



ARTICOLI, TEMA DEL MESE....

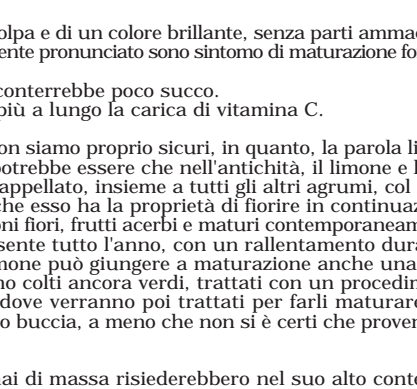
Servizio Civile Regionale con GIOVANISI'

Per aumentare le opportunità e il valore dell'esperienza di servizio civile, oltre a quelli previsti a livello nazionale, sono attivati progetti regionali in campi come la sanità, l'ambiente, l'istruzione, la cultura, l'aiuto alla persona, la protezione civile, l'immigrazione, la tutela dei consumatori, le pari opportunità, il commercio equo e solidale, la cooperazione internazionale. E' previsto un contributo individuale di 433 euro mensili per 12 mesi. I progetti sono presentati dai soggetti iscritti all'albo degli enti di servizio civile regionale. Il Servizio Civile è rivolto ai giovani nella fascia di età compresa fra i 18 e i 30 anni residenti o domiciliati per motivi di studio o lavoro in Toscana. Per i diversamente abili la fascia di età è ampliata dai 18 ai 35 anni. Vengono aperti ciclicamente i bandi, sia per gli enti accreditati ad accogliere i servizio civiltisti che per la loro selezione, e l'obiettivo è quello di offrire questa opportunità del servizio civile a circa 3.000 giovani ogni anno.

il bando GIOVANISI' per il Servizio Civile Regionale uscirà entro aprile: tenete d'occhio il sito www.giovanisi.it per avere maggiori informazioni

SALUTE E CUCINA NATURALE

Il limone è il re degli alimenti-medicina, per le sue numerose proprietà. Ricco di vitamina C, magnesio ed altri oligoelementi, è un potente depurativo, rinforza le pareti dei capillari, migliora l'aspetto della pelle, purifica il fegato ed è consigliato nelle malattie da raffreddamento. Il limone è originario dell'India ma, secondo alcuni reperti archeologici, era presente in Italia già nel II secolo dopo Cristo, mentre la sua coltivazione ebbe inizio intorno al 1200 ad opera degli Arabi. Le varietà Monachello e Femminello sono le più ricche di succo, mentre le più fornite di vitamina C sono quelle con meno succo, come lo Sfusato.



Buono a sapersi:

- I limoni devono essere profumati ma non troppo.
- Accertatevi che la buccia sia integra, aderente alla polpa e di un colore brillante, senza parti ammaccate.
- Esempiarli molto duri al tatto o con piccolo particolarmente pronunciato sono sintomo di maturazione forzata.
- Se hanno le foglie, queste devono essere brillanti.
- Soppesandolo, non deve risultare troppo leggero: conterrà poco succo.
- E' consigliabile conservarli in frigo per mantenere più a lungo la carica di vitamina C.

Sembra sia originario dell'India, ma di questo fatto non siamo proprio sicuri, in quanto, la parola limun, in arabo, indica indifferentemente tutti gli agrumi; potrebbe essere che nell'antichità, il limone e il suo progenito, fossero già conosciute dal popolo arabo e appellato, insieme a tutti gli altri agrumi, col nome limun. Una caratteristica quasi unica del limone è che esso ha la proprietà di fiorire in continuazione, si ha così la possibilità di vedere in una pianta di limoni fiori, frutti acerbi e maturi contemporaneamente. Grazie a questo fatto la produzione dei limoni è presente tutto l'anno, con un rallentamento durante i mesi più freddi. A differenza degli altri agrumi il limone può giungere a maturazione anche una volta staccato dalla pianta e molto spesso i limoni vengono colti ancora verdi, trattati con un procedimento fungicida, incerati e spediti verso mercati esteri, dove verranno poi trattati per farli maturare. Per questo motivo è sempre meglio non consumare la loro buccia, a meno che non si è certi che provengano da culture biologiche

Le proprietà principali del limone nella cultura ormai di massa risiederebbero nel suo alto contenuto di vitamina C: 100 g di frutto fresco, e per fresco si intende appena colto, contengono 50g di vitamina C. Questa vitamina così importante per la nostra salute si degrada molto rapidamente e la sua conservazione in frigorifero non riesce certo a mantenerla integra al 100%. Oltre alla vitamina C, il limone contiene: saccarosio, glucosio e fruttosio (zuccheri immediatamente assimilabili), sali minerali, calcio, fosforo, ferro, manganese, rame e altre importanti vitamine del gruppo B e A.

Proprietà curative e benefici del limone

Il limone ha proprietà depurative disintossicanti dell'organismo e la sua assunzione regolare, preferibilmente al mattino quando si è ancora digiuni, aiuta a regolarizzare l'intestino, e combatte addirittura la cellulite. E' interessante l'uso che viene fatto di una sostanza contenuta nel limone, chiamata limonene, che viene impiegata con successo per la distruzione dei calcoli nella cistifellea e diventata ultimamente famosa, in quanto, secondo recenti studi americani, se assunto regolarmente, avrebbe proprietà antitumorali a livello preventivo, soprattutto per quanto riguarda pancreas, stomaco e intestino. Il limone è molto consigliato contro nausea, diarrea e soprattutto per chi ha necessità di irrobustire le difese immunitarie; il suo succo fresco ha la proprietà di prevenire l'arteriosclerosi, ha benefici sul fegato, sul pancreas e sul sangue, favorendone la fluidità. Il limone, quando è veramente fresco, appena colto, oltre che rimeralizzante e antianemico è un buon attivatore delle difese organiche e un ottimo disinfettante. Infine, questo frutto è anche un efficace termidica naturale: è infatti sufficiente appendere negli armadi qualche sacchetto di tela contenente scorze di limone seche per tenere alla larga le tarme.

Curiosità sul limone

Per coloro che in nessun modo intendono rinunciare ai frutti di mare crudi, è importante sapere che poche gocce di succo di limone, eliminano, in pochi minuti, il 92% di microbi e batteri presenti sulle ostriche. Per chi invece ha purtroppo problemi di potabilità dell'acqua, ricordiamo che è possibile renderla potabile aggiungendo ad un litro d'acqua il succo di un limone spremuto. Secondo una ricerca giapponese, le persone che lavorano al computer compiono il 54% in meno di errori se l'ambiente in cui lavorano profuma di limone. Infatti l'olio essenziale di limone viene impiegato per favorire concentrazione e memoria. Spazzolare settimanalmente i denti col succo di limone contribuisce mantenerli bianchi e lucenti, mentre frizionare il cuoio capelluto con una lozione preparata con 2 cucchiaini di olio di oliva, 1 cucchiaino di succo di limone aiuta a combattere la fragilità o la caduta eccessiva dei capelli.

Altri benefici del limone

Combatte l'anemia: infatti la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo, facilitando così la formazione di globuli rossi che trasportano ossigeno alle varie parti del corpo.

Neutralizza i composti chimici tossici come i nitrati, e le sostanze chimiche prodotte nella preparazione degli alimenti e durante la digestione.

Mantiene in salute denti e gengive, vasei sanguigni e favorisce la cicatrizzazione; l'alta percentuale di vitamina C aiuta a prevenire l'infarto.

Il potere antiossidante della vitamina C contribuisce a bloccare i radicali liberi del nostro organismo, rallentando quindi l'invecchiamento delle nostre cellule, in particolare quelle che riguardano il cervello.

articolo tratto da <http://www.mr-loto.it>

In cucina

Il lemon curd, conosciuto anche come "lemon cheese", è un dessert tradizionale Inglese, una crema al limone usata in genere per farcire crostate o ricoprire fette di pane tostato. I suoi ingredienti, molto semplici, sono uova, zucchero, burro e limone, cotti con delicatezza per formare una soffice e delicata crema molto profumata. In Inghilterra il lemon curd viene utilizzato per farcire torte fatte in casa, oppure spalmato su fette di pane o scones serviti durante l'immancabile the pomeriggio, in alternativa alla marmellata. Il lemon curd viene generalmente preparato in piccoli quantitativi, in quanto a differenza della marmellata, non può essere conservato a lungo.

Ingredienti

- Burro: 100 gr
- Limoni: la scorza e il succo filtrato di 3
- Maizena: 1 cucchiaino
- Uova: 3 intere + 2 tuorli
- Vanillina: 1 bustina
- Zucchero: 220 gr

Preparazione

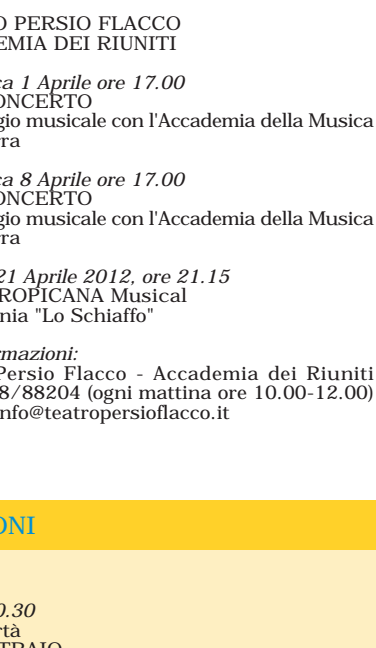
Iniziate la preparazione del lemon curd grattugiando la scorza dei 3 limoni e filtrandone il succo, poi sciogliete nel succo il cucchiaino di maizena. Prendete un pentolino, e a bagnomaria, sciogliete il burro mescolandolo con lo zucchero. Quando si sarà ben amalgamato, unite le uova precedentemente sbattute, il succo di limone, la scorza grattugiata e la bustina di vanillina, continuando a mescolare lentamente; tenete il fuoco molto basso e fate solamente fremere l'acqua del bagnomaria, per evitare che l'uovo si raggrumi: la crema non deve mai bollire. Continuate la cottura sempre a fuoco basso fino a che la crema non comincerà ad addensarsi. Per capire quando è pronta basta immergere un cucchiaino di legno, quando vedrete che la crema non scivolerà più via, allora sarà il momento di spegnere il fuoco. Prendete ora un colino a maglia molto fine e setacciate la crema per eliminare la buccia di limone ed eventuali grumi; potete conservare il lemon curd in frigorifero per qualche giorno.

DA LEGGERE

Cicely Mary Barker

Il Libro Completo delle Fate dei Fiori

Cicely Mary Barker nacque a Weston, nel Surrey, il 28 giugno 1895. Per tutta la vita ebbe problemi fisici e da bambina soffrì di epilessia. A prescindere dagli attacchi della malattia, l'infanzia di Cicely fu felice e tranquilla. Fu il padre di Cicely, a sua volta artista, a incoraggiare il suo talento pittorico, iscrivendola alla Croydton Art Society quando aveva tredici anni. A soli sedici anni Cicely vide pubblicata la sua prima opera, una collezione di cartoline: da quel momento dedicò la sua carriera alla pittura. Per creare i libri delle Fate dei fiori dipingeva dal vero le piante e i fiori. Anche per ritrarre le fate si ispirò alla realtà: i modelli erano i bambini che frequentavano la scuola materna della sorella. Quando nel 1923 realizzò il primo libro delle Fate dei Fiori di Primavera, Cicely Mary Barker, artista senza pretese, non poteva immaginare l'immensa popolarità che la serie avrebbe raggiunto. A più di vent'anni dalla sua scomparsa, la sua originalità e abilità artistica continuano ad affascinare i lettori di tutto il mondo. Le Fate dei Fiori raccoglie in un solo volume tutte le illustrazioni e le poesie dell'autrice sulle fate e offre l'opportunità di apprezzare la straordinaria opera. Questa collezione completa getta uno sguardo nostalgico al mondo reale e al mondo del sogno che, pur lontani, possono coesistere in quello, di solito invisibile, delle Fate.



Recensione tratta da www.macrolibrarsi.it



FILM DA VEDERE

Arrietty - Il mondo segreto sotto il pavimento è un film animato giapponese prodotto nel 2010 dallo Studio Ghibli, tratto dalla serie di racconti fantasy per ragazzi Gli Sgraffignoli (The Borrowers) dell'autrice inglese Mary Norton. Il film, proiettato per la prima volta il 1 luglio 2010 in occasione del Tokyo International Forum Hall, ha segnato l'esordio alla regia del trentasettenne Hiromasa Yonebayashi che già si era messo in luce come animatore nel film La città incantata e Ponyo sulla scogliera. Alla sceneggiatura c'è Hayao Miyazaki, che aveva letto la storia in gioventù e che l'ha trasposta dall'originale ambientazione dell'Inghilterra degli anni 50, ad una Tokyo del 2010.

TRAMA

Arrietty ha ormai 14 anni, ma non è una ragazzina normale, è infatti un esserino alto non più di dieci centimetri e appartiene alla razza dei prendimprestato; vive con la sua famiglia composta da sua madre Homily e dal padre Pod sotto il pavimento di una grande casa di campagna, dove i "grandi" umani sono inconsapevoli della loro presenza. La famiglia di Arrietty si nutre degli scarti degli umani ed è solita "prendere in prestito" (per così dire) gli oggetti d'uso comune lasciati in giro o dimenticati, che quindi "spariscono" misteriosamente, per poi essere riutilizzati in modo creativo dai prendimprestato nella loro vita di tutti i giorni. La vita della ragazza cambia però improvvisamente quando nella grande casa viene ad abitare Sho. Tramite un'incontro un periodo di assoluto riposo prima di un'importante operazione al cuore a cui deve sottoporsi di lì a qualche giorno. Al suo arrivo nella vecchia casa dove la madre ha trascorso l'infanzia, Sho riesce a scorgere Arrietty nel giardino mentre lei si nascondeva dietro una pianta. Tra i due, dopo l'iniziale diffidenza, si fa strada la curiosità reciproca che diventa poco a poco un profondo legame che va al di là della semplice amicizia, nonostante le differenti dimensioni ed il divieto di farsi vedere dagli umani imposto ad Arrietty dai genitori.

Tratto da www.wikipedia.it

MUSICA TEATRO E SPETTACOLI

ROSIGNANO MARITTIMO

PROGRAMMA RAGAZZI

domenica 1 aprile ore 16.15
 Teatro Solvay
 Compagnia Marionettistica Carlo Colla & Figli
ALI BABA
 fiaba in due tempi
 di Eugenio Monti Colla
 Con alle spalle trecento anni di attività, i marionettisti più famosi d'Italia tornano al Teatro Solvay per il gran finale della stagione di Armunia sotto il segno della meraviglia e della magia dell'antico Oriente.

Per informazioni:
 Armunia - Piazza della Vittoria, Castello Pasquini,
 57016 Castiglioncello (LI)
 Tel. 0586 754202/759021
 Fax 0586 754198

TEATRO L'ORDIGNO, VADA

Sabato 14 Aprile ore 21.15 - Lirica
 Compagnia Livornese Operette
TOSCA
 Melodramma in tre atti Di G. Puccini

Sabato 21 Aprile ore 21.15
 Artateliè presenta
SESSO? NO GRAZIE
 Regia Patrizia Fantozzi

Sabato 28 Aprile ore 21.15
 Allievi scuola lirica Bacchelli
BENVENUTA PRIMAVERA
 Diretto da Fulvia Bertoli

Per informazioni:
 Pro Loco Vada - Piazza Garibaldi, 94
 Telefono: 0586 788373
 email: prolocovada@tin.it

J. Brahms

Sonata op. 120 n° 2
 in mi bemolle maggiore
 Allegro amabile - Allegro appassionato
 Andante con moto - Allegro
 A. Piazzolla
 Le Grand Tango

Sabato 28 Aprile ore 21.30
 presso il Circolo Culturale "Il Fitto di Cecina"
Federico Ciampi - Pianoforte
Corinne Pascucci - Violoncello
Tommaso Toni - Violino
 L. Van Beethoven
 Andante Favori in F, WoO 57
 L. Van Beethoven
 Piano Trio op.1 n. 3
 F. Chopin
 Fantasia op 49
 F. Chopin
 Sonata per violoncello e pianoforte op. 65

Per informazioni:
 Associazione Musicale Amici Festival del Chiostro
 Corso Matteotti, 101 - 57023 Cecina (Livorno)
 Telefono: 329.4335436
 email: super-alice@hotmail.it

VOLTERRA

TEATRO PERSIO FLACCO

ACCADEMIA DEI RIUNITI

Domenica 1 Aprile ore 17.00
THE' CONCERTO
 Pomeriggio musicale con l'Accademia della Musica di Volterra

Domenica 8 Aprile ore 17.00
THE' CONCERTO
 Pomeriggio musicale con l'Accademia della Musica di Volterra

Sabato 21 Aprile 2012, ore 21.15
CLUB TROPICANA Musical
 Compagnia "Lo Schiavo"

Per informazioni:
 Teatro Persio Flacco - Accademia dei Riuniti
 Tel: 0588/88204 (ogni mattina ore 10.00-12.00)
 e-mail: info@teatropersioflacco.it

SPORT - ESCURSIONI

VOLTERRA

Domenica 15 Aprile ore 10.30
 Piazza Martiri della libertà
LA ROCCA DI MONTE VOLTRAIO

Domenica 29 Aprile ore 8.30
 Piazza Martiri della Libertà
RISERVA NATURALE MONTERUFOLI-CASELLI
DAI MONTI DELLA GHERARDESCA UN AFFACCIO SUL MARE

Biglietto: 8,00 euro - under 14 gratis - soci coop 7,00 euro
 Pranzo al sacco a carico dei partecipanti

Per informazioni:
 Telefono: 0588 87257 - e-mail: info@volterratour.it

MOSTRE E MUSEI

CECINA

DA VINCI - CON LE MACCHINE DI LEONARDO IN 560 ANNI DI GENIO

Orario di apertura:
 tutti i giorni dalle 16:00 alle 20:00
 Ingresso gratuito

Per informazioni:
 Fondazione Culturale Hermann Geiger
 Vicolo Bargilli 10-12 - Cecina - Livorno
 Telefono: 0586 635011
 Fax: 0586 635011
 Web: www.fondazionegeiger.org

MERCATI E FIERE

CECINA

6 e 7 aprile ore 10.00 / 19.00
 Keramina, mostra mercato della ceramica

I segreti millenari della terra nei modelli, vasellami, sculture, oggetti di ricercato design, dall'opera di artisti ceramisti internazionali. Organizzata da Chiara Nuti per l'Associazione Arte della Ceramica di Pelago (FI), con la collaborazione dell'Associazione Marco Polo, la manifestazione è patrocinata dal Comune di Cecina, Assessorato al Turismo, e dalla Provincia di Livorno. Saranno attivate nella due giorni: cotture Raku, lavorazioni al tornio ed un laboratorio per bambini.

Solo per i partecipanti alla mostra-mercato, avrà luogo anche il Concorso La Pianta Grassa, con un premio in vino e olio. Il giudizio sulle opere in concorso verrà dato dal Pubblico che in questo modo sarà direttamente coinvolto.

Per informazioni:
 Arte della Ceramica Associazione di Ceramisti
 Telefono: 338 2416990 - email: chiaranutit@alice.it - web: www.artedellaceramica.net

ROSIGNANO MARITTIMO

MERCATO DI CAMPAGNA AMICA, VADA

Il mercato ha frequenza settimanale.
 Si tiene al coperto e raggruppa produttori del territorio provinciale.
 Presso CENTRO NAUTICO VADA

Prodotti: Orto-frutta - Vini e/o aceti - Olio d'oliva - Formaggi e latticini - Carni fresche e salumi

Orario di apertura settimanale: Sabato
 Orario di apertura: 08:00 - 12:30

Prossime aperture: Sabato 7 / 14 / 21 / 28 Aprile

SPAZIO GIOVANI

Laboratorio "Spazio Creativo"

Considerato il gradimento mostrato dai ragazzi per l'attività della costruzione in cartapesta del Totem, si è pensato di riproporre qualcosa di analogo. Avendo in programma un'iniziativa che vede al centro l'educazione stradale, in collaborazione con la Scuola Guida ACI di Rosignano. Insieme ai ragazzi, si è deciso di cominciare da subito, dal più conosciuto: il semaforo!



Preparazione materiale:
 2 tubi di cartone,
 2 scatole di carta fotocopia.



Unione dei tubi
 e riempimento con sabbia
 e costruzione della base.



Preparazione e rifiniture
 delle parti che
 completeranno il semaforo



Rivestimento in cartapesta
 (una parte d'acqua e
 2 parti di Vinavil).



Colorazione del semaforo
 con la tempera acrilica.



LAVORO FINITO

Il semaforo nei locali ACI Scuola guida di Rosignano

Il computer dotato di programmi per l'educazione stradale donato dall'ACI allo Spazio Giovani.

Esercitazione dei ragazzi sui programmi.

