MAREMOTO NEWS

MAGGIO 2024

WHOOO...

IN QUESTO NUMERO...

Dalla Versilia... Con sapore! - la nostra rubrica culinaria 《
IL COUS COUS
Pensati in... - per volare in posti lontani 《
PALAZZETTO PALAPARENTI
Pagine d'Orate - i migliori consigli sulla pesca 《
IL PESCE SPADA
Irmpathlon - per seguire tutti gli aggiornamenti sui nostri tornei 《
GARA DI PESCA
Le tisane di Vesko - i migliori consigli di infusione 《
DECOTTO ALLA MALVA
L'orticello di Pablo - per essere aggiornati su tutte le nostre piantine 《
LA MAGGIORANA
Irmp Advisor - le migliori recensioni sulle cucine da provare 《
L'ANGOLO DEL PANINO
Pellirmperia - i nostri artigiani a lavoro 《
LE MAGLIETTE DEI CAMPIONI
Liberarte - i migliori concorsi artistici 《
ROBA DA SCALE
Super heroedo - il supereroe del mese 《
SUPERMAN
L'enigmista - per tenere allenata la mente e fare due risate 《
VIVA LA PRIMAVERA
L'estro dell'astro - i consigli dei nostri astrologi 《
Lucas Variabile - per essere sempre pronti ad ogni intemperia 《
Torte d'autore - I nostri compleanni a tema 《
ALESSANDRO

IL COUS COUS

DALLA VERSILIA CON... SAPORE!

difficoltà ✧ ✧ ✧ ✧ ✦

tempo di preparazione 15'

INGREDIENTI

500 gr di petto di pollo
280 gr di cous cous
2 zucchine
1 peperone
olio extravergine di oliva q.b.
salsa di soia q.b.
sale a.b.

Taglia il peperone a cubetti e rosolalo in padella con un po' d'olio.
Taglia le zucchine e aggiungile al peperone, cuoci per 5/10 minuti in padella.
Taglia il petto di pollo a cubetti e cuoci in padella con la salsa di soia.
Metti il cous cous con l'acqua bollente salata in una terrina, copri con la pellicola trasparente e lascialo riposare per 5 minuti.

Mescola tutti gli ingredienti.

Il 14 aprile siamo andati a vedere la partita di pallavolo a S. Croce sull'Arno...
I Lupi giocavano contro Cantù: la partita è stata molto bella ed è durata 3 set, ma alla fine hanno vinto i giocatori di Cantù.

Dopo la partita ci hanno portato 3 metri di pizza margherita e tante bibite buonissime...
Durante gli intervalli tra un set e l'altro c'erano i tifosi dei Lupi che facevano festa con le bandiere e le trombe e c'era la musica altissima!

Abbiamo assistito alla partita insieme agli operatori, ai ragazzi della RSD e anche alle famiglie di alcuni di noi.

Prima di andare via abbiamo consegnato i gadget che avevamo preparato e sono piaciuti a tutti quanti!

I mister ci hanno anche regalato tanti adesivi bianchi e rossi dei Lupi!

PALAZZETTO PALAPARENTI

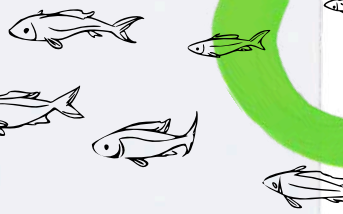
PENSATI IN...

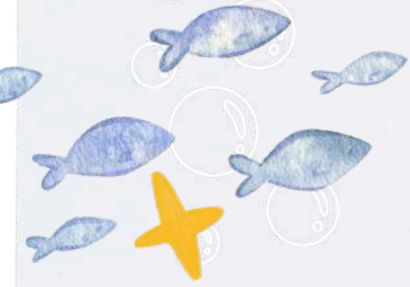
PAGINE D'ORATE

IL PESCE SPADA

E' un grande predatore,
mangia altri pesci e anche i
crostacei grazie alla sua spada!
Vive nei mari caldi tropicali
e anche nel Mar Mediterraneo.

Ha un corpo robusto , con una mascella schiacciata
e allungata che ricorda una spada,
da qui prende il nome. Non presenta squame
e ha una colorazione sopra grigia scura
mentre sulla pancia e grigio la sua lunghezza
massima è di oltre 4,5 m e un peso che supera
abbondantemente i 400 kg.





GARA DI PESCA

REGOLE DEL GIOCO

Con una canna per ogni squadra, dovevamo usarla per 10 minuti ciascuno. All'amo avevamo attaccato i vermi come esce, ma abbiamo pescato solo delle "bavose"!

SQUADRE

DIEGO - LUCAS : gli strepitosi
YURI - GRETA : i mangia e fuggi
ALESSANDRO - PASQUALE : i bellavista

RISULTATI

Alessandro/Pasquale
1 BELLAVISTA

IRMPATHLON

DECOTTO ALLA MALVA

LE TISANE DI VESKO

INGREDIENTI

Acqua
1 cucchiaio di foglie e fiori di malva

FUNZIONI

Aiuta in caso di mal di gola
Rimedio contro la tosse
Regola l'intestino

PROCEDIMENTO

Bollire l'acqua e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e servire calda!

L'ORTICELLO DI PABLO

OTTIMA PER FARE LE SALSINE!

LA MAGGIORANA

CARATTERISTICHE

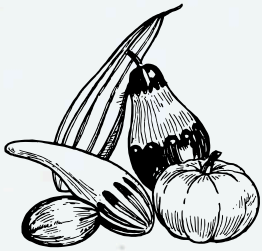
La Maggiorana è simile all'origano, ma ha un sapore piu floreale. Ha le foglie ovali e piccole ed in cucina si possono usare sia crude che essiccate.

COME COLTIVARLA

Si può piantare il seme o la piantina all'aperto. E' consigliata una posizione soleggiata e un terreno morbido.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Da utilizzare come insaporitore per tantissime ricette. E' possibile anche fare una salsina e congelarla a cubetti per condire i vostri piatti!.



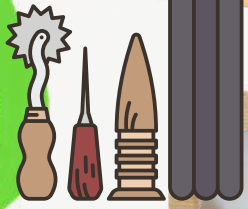
L'ANGOLO DEL PANINO

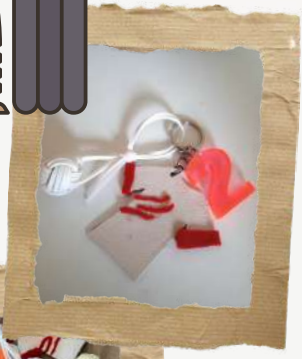
IRMP ADVISOR

Il 25 Aprile abbiamo festeggiato ordinando
la cena all'Angolo del Panino di Tirrenia!
Abbiamo mangiato le piadine ripiene
con carciofini, un po' di olio, il prosciutto cotto
con la fontina e la salsa ai funghi che si sentiva il giusto...
Insieme alle piadine abbiamo preso anche dei cestini di frittura
con le crocchette e le patatine fritte...
Erano tutte super buone soprattutto il ketchup e la maionese!
Come dolce abbiamo mangiato i waffle con la nutella,
ma stuccava un po' perché ce n'era tanta sopra!!
Sicuramente ordinerei altre prelibatezze!

Siamo stati invitati a vedere una partita di pallavolo tra Santa Croce e Cantù e abbiamo preparato dei portachiavi da regalare alla squadra che ci ha ospitato.
Per preparare questi portachiavi abbiamo prima di tutto costruito una maglietta con la pelle, come quella della divisa dei giocatori....

LE MAGLIETTE DEI CAMPIONI





Insieme alla maglietta abbiamo fatto una pallina da pallavolo con la corda e una biglia e poi aggiunto il numero fatto la resina! per ragalarli li abbiamo messi in una bustina rossa e bianca creata da noi!

PELLIRMPERIA

ROBA DA SCALE

Per abbellire il corridoio delle scale abbiamo preso un cartoncino, le tempere e le scatole delle uova per fare dei quadri.

Abbiamo disegnato gli animali e li abbiamo colorati.
Abbiamo poi ritagliato le scatole per costruire i nasi e le abbiamo incollate formando i quadretti!

Sull'altra rampa abbiamo messo degli acchiappasogni creati con i piattini rivestiti con la lana e decorati con conchiglie e perline varie!
Tante piume cadenti e bottoncini penzolanti...

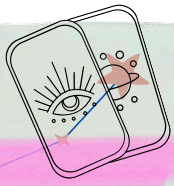
LIBERARTE

SUPER HEROEDO

Il suo vero nome è Clark Kent, viene dal pianeta Krypto ed è arrivato sulla terra tramite una navicella spaziale, mandata dai suoi genitori prima che il suo pianeta si distruggesse.
Ha dei superpoteri tra cui quello di volare, una forza incredibile e una pelle impenetrabile.
Quando combatte il crimine usa un costume speciale di colore blu e rosso e giallo e un mantello rosso.

Il suo stemma è una S rossa sul fondo giallo
e si fa chiamare SUPERMAN

L'ESTRO DELL'ASTRO



ARIETE

Con l'arrivo di questo mese la tua energia aumenterà continuamente. Certe cose nascono grandi!

TORO

Riacquisterai fiducia in tutti gli aspetti della vita grazie all'influsso del sole. Sono piccantino!

GEMELLI

Troverai finalmente l'armonia e le tue emozioni si stabilizzeranno. Se hai furia mettiti a sedere!

CANCRO

Avrai la tendenza a rimandare i problemi per risolverli piú tardi. Hai sonno? Mi sbadigli?

LEONE

Potrebbe accadere qualcosa che ti cambierà la vita. Si fa un tuffo volante?

VERGINE

Avrai una grande fame di novità. Nella vita se non ci si butta un pochino che vita è?!

BILANCIA

Lasciate scorrere tutta questa energia e seguitela. Che bella la vita nel mondo!

SCORPIONE

Sarai pieno di idee e approfitterai delle occasioni che si presenteranno. Sei sempre qui ad uccellare!

SAGITTARIO

Avrai aspettative di vita esagerate. Ci vuole tanta pazienza nella vita!

CAPRICORNO

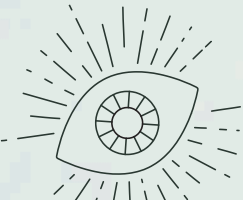
Avrai tanta autostima e grandi ambizioni. Non fare ciao ciaoooo...

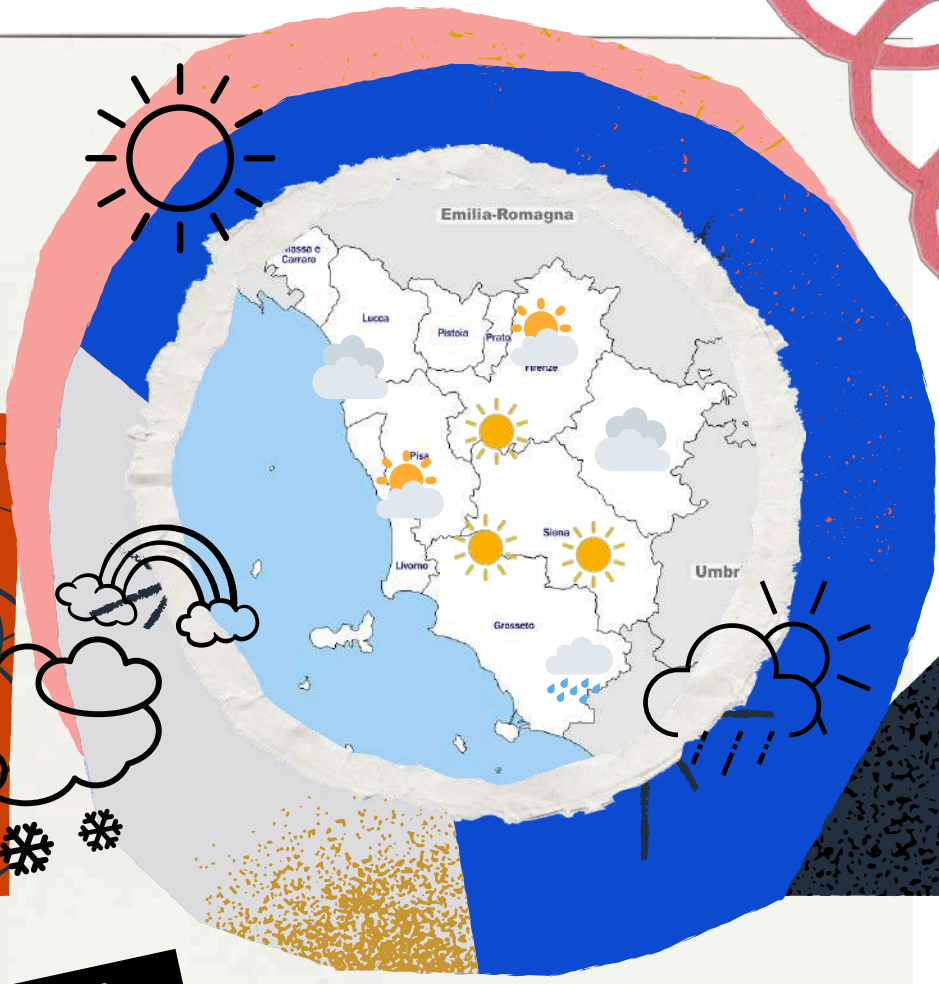
ACQUARIO

Dovresti cercare di trovare un equilibrio interno e metterti in pausa per un po'. I cuccioli non si toccano!

PESCI

Riceverai molta tenerezza e affetto e li diffonderai in giro. Mi abbracci sodo sodo?





MI RACCOMANDO...

Ricordatevi di navigare e di prendere tanti pesci per farci una bella grigliata con gli amici!

Maggio sarà un mese caldo con picchi fino a 40°C e ci saranno tante giornate di sole, ma qualche volta arriverà anche un po' di foschia insieme alla sabbia del deserto che verrà portata dal vento.
La gente potrà iniziare a fare il bagno al mare e gli stabilimenti inizieranno ad aprire i lettini, gli ombrelloni e le sdraie.
La sera le temperature scenderanno intorno ai 20°C.

LUCAS VARIABILE

HAPPY BIRTHDAY

ALESSANDRO

Alessandro è un grande appassionato di pesca quindi abbiamo pensato di fargli una torta con tanti pesci...
Abbiamo costruito 3 piani di lago con le alghe,
i sassi e tanti pesciolini!
Sul ripiano più alto c'è una barchetta con una canna da pesca, le ninfee, tante piantine e un'anatroccolo...
Ma il pesce avrà abboccato all'amo???

TORTE D'AUTORE

MAREMOTO NEWS

Redazione 2024
Fondazione Stella Maris - Presidio di Marina di Pisa

a cura di IRMP