

MAREMOTO NEWS



Giugno
2023

IN QUESTO NUMERO...

Chef Perrons - la nostra rubrica culinaria
HAMBURGER HOUSE

Pensati in... - per volare in posti lontani
ROSSANO CALABRO

Il volante di Masfik - il nostro redattore da Quattro Ruote
BMW M5

Irmpathlon - per seguire tutti gli aggiornamenti sui nostri tornei
FOOTGOLF

Le tisane di Vesko - i migliori consigli di infusione
TISANA ALLA BETULLA

L'orticello di Pablo - per essere aggiornati su tutte le nostre piantine
LE FRAGOLE

Guarda chi c'è... - per salutare i nuovi arrivi
DAVIDE, YURI, LINDA E GIACOMO

Irmp Advisor - le migliori recensioni sulle cucine da provare
L'IM-MENSA GAMBA

L'estro dell'astro - i consigli dei nostri astrologi

E tu ci sarai? - per non perderti neanche un appuntamento

Liberarte - i migliori concorsi artistici
SOLUNA

Lucas Variabile - per essere sempre pronti ad ogni intemperia

CHEF PERRONS

HAMBURGER
HOUSE

INGREDIENTI

180gr carne di mucco pisano
panino col sesamo
insalata lattuga
pomodoro rosso
cheddar
maionese
ketchup piccante
cipolla di tropea
bacon

PROCEDIMENTO

Tostare il pane all'interno e cuocere la carne sulla griglia (livello di cottura a scelta).
Mentre la carne cuoce, appoggiarci il cheddar per farlo sciogliere.
Abbrustolire il bacon.
Comporre il panino partendo dalle salse per poi proseguire con la carne, il bacon, i pomodori, la cipolla e l'insalata.
Servire ben caldo!

DAJE CHE È BONO



PENSATI IN...

ROSSANO
CALABRO



Borgo del basso Jonio cosentino,
ricco di storia e cultura.

E' il paese dell'olio EVO e della liquirizia
calabrese: la migliore del mondo!

Cosa vedere?!

Cattedrale di Maria SS Achirópita
Torre Normanna di Sant'Angelo
Oratorio S. Marco
Museo diocesano e del codex
Lido di Sant'Angelo
Parco nazionale della Sila

Cosa mangiare?!

Caciocavallo silano
Liquirizia
Anduja
Oliva bianca



IL VOLANTE DI MASFIK



BMW M5

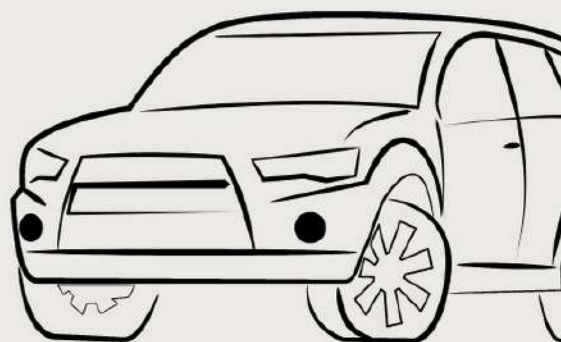
La BMW M5 è stata prodotta nel 1972
in Germania a Leipzig.
Nel 1988 è stata prodotta la m5 e34
mentre la m5 f90
è stata prodotta nel 2017.

La macchina è una berlina spaziosa,
elegante e sportiva che riesce ad
arrivare ad una velocità
di 300 km/h in 0-100 secondi.

Gli interni sono belli in alluminio e i sedili
sono sportivi e morbidi in pelle chiara.

E' adatta a tutte le strade, ma non si
può portare nelle strade sterrate
perchè è molto bassa.

Questa macchina molto costa, si trova a
partire da 142.550 euro a salire in base
al modello che scegli.



chaffir
waterf
d nothi
for d
ne
ver
sides
kn

Torneo di Footgolf

REGOLE del GIOCO

IL GIOCO CONSISTE NELL' AVVICINARE LA PALLA, CALCIARLA CON IL PIEDE, IL PIÙ VICINO POSSIBILE AL BIRILLO CON MENO TIRI POSSIBILI. IL CAMPO DI GARA SARÀ IL GIARDINO CHE CIRCONDA LA STRUTTURA.

PARTECIPANTI

YURI - ORLANDO
LUCAS - VESCO
GIANLUCA - GIORGIO
MASFIK - DIEGO

DANIELE - PAQUALE
CECILIA - ILARIA
IACON-DIELLO

RISULTATI

PREDOMINA CON LARGO DISTACCO LA COPPIA MASFIK-DIEGO
A SEGUIRE ARRIVA IL DUO IACONDIELLO
IL TERZO POSTO SUL PODIO SE LO AGGIUDICANO GIANLU E GIORGIO!

~~IRMPATHLON~~

LE TISANE DI VESKO



TISANA ALLA
BETULLA

INGREDIENTI

un cucchiaino di betulla
una tazza di acqua bollente

FUNZIONI

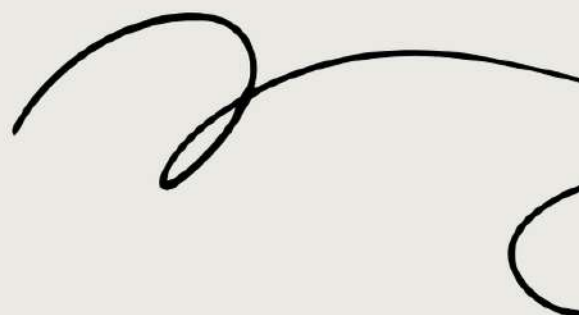
diuretica
depurativa
antinfiammatoria

PROCEDIMENTO

bollire una tazza piena di
acqua per 30 secondi nel
microonde e aggiungere un
cucchiaino di betulla.
Aspettare che si sciogla
nell'acqua.



Obbligatoriamente
due volte al giorno!



LE NOSTRE PIANTE: LE FRAGOLE



CARATTERISTICHE:

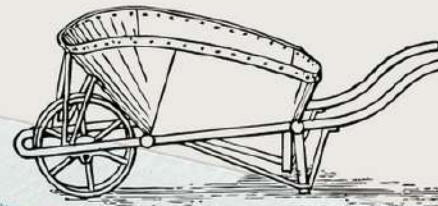
- piccole e rosse
- dolci e saporite

COME COLTIVARLE:

Facili da coltivare, ne esistono di diversi tipi e si possono mettere sia in vaso che nell'orto. Possono stare in zone di mezz'ombra e hanno bisogno di poco volume di terra perché occupano poco spazio.

PROPRIETÀ:

- fonte di vitamina C
- antiinfiammatorie
- buon contenuto calorico



L'ORTICELLO DI PABLO



Welcome



Ciao mi chiamo Davide!
Ho i capelli biondi e due grandi occhi azzurri.
Mi piace tanto camminare e andare in giro,
adoro Peppa Pig!

Ciao a tutti, mi chiamo Yuri!
Ho 13 anni e ho i capelli
con i riccioli corti e morbidi.

Sono un ragazzo bello, grosso e simpatico
con le mani grandi,
ma sono un po' birbante certe volte.



Ciao siamo Linda e Giacomo!
L. Sono un'assistente con i capelli
rosa. Sono simpatica brava.
G. Sono appena arrivato!
Anch'io sono un assistente e ho i
capelli scuri e la barba.



GUARDA
CHI C'È ...

IRMP ADVISOR

L'IM-MENSA
GAMBA



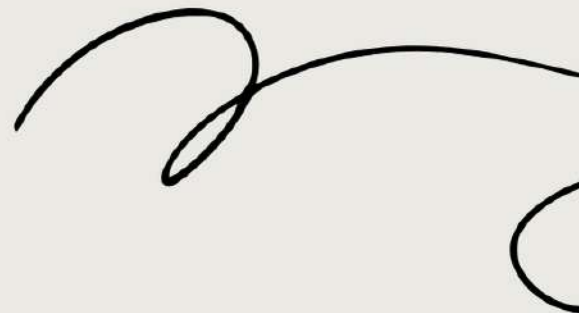
Abbiamo mangiato un ottimo involtino prosciutto cotto con la ricotta e di contorno pomodori freschi ben conditi, erano molto buoni, da mangiare di nuovo...



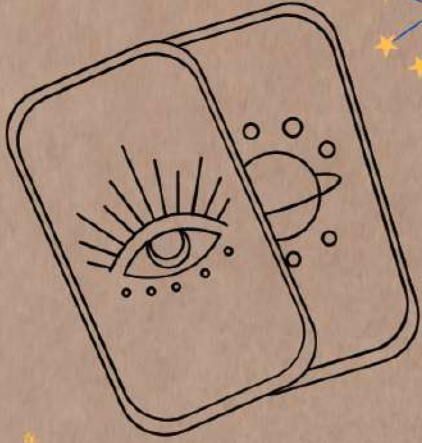
Poi ho assaggiato l'hamburger di manzo con le patatine, l'ho consigliato ai miei amici...(se possibile con il ketchup e la maionese)



Vi consiglio gli gnocchi al pesto, molto cremosi, da fare la scarpetta!!



L'ESTRO DELL'ASTRO



ARIETE

Rimarrai un punto di riferimento per i tuoi colleghi. Ci vuole tanta pazienza nella vita!

TORO

Qualcuno potrebbe offrirti un viaggio che non puoi rifiutare.. Non fare ciao ciao!!!



GEMELLI

E' probabile che migliorerai la tua immagine sul lavoro. un problema finanziario potrebbe preoccuparvi. Sei un bel mammifero!



CANCRO

Potresti non convincere del tutto qualcuno del tuo modo di pensare.. Certe cose nascono grandi!



LEONE

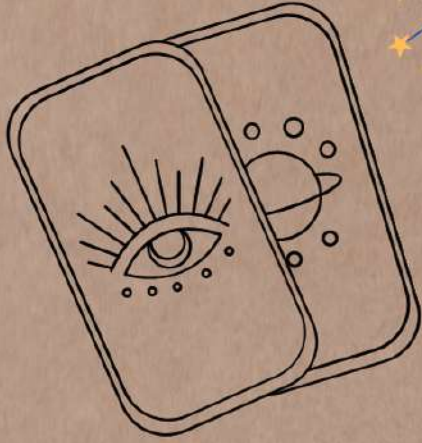
In questo mese è probabile che tu partecipi ad un incontro sociale, ma potresti non divertirti. E' il terreno di cova!

VERGINE

Risorse limitate potrebbero non darti mano libera in un progetto professionale. Nella vita se non ci si butta un pochino che vita è?!



L'ESTRO DELL'ASTRO



BILANCIA

Non farti scoraggiare dalla situazione attuale.
Che bella la vita nel mondo!

SCORPIONE

Dovrai essere più veloce a svolgere i tuoi compiti.
Se hai furia, mettiti a sedere!!



SAGITTARIO

Risparmiare denaro dovrebbe diventare la tua massima priorità.
Lo sai.....



CAPRICORNO

Questo è il momento più giusto per fare modifiche più
precise sul fronte professionale. Sei stinfio?

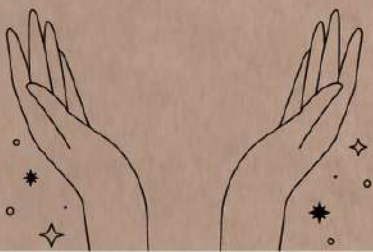


ACQUARIO

Prendi la via di mezzo...
Ho mangiato troppo con questa buzzetta!

PESCI

Un buon compagno promette di rendere interessante un lungo viaggio.
Ice coccooo, coccolatti!



E TU CI SARAI?

Lets go!



Nella lista dei nostri prossimi appuntamenti abbiamo:

GRIGLIATA DEL 2 GIUGNO

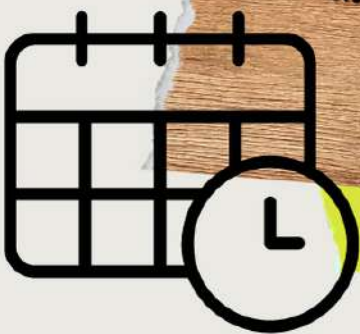
Inaugureremo il nostro nuovo barbecue per un pranzo all'aperto in attesa dell'estate!

SOGGIORNO ANPIS

Come ogni estate arriva l'appuntamento più atteso, la nostra vacanza estiva con gli amici di Casa Verde! Quest'anno la nostra squadra Maremoto, gareggerà a Rossano Calabro... Ne vedremo delle belle!

PARCO DEI DINOSAURI

Tra i boschi di Peccioli, giganti giurassici ci aspettano. Non dimentichiamoci il pranzo però!



To do List

LIBERARTE



I 'Diavoli Rossi' realizzano un meraviglioso cielo punteggiato di stelle, in contrasto con la luminosità dei raggi di un simpatico sole sorridente...



La squadra 'Cuori Impavidi' invece propone una versione 'sfumata' e ondulata con tanti colori che si uniscono in un mix raggiante!

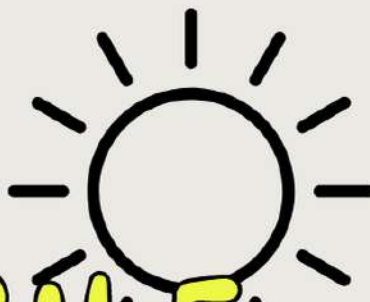


In questa edizione...

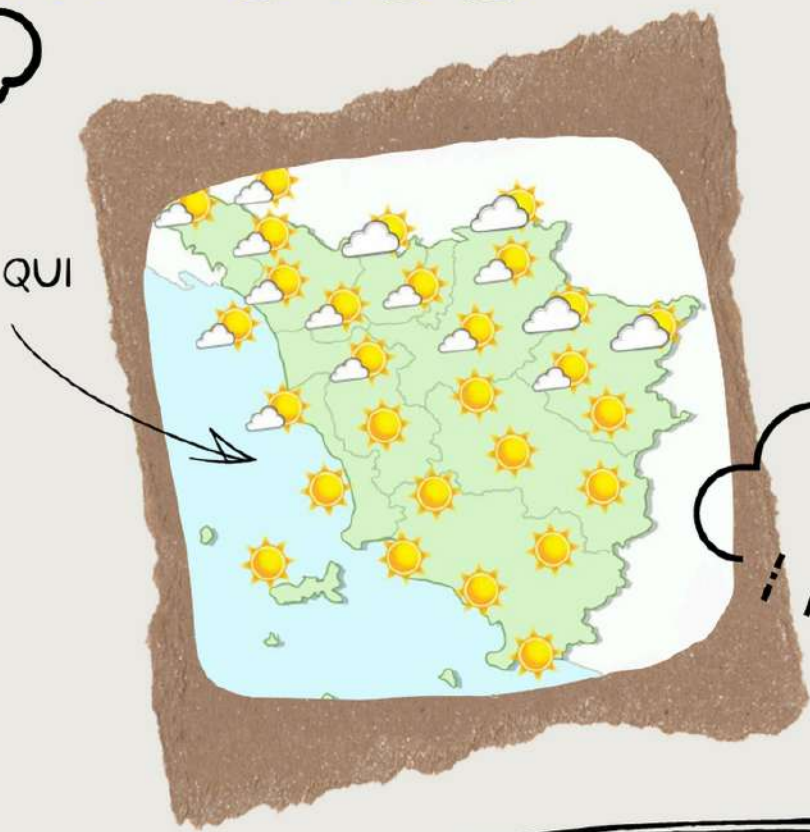
Soluna



LUCAS VARIABILE



SIAMO QUI



Sarà un Giugno mooolto caldo e avremo pochissime perturbazioni sparse!

Potrete andate tranquillamente al mare a fare il bagno, ma ricordatevi la crema solare perché il sole picchia molto forte...

Le temperature saranno sopra la media, quindi non uscite nelle ore più calde e portatevi sempre un cappellino!





Redazione 2023
Fondazione Stella Maris - Presidio di Marina di Pisa
a cura di IRMP

