ho potuto sviluppare un carattere ben strutturato».

Qual è l'insegnamento più importante che le ha trasmesso?

«Chi ti fa più di mamma ti inganna, significa che nessuno al mondo ti vorrà bene più di tua madre e nessuna parola sarà mai più veritiera di quello che dice lei. Ha capito che tipo?».

Anche lei sembra un tipino determinato, sempre con la battuta pronta. Avrà pure un punto debole...

«Quando sono nervosa mi viene la gastrite. È un disturbo di cui soffro fin da quando ero piccola e andavo a scuola: i medici avevano attribuito la causa dei miei gran mal di pancia alla mia smania di essere sempre la più brava. A quei

tempi pensavo che primeggiando i miei genitori mi avrebbero amata di più. Oggi quando mi emoziono troppo mi viene l'eritema pudicus, divento a chiazze rosse e bianche. Terribile...».

Di lei Pippo Baudo ha detto: «Guardando Chiara si guardano gli occhi, ma anche il resto». Che rapporto ha con il suo corpo?

«Non mi peso da più di dieci anni, non mi interessa. Mi piaccio, ma non mi metto mai in costume da bagno: al mare vado vestita e non farò mai naturismo. Non perché sono pudica ma perché non amo il sole: ho la carnagione talmente chiara e delicata che uso la crema protettiva anche d'inverno!».

Cura anche l'alimentazione?

«Non potrei fare altrimenti: Fredrik (Lundqvist, il suo compagno, ndr) è cresciuto in una fattoria svedese, con la cultura del cibo genuino. Compriamo primizie biologiche al mercato di Testaccio, a Roma: mi piace dire che a ca- ▶

Le sue tre regole d'oro per una vita Natural style

Si rigenera dormendo

● «Dormo almeno otto ore al giorno con i miei inseparabili gatti Hermes e Cocò nel lettone. Scelgo soltanto lenzuola di cotone o di lino, d'estate. E prima di andare a letto bevo sempre la tisana che mi prepara Fredrik, un preparato a base di fiori e piante che compriamo in erboristeria».

Differenzia e ricicla

● «Non butto mai la carta per terra e sono



Chiara Francini, 34. Vive a Roma con il fidanzato Fredrik. Hanno due gatti, Hermes e Cocò.

molto ligia nel fare la raccolta differenziata. D'altronde il mio fidanzato è fissato con il riciclo, fa parte della sua cultura nordica. In Svezia soltanto l'1 per cento dei rifiuti casalinghi finisce nelle discariche, tutto il resto viene riciclato o trasformato in compost, un terriccio ricavato dagli scarti organici che viene usato come fertilizzante per le piante».

Usa tinte naturali

● «I miei capelli sono biondo cenere, per diventare rossa uso l'henné, una tinta naturale. Me l'ha consigliato il mio truccatore, Rossano De Cesaris. L'ho conosciuto a 16 anni ed è tuttora il mio migliore amico! Lui è vegetariano ed è molto sensibile a usare soltanto cosmetici naturali e non testati sugli animali».

«Mi piace andare in bici. Mi ricordo le lunghe pedalate nei sentieri della campagna fiorentina con mio nonno, che non aveva la patente».

Pascal Chevallier



Chiara, fotografata nella splendida cornice del Vivaio Riva di Milano, indossa un cocktail dress in seta, Blumarine. Décolletée in suède, Gianvito Rossi.

sa nostra il salutismo nordico sposa i piaceri della cucina italiana».

Chi cucina a casa?

«Fredrik, è più bravo di me. Vado pazza per i suoi *Toast Skagen*, un piatto della cucina svedese. È un toast, a cui vengono tolti i bordi, fritto nel burro e accompagnato da merluzzo, erba cipollina, *crème fraîche* e caviale. Una delizia».

Lei è toscana, Fredrik è svedese: due mondi apparentemente molto diversi. Quali regole avete stabilito in casa?

«Non si entra con le scarpe, gli alcolici sono banditi e si cena presto, alle sei e mezzo/sette, come le galline. Il nonno di Fredrik diceva: "Non mi siedo a tavola se non ci sono le patate". Vale anche per noi, le mangiamo in tutti i modi».

Dove abitate?

«In un piccolo appartamento a largo Argentina, a Roma. Con noi abitano i nostri gatti Hermes e Cocò, due sacri di Birmania, nati per l'Haute Couture!».

Anche lei è una fashion victim?

«Non direi. La moda è un gioco che mi appassiona, come tutte le donne. Ma mi piace anche vestire abiti vintage e andare a caccia di pezzi ricercati nei negozietti dell'usato».

Dove fugge quando vuole rilassarsi?

«A Hunnebostrand, la casa di Fredrik sui fiordi svedesi. Un villaggio di pescatori con case in legno bianche e celesti e i gabbiani che si posano sul terrazzo all'ora di cena. Un posto incantato dove leggo, rifletto e ammiro la natura».

A quando i fiori d'arancio?

«Aspetto che Fredrik me lo chieda! Non vorrei un gesto eclatante ma un modo nostro... E sogno di avere presto una bimba. Ho già il nome in testa: la chiamerò Lola, mi piace tantissimo!».

Mi tolga una curiosità, ma qualche parola in svedese l'ha imparata?

«Una sola: *Jag älskar dig*, vuol dire "Ti amo". Sono romantica, vero?».

L'unica frase che ho imparato dal mio fidanzato svedese è "Jag älskar dig". Vuol dire "Ti amo"

Madrina del Giro d'Italia e ambasciatrice Oxfam: «Mi vesto di rosa per aiutare le donne del mondo»

Madrina del Giro d'Italia 2014, Chiara Francini è anche ambasciatrice di Oxfam Italia, la charity partner ufficiale della corsa, che promuove nei Paesi poveri progetti di imprenditorialità femminile. «Come testimonial Oxfam ho l'obiettivo di aggiungere

altri traguardi a quelli delle tappe del Giro. Sono convinta che riconoscere i diritti delle donne e promuoverne l'accesso a risorse quali la terra, l'istruzione, il credito sia un passo essenziale per aiutare il Sud del mondo. Lo sport, poi, mi è sempre piaciuto: da ragazza ho fatto

ginnastica ritmica a livello agonistico, ho giocato a tennis, pallavolo e fatto danza classica. Oggi cerco di condurre uno stile di vita sano: sono astemia, non fumo e ho un fidanzato nordico che mi fa fare lunghi chilometri a piedi perché non abbiamo la macchina!».



VIVO NATURAL: MI CIRCONDO DI VERDE, USO L'ACETO E FACCIO LUNGHE PASSEGGIATE A PIEDI

I SUOI SEGRETI DI BELLEZZA

«Mia mamma mi ha insegnato a struccarmi sempre, a mettermi la crema idratante prima di andare a letto e a risciacquare ogni tanto i capelli con l'aceto, per renderli più lucidi e luminosi».

I SUOI FIORI PREFERITI

«Ho molte piante in casa, mi piace circondarmi di verde. Sogno di comprare un mazzo di fiori al giorno: adoro le rose e le peonie».

LA FEDE

«Credo che il significato di fede sia più ampio ed esuli dalla religione. Mio padre mi ha insegnato a credere nel giusto e a fare le cose soltanto in una determinata maniera: quella onesta e vera».

LA SUA PASSIONE

«Amo fare lunghe passeggiate. La camminata sulla costa dei fiordi a Hunnebostrand, in Svezia, mi ricorda le atmosfere sospese e incantate di Ingmar Bergman».



Chiara indossa un tubino in tessuto damascato con applicazioni di fiori, paillettes e perline, Laura Biagiotti.

Pascal Chevallier

La Presse

COMICA E SEXY: LA CARRIERA DI CHIARA IN 3 STEP

MASCHI CONTRO FEMMINE (2010)

Il successo arriva con la commedia di Fausto Brizzi. Lei è Marta, una ragazza omosessuale, coinquilina di Andrea (Nicolas Vaporidis).

COLORADO (2014)

Alla conduzione dello show, con Abatantuono, ha messo in luce le sue doti di presentatrice.

SOAP OPERA (2014)

Prodotto da Colorado Film, al cinema dal 22 ottobre, è Alice, la star di una soap opera.



Soap Opera



Colorado café

Da bambina coltivavo un piccolo orto. E oggi la mia casa è piena di piante, adoro rose e peonie

La Presse