

MAREMOTO NEWS



QUANDO IL PESCE C'È
BISOGNA BUTTARSI

Settembre
2023

IN QUESTO NUMERO...

Chef YuBri - la nostra rubrica culinaria
PARMIGIANA DI MELANZANE

Pensati in... - per volare in posti lontani
GLI ALBORI

Pagine d'Orate - i migliori consigli sulla pesca
LE COZZE

Irmpathlon - per seguire tutti gli aggiornamenti sui nostri tornei
CALCIO CAMMINATO

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

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

Guarda chi c'è... - per salutare i nuovi arrivi
DUSHI E ALESSANDRO, ASTRID E ISABELLA, VALENTINA

Irmp Advisor - le migliori recensioni sulle cucine da provare
PIZZERIA LA RUSTICA

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

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

Liberarte - i migliori concorsi artistici
ARTATTACK

Lucas Variabile - per essere sempre pronti ad ogni intemperie

CHEF YUBRI

PARMIGIANA
DI MELANZANE



INGREDIENTI

melanzane
passata di pomodoro
fior di latte
parmigiano
cipolle dorate
olio EVO
sale e pepe
olio per friggere

PROCEDIMENTO

Friggere le melanzane e preparare la salsa di pomodoro con il soffritto.

Tagliare a cubetti il fior di latte e iniziare a fare gli strati nella teglia. Mettere prima le melanzane, poi proseguire con il fior di latte e il parmigiano.

Cuocere in forno a 200° per 30 minuti.

BON APPETIT!



PENSATI IN...

GLI ALBORI

Imparerete ad accendere
un fuoco e a
scheggiare una freccia!



Nel cuore della Maremma si trova il parco che accoglie gli ospiti che vogliono trascorrere qualche giorno nella natura imparando a sopravvivere con quelli che ci offre Madre Natura.

Cosa vedere?!

Nel parco c'è un campo per tirare con l'arco, la ricostruzione di un villaggio con abitazioni di diversi periodi storici, un ponte tibetano.

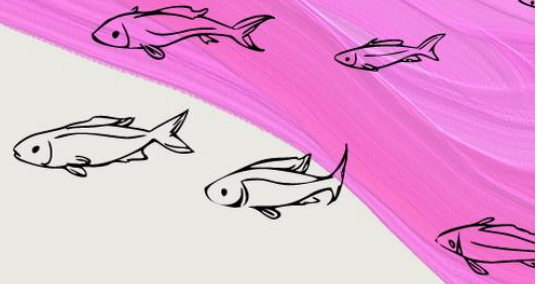


Quando andare?!

L'agriturismo è aperto tutto l'anno, ma è possibile anche fare delle visite del parco per vedere tutte le aree di epoche diverse



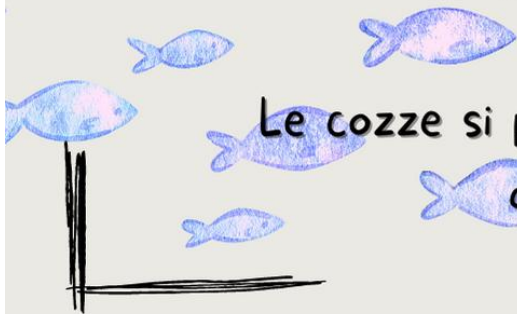
PAGINE D'ORATE



Le cozze sono il filtro del mare e servono a ripulire l'acqua. Sono formate da un guscio e da un frutto che sta dentro, quindi fa parte dei molluschi. Sono avvolte da un'alga che le tiene ancorate agli scogli.

Mangiano altri piccoli molluschi e alghe e vivono insieme ad altre cozze in colonie.

Le cozze si pescano con le mani e si staccano dalle boe e dagli scogli.



Le Cozze

Torneo di calciocamminato

REGOLE del GIOCO

IL CALCIOCAMMINATO E' UN GIOCO CHE SI SVOLGE NELL'ERBA, VINCE CHI FA GOAL, MA ATTENZIONE NON SI PUÒ CORRERE! NEL CASO IN CUI UN CALCIANTE CORRA, L'ARBITRO FISCHIA FALLO.

PARTECIPANTI

SQUADRA ORO "I PIÙ CATTIVI":

YURI
DIEGO
CECILIA
GIORGIO

MASSIMILIANO
DANIELE
LINDA
VESSELIN

SQUADRA ROSSO "PURA TENSIONE":

LUCAS
IBRA
MAICOL

MATTEO
GIORGIA
GIANLUCA

RISULTATI

IN QUESTA PRIMA EDIZIONE DEL TORNEO, DOPO UN PRIMO TEMPO COMBATTUTO CHE TERMINA 3-2 PER LA SQUADRA DI "PURA TENSIONE", I RAGAZZI DELLA SQUADRA ROSSA, GUIDATI DAI CAPOCANNONIERE IBRA E GIORGIA, SORPRENDONO E SCONFIGGONO LA DIFESA AVVERSARIA PORTANDOSI A CASA IL MATCH PER 6-3!
VANO IL TENTIVO DI DIEGO DI RIPORTARE I SUOI IN VANTAGGIO...

~~IRMPATHLON~~

LE TISANE DI VESKO

TISANA ALLA
CITRONELLA

INGREDIENTI

- una tazza di acqua
- 2 cucchiaini di foglie secche di citronella

FUNZIONI

ostacola i batteri
disinfettante

PROCEDIMENTO

Bollire l'acqua per 8 minuti, poi aggiungere le foglie e tenerle in infusione per un minuto.

Si può bere anche fredda!



LE NOSTRE PIANTE: L'INSALATA



CARATTERISTICHE

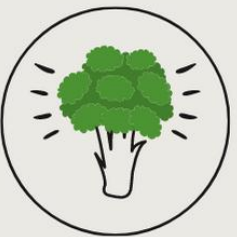
Le piante hanno delle belle foglie verdi, ma ne esistono di diversi colori.

COME COLTIVARLA

L'insalata può essere coltivata in due modi: in vaso o in campo, ma in file ordinate. Prima della semina bisogna lavorare il terreno con la vanga e poi mettere i semi a poca profondità.

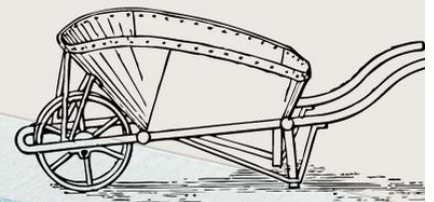
PROPRIETÀ

Fonte di vitamine e ferro. L'insalata è ricca di acqua, fibre e sali minerali.

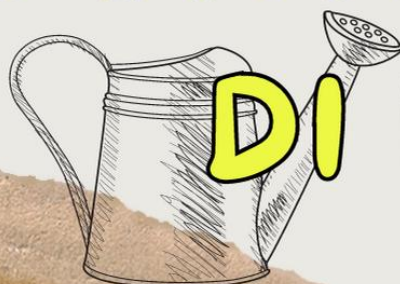


IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Molto buona con l'olio e
l'aceto o una bella
insalata mista! 😊



L'ORTICELLO DI PABLO





Welcome

Ciao siamo Dusci e Alessandro!
D. ho 10 anni e sono piccolino, ma molto bravo. Mi piace la musica.
A. ho anch'io 10 anni e sono molto tenero. Ho dei grandi occhi marroni e mi piace giocare con la schiuma.

Ciao a tutti, siamo Astrid e Isabella!
A. sono alta e ho lunghi capelli neri. Sono un'assistente carina e simpatica.
I. sono un'assistente anch'io, ma ho i capelli biondi. Sono gentile e molto socievole.



Ciao sono Valentina!
Sono un'assistente sportiva, mi piace stare a contatto con la natura e andare in bicicletta.



GUARDA CHI C'È...



IRMP ADVISOR



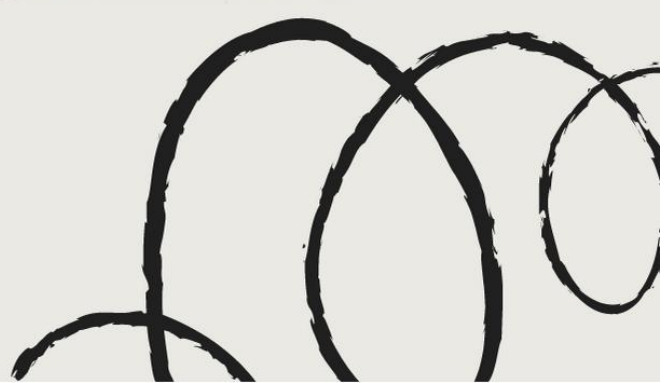
PIZZERIA
LA RUSTICA

Il 18 Agosto abbiamo prenotato la pizza al ristorante La Rustica a Marina di Pisa.

La cena è arrivata in orario, ci hanno consegnato delle pizze gusto margherita e con il prosciutto cotto, l'impasto era molto leggero e cotta al punto giusto, il tutto accompagnato da una bella aranciata fresca che ha deliziato la cena. Abbiamo concluso con un bel budino al cioccolato! Abbiamo mangiato benissimo... Pizzeria consigliata!



ANCHE
SENZA GLUTINE!



L'ESTRO DELL'ASTRO



ARIETE

L'impulsività crea guai: siete carichi di troppe energia. Evitate di prendere decisioni affrettate. È il terreno di cova!

TORO

Avete le carte in regola per avere successo in una nuova sfida, ma vi dovete mostrare più flessibili. Sei un sole!



GEMELLI

La quotidianità vi sfianca, cercate nuovi stimoli, in contesti dove spiccare il volo senza limitazioni. Certe cose nascono grandi!



CANCRO

Dovrete imparare a conoscere i vostri limiti. Prendetevi tempo per respirare, almeno per un po'. Ci vuole tanta pazienza nella vita!



LEONE

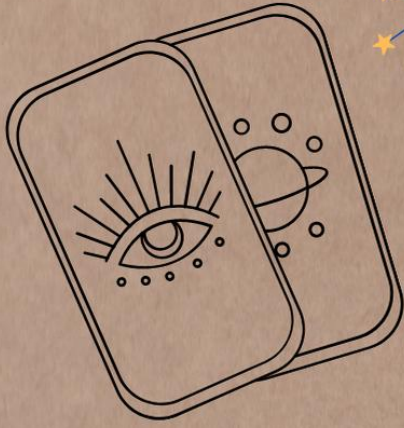
Se hai un'idea o un progetto in mente, è il momento di agire senza esitazione. Si fa un tuffo volante?

VERGINE

Non permettere ai dubbi di minare la fiducia in te stesso. Sei una bella cucciola!



L'ESTRO DELL'ASTRO



BILANCIA

Concentrati sulle relazioni familiari e trascorri del tempo di qualità con i tuoi cari. Sei stinfia?!

SCORPIONE

Presta attenzione al tuo stato emotivo e prenditi del tempo per esprimere i tuoi bisogni. Lo sai...!



SAGITTARIO

Sii aperto a nuovi progetti e collaborazioni. Nella vita se non ci si butta un pochino che vita è!?



CAPRICORNO

Approfitta delle opportunità di avanzamento e responsabilità. Stai sempre qui ad uccellare!



ACQUARIO

Concentrati sulle attività che ti ispirano e stimolano la tua creatività. Io non posso, io sono anziano!

PESCI

Concentrati sull'autostima e sulla ricerca della pace interiore. Non fare ciao ciao...!



E TU CI SARAI?

Lets go!



Nella lista dei nostri prossimi appuntamenti abbiamo:

ACQUARIO DI LIVORNO

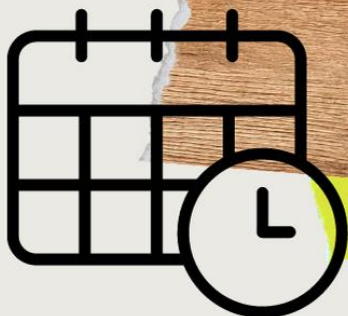
Andremo a cercare tutti i pesci, vedremo le tartarughe e gli squali. Saranno tutti colorati come Nemo e Dori.

CAMMINO DI SANTIAGO

Dal 16 al 24 settembre, alcuni di noi si recheranno in Spagna con l'aereo e percorreranno gli ultimi chilometri del cammino di Santiago.

FRITTINO AL GRECALE

Come la scorsa estate, andremo a cena al ristorante 'il grecale' qui a Marina di Pisa e mangeremo un buonissimo fritto misto!



To do List

LIBERARTE



Abbiamo preso le cannucce e le tempere e abbiamo soffiato il colore che era mischiato con l'acqua dentro ai bicchieri...



Sono venute fuori immagini astratte e diverse, una di queste ricordava un cuore con le vene, una il mare e una il sangue con la natura.

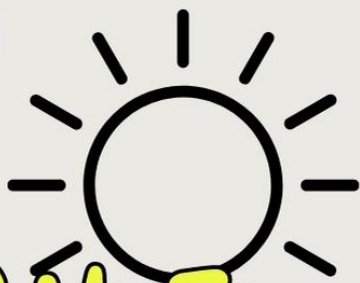


In questa edizione...

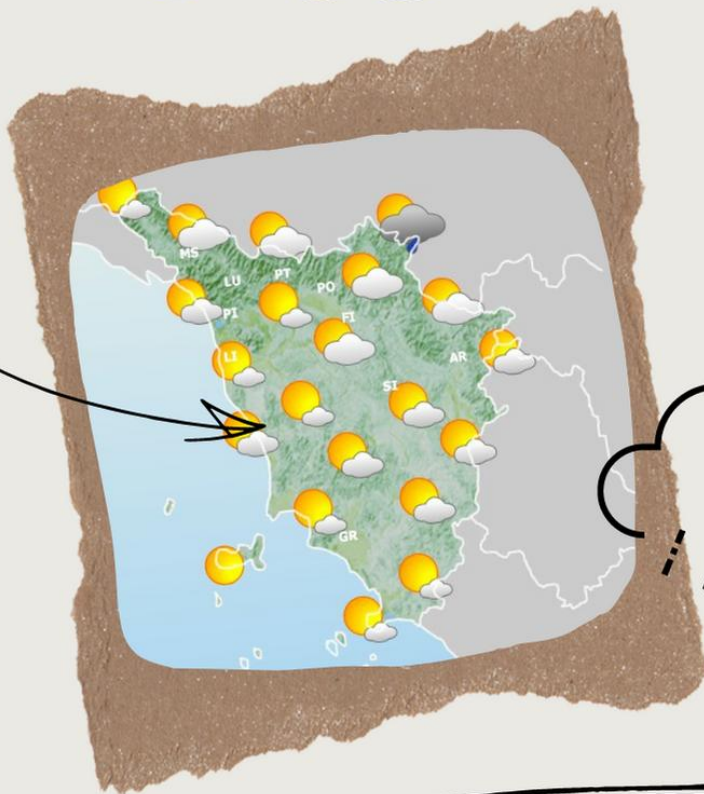
Artattack



LUCAS VARIABILE



SIAMO QUI



Settembre inizierà con una bella giornata e non pioverà.

Ci sarà il sole e sarà molto caldo.

I mari saranno calmi e piatti come una tavola
quindi potrete fare ancora dei bei bagni al mare.

Alla metà del mese, inizieranno le prime nevicate, quindi
inizierete subito a fare a pallate e dei bei pupazzi.

Aggiornate il guardaroba...

Passeremo dal costume alla tuta da neve.
(ma solo se andrete sulle montagne belle alte!)





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

