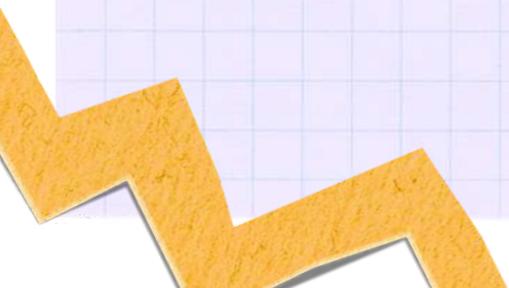


MAREMOTO NEWS



APRILE 2024

**BOMBOLONI...
ALLA PANNA!**



IN QUESTO NUMERO...

Dalla Versilia... Con sapore! - la nostra rubrica culinaria 《

IL POKÈ

Pagine d'Orate - i migliori consigli sulla pesca 《

LO SQUALO BALENA

Irrpathlon - per seguire tutti gli aggiornamenti sui nostri tornei 《

LE BOCCE

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

LE CIPOLLE

Le tisane di Vesko - i migliori consigli di infusione 《

INFUSO AL MANDARINO

Guarda chi c'è... - per salutare i nuovi arrivi 《

SAMUELE, GABRIEL e IRENE

Imp Advisor - le migliori recensioni sulle cucine da provare 《

AMERICAN DINER

Pellimperìa - i nostri artigiani a lavoro 《

IL CRAVATTINO DI PAPÀ

Liberarte - i migliori concorsi artistici 《

LA PRIMAVERA

Super heroedo - il supereroe del mese 《

SPIDERMAN

L'enigmista - per tenere allenata la mente e fare due risate 《

GLI ANIMALI

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

Lucas Variabile - per essere sempre pronti ad ogni intemperìa 《

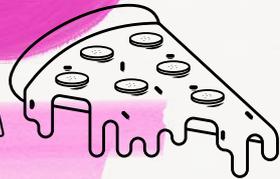
Torte d'autore - I nostri compleanni a tema 《

ALE, VESCO E YURI



IL POKÈ

DALLA VERSILIA CON... SAPORE!



all

INGREDIENTI

Riso sushi
Aceto di riso
Salmone crudo
Tonno crudo
Cipolla croccante
Wakame
Alghe verdi
Avocado
Salsa di soia



Mettere a sbianchire il riso.

Dopo cuocerlo per 45 minuti aggiungendo l'aceto di riso

Una volta coperto il riso con un canovaccio umido aspettare 15 minuti per l'utilizzo.

Prendiamo una ciotola, mettiamo il riso dentro ed uniamo gli ingredienti per comporre la nostra splendida pokè.

Prima le proteine, salmone crudo e tonno crudo, poi aggiungiamo i fantastici condimenti, le alghe verdi, la wakame, la cipolla croccante ed infine l'avocado.

Aggiungiamo la sempre gradita salsa di soia e gustatevi questa bontà.

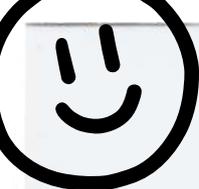
difficoltà



tempo di preparazione

15'





PAGINE D'ORATE

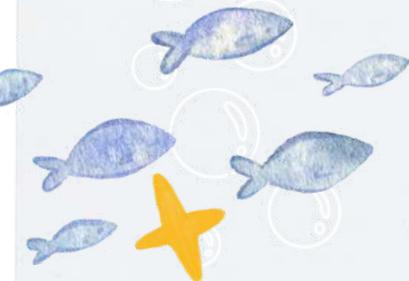
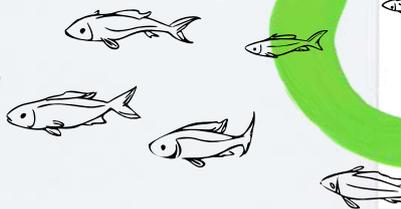


LO SQUALO BALENA

Lo squalo balena è un pesce che viene così chiamato per le sue grandi dimensioni: è lungo come uno scuolabus e pesa quanto tre elefanti!!!

Mangia piccoli pesci e il plancton.
Ha il dorso scuro con tanti punti bianchi,
la pancia è tutta bianca.
La bocca è grande e piatta.

Vive nei mari tropicali e può vivere fino a 60 anni!





TORNEO DI BOCCE



REGOLE DEL GIOCO

Lo scopo è quello di posizionare la propria boccia il più vicino possibile al pallino. Ogni squadra ha a disposizione 4 bocce ciascuna. Le squadre sono formate da 2 giocatori e la partita finisce al raggiungimento dei 12 punti.

SQUADRE

- Daniele/Yuri - la gang del bosco
- Dusci/Astrid - baby gang
- Greta/Vesco - gli invincibili
- Lucas/Sara - forza Pisa
- Diego/Alessandro - gli indistruttibili

RISULTATI

Greta/Vesco
GLI INVINCIBILI



IRMPATHLON

L'ORTICELLO DI PABLO



CARATTERISTICHE

La cipolla è una pianta erbacea e ne esistono di vari tipi:
tropea (rossa)
dolce (bianca)
le cipolle sono ricche di vitamine!

COME COLTIVARLE

Si deve scavare un solco a terra e si pianta il bulbo
avendo cura di lasciare il ciuffo fuori.
Ricoprire la buca con la terra.
Quando il ciuffetto sarà seccato,
la cipolla sarà pronta per essere dissotterrata!

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO

Si possono mangiare sia cotte che crude,
ma sono super fritte ad anelli!!! 😊😊

LE CIPOLLE



E' TORNATO
PABLO!





INFUSO AL MANDARINO

LE TISANE DI VESKO

INGREDIENTI

3 Mandarini (Scorze)
Fiori di ibisco
Bacche di rosa canina
Acqua

FUNZIONI

Ha proprietà antiossidanti ed è molto dissetante.
Serve anche per abbassare la pressione del sangue.

PROCEDIMENTO

Mettere a bollire l'acqua e tenere in infusione gli ingredienti per circa 3 minuti. Gustare e apprezzare l'acidino del mandarino!

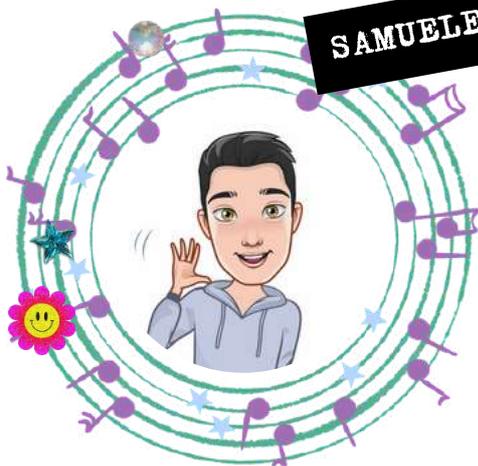
GABRIEL



Ciao a tutti!
Mi chiamo Gabriel e ho 10 anni... Non so parlare, ma riesco a capire quello che mi dici. Mi piace tanto il mare, passeggiare ed andare sull'altalena!

Ciao, sono Samuele e ho 12 anni, mi piace giocare a calcio e cantare. Voglio farmi crescere i capelli per poi farmi le trecchine, perché mi piace un famoso rapper!

SAMUELE



IRENE



Sono un'assistente brava e giovane. So fare il mio lavoro e quando mi arrabbio sono tosta! Ho i capelli rossi e belli lunghi, ma li tengo sempre legati.

GUARDA CHI C'È...



AMERICAN DINER



IRMP ADVISOR

Una sera, dopo la gita al parco dove abbiamo giocato a pallone con dei bimbi, siamo andati a Pontedera a mangiare all'American Diner...

Ci siamo divertiti tanto e abbiamo mangiato molte cose:

Nuggets di pollo

Sticks di mozzarella

Hot dog e hamburger

Patatine fritte

Tanti dolci tra cui i donuts!

Era tutto molto buono e abbiamo bevuto anche la fanta!

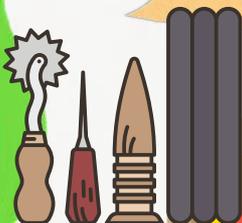
Speriamo di tornare presto!



Questo mese abbiamo fatto dei lavoretti per la festa del papà...

Abbiamo costruito dei portachiavi con la pelle e li abbiamo tagliati a forma di cravatta!!

Con tutti i nostri attrezzi, abbiamo incollato e "cucito" la sagoma in vari colori e poi abbiamo praticato i fori per appendere l'anello e formare il portachiavi...



**CRAVATTINO
DEL PAPÀ**

Alle

...Insieme alla cravatta abbiamo attaccato le lettere fatte con la resina per avere le iniziali dei nostri babbi!
Alla fine abbiamo confezionato tutto in scatoline a tema!

PELLIRMPERIA



Sto arrivando la primavera e noi abbiamo preparato tanti fiori per tutti i gusti!

Abbiamo fatto dei quadri disegnando i petali con le forchette, il cotone e i bastoncini e ne abbiamo fatti altri, usando i cartoncini in modi diversi...

Abbiamo appeso alle pareti dei fiori tridimensionali di tanti colori...

E...

Nel cielo, tante nuvole e farfalle!

Per Pasqua invece abbiamo creato degli acchiappasogni con il tema della primavera!

LA PRIMAVERA

LIBERARTE



SUPER HEROEDO

SPIDERMAN



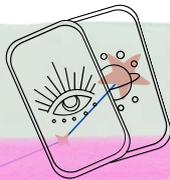
Il vero nome è Peter Parker, ha dei superpoteri come arrampicarsi a pareti e soffitti, è molto forte, costruisce anche dispositivi "lancia-ragnatele" montati sui polsi che sparano ragnatele artificiali che possono essere utilizzate per spostarsi fra i grattacieli e combattere i suoi nemici

Ottiene i poteri da un morso di un ragno radioattivo.

Dopo la morte dello zio Ben, Peter ha iniziato a usare i suoi poteri di ragno per combattere il crimine nei panni dell'Uomo Ragno.



L'ESTRO DELL'ASTRO



ARIETE

Organizzazione ed efficienza diventeranno il tuo punto di forza e sarai in grado di mettere in pratica le tue idee. Sei un sole!

Sarai pieno di forza fisica, ma presta attenzione ad una dieta nutriente. Ho mangiato troppo con questa buzzetta!



TORO



GEMELLI

Anche se non sarà facile, lascerai alle spalle il passato e inizierai una nuova vita. Che bella la vita nel mondo!

Sarai incline all'irascibilità sia a lavoro che a casa. Dovrai avere un maggiore controllo. Si fa un tuffo volante?



CANCRE



LEONE

Sarà un mese di cambiamenti ed indipendenza, ma vorrai liberarti dei tuoi obblighi. Certe cose nascono grandi!

Ti sveglierai con entusiasmo e gestirai tutte le responsabilità con facilità ed umorismo. Mi abbracci sodo sodo?



VERGINE



BILANZA

Tutto funzionerà in armonia a casa e a lavoro. Nella vita se non ci si butta un pochino che vita è?!

Sarai incline alla gelosia, assumendo comportamenti vendicativi. Sono piccantino!!!



SCORPIONE



SAGITTARIO

Sarai incline alla malinconia che non avrà un motivo particolare. Se hai furia mettiti a sedere!

La tua vita sarà incentrata sul lavoro e non riuscirai a smettere di pensare ai tuoi doveri. Non fare ciao ciao...!



CAPRICORNO



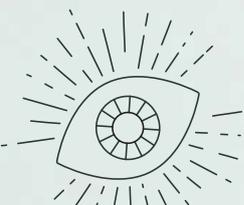
ACQUARIO

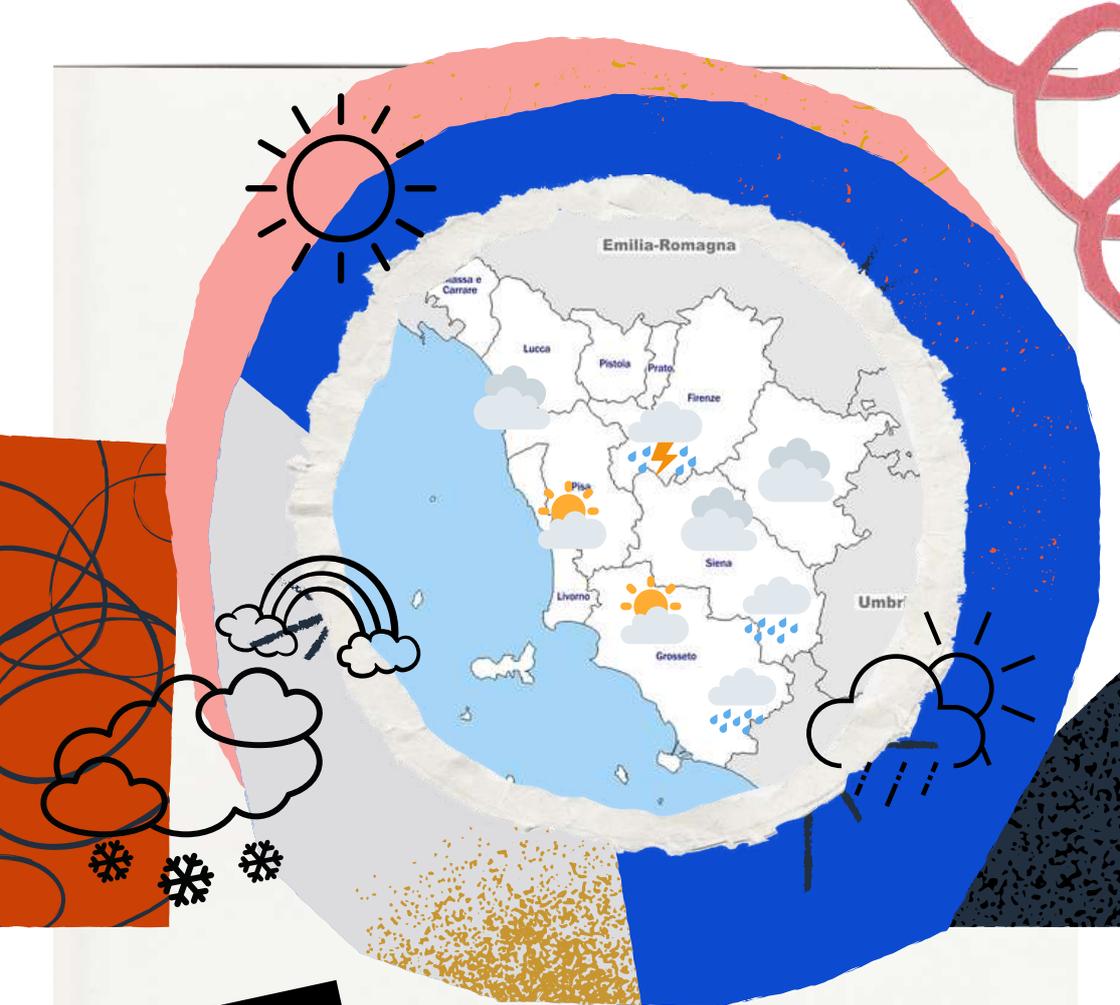
Il tuo impegno tenderà ad essere superiore alle tue solite prestazioni. È il terreno di cova!

Le tue capacità comunicative miglioreranno straordinariamente. Sei una bella cucciola!



PESCI





MI RACCOMANDO...

Ricordatevi un giubbottino smanicato per proteggervi la pelle dal vento ed un paio di occhiali per il sole!

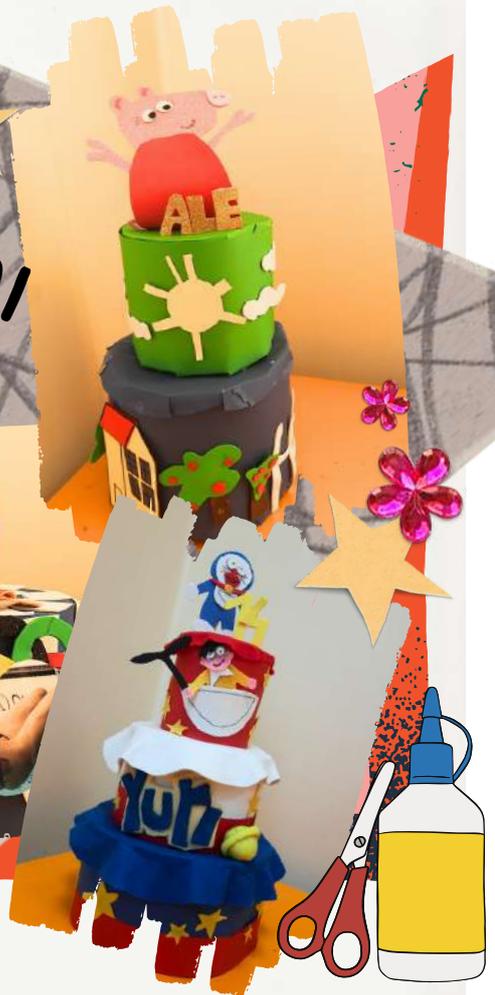
Aprile inizierà con tanto caldo, ma sarà nuvoloso. Le zone più calde saranno quelle vicino al mare e arriveremo ai 20°, ma ci sarà una leggera brezza. In montagna sarà variabile con il sole e sarà leggermente più freddo con temperature fino ai 17°.

**LUCAS
VARIABILE**



HAPPY
BIRTHDAY

ALE, VESCO & YURI



Il mese scorso abbiamo festeggiato ben 3 compleanni...
Ale è appassionato della famosa Peppa Pig, quindi per lui una torta per ricreare il mondo della porcellina rosa!
Vesco invece è un grande fan della Pellegrini, quindi per lui una torta a tema piscina olimpica!
Yuri infine ha scelto il tema Doraemon, il gatto spaziale su un'altissima torta a 3 piani!!



TORTE D'AUTORE



MAREMOTO NEWS

Redazione 2024
Fondazione Stella Maris - Presidio di Marina di Pisa

a cura di IRMP