

MAREMOTO NEWS



Novembre
2023

IN QUESTO NUMERO...

Chef YuBri - la nostra rubrica culinaria
INSALATA ARRICCIATA

Pensati in... - per volare in posti lontani
ZOO DI PISTOIA

Pagine d'Orate - i migliori consigli sulla pesca
IL PESCE PAGLIACCIO

Irrmpathlon - per seguire tutti gli aggiornamenti sui nostri tornei
TORNEO DI SUBBUTEO

Le tisane di Vesko - i migliori consigli di infusione
TISANA AL LIMONE

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

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

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

Liberarte - i migliori concorsi artistici
GESTRUDINO

Lucas Variabile - per essere sempre pronti ad ogni intemperia

CHEF YUBRI

INSALATA ARRICCIATA



INGREDIENTI

insalata
radicchio
cicoria
capperi
pomodoro
aglio
fave
creakers
miele
agrumi
olio, sale, pepe e spezie

PROCEDIMENTO

Tostare i creaker in padella con aglio e spezie varie. Friggere i capperi in padella e metterli da parte. Pulire e cuocere le fave. Spremere gli agrumi ed unirli al miele. Lavare e tagliare i pomodori e comporre l'insalata!

BON APPETIT!



PENSATI IN...

ZOO DI
PISTOIA

Lo zoo è aperto
ogni giorno dell'anno,
ma gli orari di apertura
variano in base
al periodo



Trascorri una giornata indimenticabile in cui incontrare la natura come non l'hai mai vista, divertiti insieme alla tua famiglia e ai tuoi amici e lasciati stupire da oltre 500 animali.

Osserva i pinguini sott'acqua, scorgi le lontre nel loro nido, guarda il leone negli occhi e ascolta le storie curiose di ognuno di loro!

Scopri il parco come un vero esploratore

Ci sono tanti modi per esplorare il parco: puoi seguire l'itinerario oppure perderti tra i vialetti per lasciarti stupire da ogni angolo nascosto, oppure... scoprire le notizie più curiose sugli animali con una divertente caccia al tesoro.

Ritira la cartolina all'ingresso!



PAGINE D'ORATE

Il pesce pagliaccio vive nel Mar Rosso
e nell'Oceano Indiano.

Vive in piccoli gruppi ed è di piccole dimensioni!

È chiamato pesce pagliaccio perché ha le livree molto
colorate di rosso, arancio con striature
bianche o azzurre.

Il pesce pagliaccio nuota in modo goffo e buffo, infatti
possiede grandi pinne arrotondate
adatte solo a piccoli spostamenti.

Il pesce pagliaccio si nutre di gamberetti e plancton.



Il pesce pagliaccio



Torneo di Subbuteo



REGOLE del GIOCO

Un giocatore con le punte delle dita tocca e spinge le fish.

Si possono fare tre tocchi con lo stesso giocatore poi va passata la palla ad un altro; i passaggi tra i giocatori della stessa squadra sono infiniti.

Se la palla tocca tocca un avversario é fallo. Chi fa più goal vinceee!

PARTECIPANTI

Squadra KOBRA KAI:

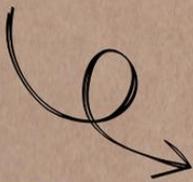
- Yuri
- Ibra
- Daniele

Squadra SWAT:

- Vesselin
- Diego
- Lucas

ARBITRO:

Dusci



RISULTATI

L'attento arbitro Dusci gestisce la partita tra i KOBRA KAI e la SWAT. Alla fine del primo tempo i KOBRA KAI conducono per 2-1; una parata di Lucas evita un ulteriore vantaggio. Durante il secondo tempo i KOBRA KAI, guidati da Ibra in attacco e Diego pronto in porta, continuano ad assediare la porta avversaria. La partita, dopo scambi frenetici, finisce 3-1 per i KOBRA KAI!



~~IRMPATHLON~~



LE TISANE DI VESKO



TISANA AL
LIMONE

INGREDIENTI

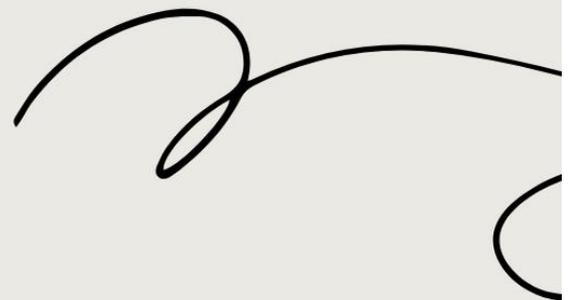
- Acqua calda
- Fette e buccia di limone

FUNZIONI

- Combatte -
tosse e raffreddore
- Stimola -
il sistema immunitario
- Aiuta la digestione -

PROCEDIMENTO

Mettere a bollire
l'acqua in una pentola
e lavare il limone, tagliarlo e prendere
la buccia. Far bollire per
7 minuti e filtrare.



LE NOSTRE PIANTE: I POMODORI



CARATTERISTICHE

Il pomodoro è una pianta annuale con i frutti dal colore rosso.

Utilizzato in ambito alimentare in molti paesi.

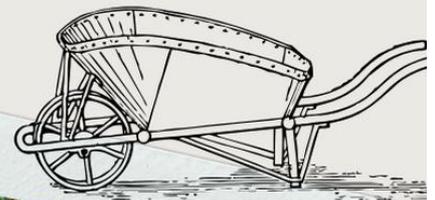
COME COLTIVARLI

Il pomodoro va seminato tra febbraio e marzo, il seme germoglia in una settimana circa.

Il pomodoro è sensibile alle temperature. Le piante vanno legate ad un bastoncino per farle crescere bene!

PROPRIETÀ

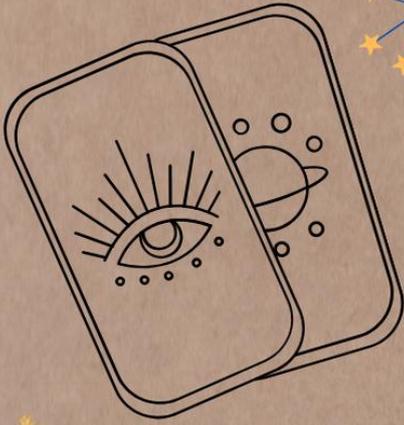
Fonte di preziosi nutrienti, potassio, fosforo, vitamina C e K, folati. Il colore rosso è dovuto da un antiossidante.



L'ORTICELLO DI PABLO



L'ESTRO DELL'ASTRO



ARIETE

Sarà un mese ricco di energia ed ambizione. Non è la forza, ma è la testa che conta!

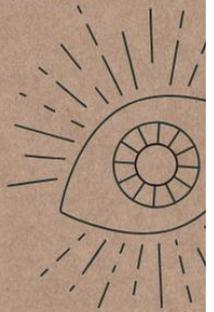
TORO

La tua natura ferma e spesso ostinata, potrebbe portarti in acque tumultuose. L'amore vince su tutto!



GEMELLI

Le stelle suggeriscono di fare attenzione alle minuzie e di non trascurare i dettagli. Hanno ragione i Modà!



CANCRO

Avrai l'opportunità di prenderti una pausa e di riflettere sulle tue scelte. Stai sempre qui ad uccellare!

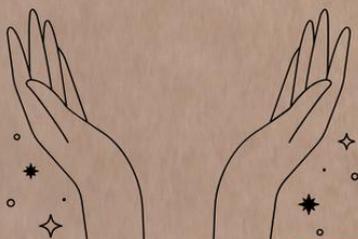


LEONE

Ricorda che la calma, la comunicazione e l'attenzione, sono le tue migliori alleate. Sei una bella cucciola!

VERGINE

Venere ti circonda di energia positiva, permettendoti di navigare con grazia attraverso sfida e avversità. Sei un sole!



L'ESTRO DELL'ASTRO



BILANCIA

Senti che è tempo di ripensare alle tue priorità e valutare ciò che davvero conta. Si fa un tuffo volante?



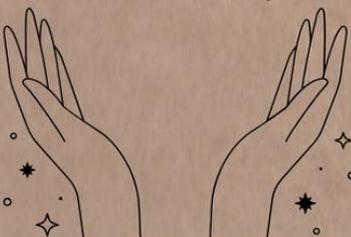
SAGITTARIO

La tua innata resilienza e ottimismo ti spingono ad alzarti ed affrontare le sfide. È il terreno di cova!



ACQUARIO

Sarà essenziale mantenere un equilibrio tra casa e lavoro. Sono piccantino!



SCORPIONE

L'energia del mese sembra incentrata su controversie e differenze di opinione. Non fare ciao ciao...!



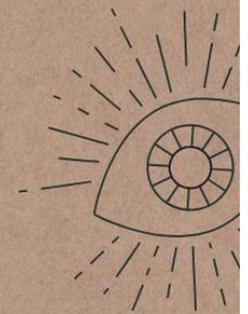
CAPRICORNO

Crederci nelle tue capacità ti guiderà attraverso le porte che si apriranno. Certe cose nascono grandi!



PESCI

La tua capacità di gestire diverse attività simultaneamente ti sarà di grande aiuto. Ogni tanto nella vita bisogna anche ridere!



E TU CI SARAI?

Lets go!



Nella lista dei nostri prossimi appuntamenti abbiamo:

ZOO DI PISTOIA

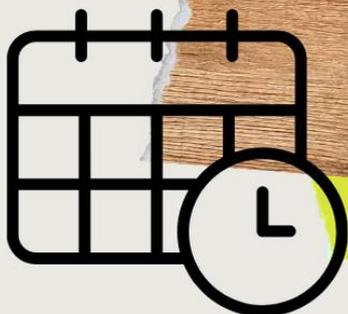
Dopo il parco di Gallorose, vogliamo fare le cose ancora più un grande e visitare lo zoo di Pistoia con le nuove arrivate... Le tigri!

PARCO DI COLLODI

Finalmente andremo a visitare il mondo del burattino più famoso del mondo... Pinocchio! Attenti al gatto e alla volpe!

DINOSAURI IN CITTÀ

A Novembre arriveranno a Lucca i dinosauri! Sarà una grande mostra didattica per ammirare queste giganti creature.



To do List

LIBERARTE



Per realizzare questi quadri, abbiamo tagliato tanti piccoli pezzi di cartoncino colorato con i toni dell'autunno: rosso, giallo, arancione, verde e marrone..



Abbiamo incollato tutti i pezzi e le figure su un cartoncino nero e abbiamo creato dei mosaici autunnali da appendere come quadri alle pareti.

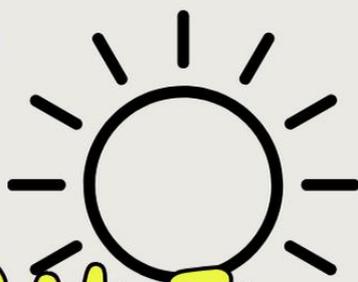


In questa edizione...

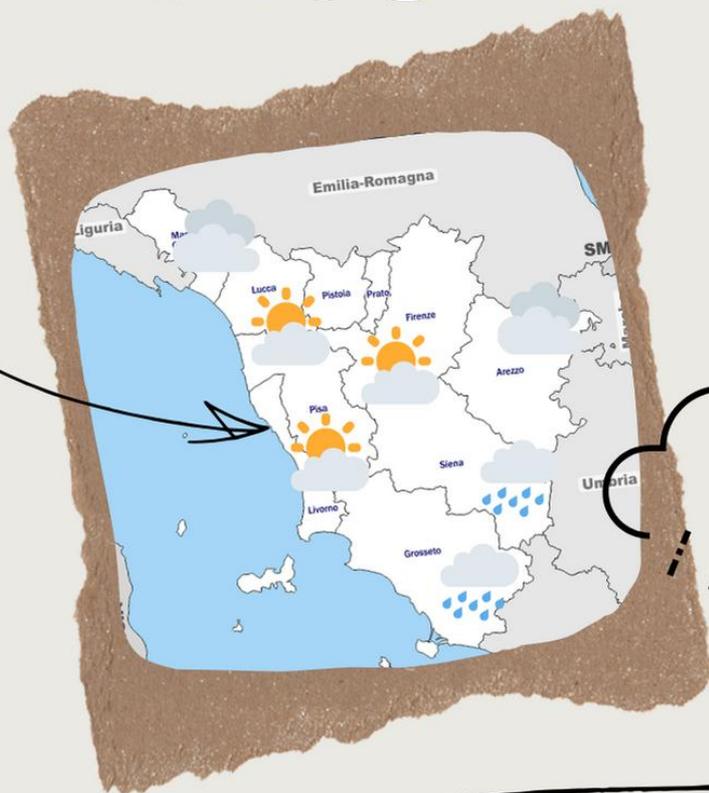
Gestrudino



LUCAS VARIABILE



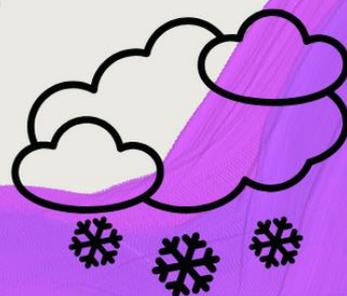
SIAMO QUI



Questo Novembre sarà ventoso e fresco con temperature nella norma a Nord, al Centro e al Sud, ma ci saranno dei colpi di sole. Ogni tanto farà freddo, con qualche pioggia di acqua congelata.

Ricordatevi di indossare sempre il casco e i guanti, con una giacchetta e una sciarpa per ripararsi dal gelo.

Se andrete in montagna, ricordatevi gli scarponi da sci, per un'eventuale nevicata improvvisa!





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

