



ARTICOLI, TEMA DEL MESE...

Casa - Bando per il contributo all'affitto

In attuazione delle misure a sostegno dell'autonomia dei giovani, la Regione mette a disposizione dei giovani toscani di età compresa tra i 25 e i 34 anni (con priorità alla fascia fra i 20 e 34) che intendono scindersi dalla famiglia d'origine e costituire il loro nuovo ed autonomo nucleo familiare, un contributo della durata di tre anni per il pagamento del canone di locazione dell'alloggio.

E' attivo il bando "Misure a sostegno dell'autonomia abitativa dei giovani. Contributo al pagamento del canone di locazione" riferito alla seconda tranche di un pacchetto di interventi di complessivi 45 milioni di euro, da erogare nel triennio 2011-2013.

Scadenze: **Gli interessati hanno tempo dal 15 ottobre al 21 dicembre 2012 per presentare la domanda.**

Giovani dai 25 ai 34 anni che vivono in Toscana:  
L'intervento è diretto ai giovani in età compresa tra i 25 ed i 34 anni (con priorità per la fascia 30-34 anni), residenti in Toscana da almeno 2 anni presso il nucleo familiare di origine.

Contributo da 150 a 350 euro al mese per 3 anni:  
E' previsto un contributo variabile da 1.800 a 4.200 euro all'anno per tre anni (da un minimo di 150 ad un massimo di 350 euro al mese) a seconda delle fasce di reddito e tenendo conto della presenza e del numero di figli.

Il contributo al pagamento dell'affitto verrà erogato in quote semestrali anticipate a seguito della presentazione di un regolare contratto di locazione.  
L'immobile da affittare come prima casa, e per la durata minima di tre anni, deve essere situato in Toscana e deve presentare i requisiti di abitabilità.

Non sono ammesse a contributo i contratti di locazione:  
\* riguardanti gli appartamenti di lusso e quelli di categoria catastale A1, A8 e A9  
\* a carattere transitorio  
\* quelle sottoscritte con parenti o affini,  
\* di porzioni di alloggio di immobili realizzati con programmi di edilizia residenziale pubblica  
\* stipulati in data antecedente al 21 dicembre 2012.

Il contratto di affitto, deve essere stipulato e presentato alla Regione Toscana entro centotanta giorni dall'approvazione della graduatoria degli ammessi a contributo che sarà pubblicata sul BURT e resa disponibile sul sito Giovani.toscana.it

Requisiti dei giovani richiedenti:  
Tutti i seguenti requisiti debbono essere soddisfatti alla data di presentazione della domanda di contributo:  
• cittadinanza italiana o di uno Stato dell'UE o nell'essere comunque in regola con le norme in materia di immigrazione;  
• appartenere alla fascia di età compresa fra 25 - 34 anni (per le coppie già costituite o in via di formazione, è sufficiente che il requisito dell'età sia rispettato da uno dei due giovani, purché l'altro sia maggiorenne);  
• essere residente in Toscana nel nucleo familiare d'origine da almeno due anni (per le coppie già costituite o in via di formazione, è sufficiente che il requisito della residenza sia rispettato da uno dei due giovani)  
• rientrare in un valore ISEE della famiglia di origine (genitori e parenti compresi quelli considerati affini, come i suoceri, entro il secondo grado), non superiore a 40.000 euro;  
• dichiarare un reddito individuale complessivo ai fini Irpef non superiore a 35.000 euro lordi, limite che passa a 45.000 euro in caso di coppia e a 55.000 euro in caso di più richiedenti non legati da parentela.

Non essere titolare per quote che oltrepassano il 30% di diritti di proprietà, di usufrutto, di abitazione o di porzioni di alloggio di immobili di cui sia titolare (per i figli di un solo genitore, di cui sia titolare di un valore inferiore a 45.000 euro in caso di coppia e a 55.000 euro in caso di più richiedenti di cui alla lettera e)  
55.000 in caso di tre o più richiedenti (lettera e)

Nucleo familiare di origine:  
\* Per nucleo familiare di origine si intende quello composto da genitori, parenti (ad es. nonni) o affini (es. suoceri) entro il secondo grado.  
\* Per "emancipazione dalla famiglia di origine" e "autonomia abitativa" si intende la costituzione da parte dei giovani di un proprio nucleo familiare avvenuta con i seguenti composizioni:  
a) nucleo monoparentale con figli (famiglia di 1 solo genitore con 1 o più figli conviventi a carico)  
b) coppia coniugata o convivente more uxorio  
c) coppia costituita da giovani che provengono da due distinti nuclei familiari di origine  
d) persone singole, compresi i separati legalmente (sentenza del Tribunale)

Tre fasce di reddito: minima, intermedia e massima (in base al reddito a cui appartiene il giovane, o la coppia, o il gruppo e più bassa. Diminuisce con l'aumentare del reddito. Tre le fasce di reddito: minima, intermedia e massima (per tabella consultata il bando).

Il reddito IRPEF è quello riferito all'anno 2011 mentre il valore Isee è quello in corso di validità

Il contributo aumenta con il numero di figli:  
Il contributo al pagamento del canone di locazione varia da un minimo di 1.800 (150 euro al mese) ad un massimo di 4.200 euro all'anno (350 euro al mese) ed è articolato in rapporto alla presenza di figli e alle fasce di reddito (per tabella consultata il bando).

Trasferimento residenza anagrafica:  
Entro novanta giorni dal contratto è obbligatorio trasferire la residenza anagrafica presso l'abitazione presa in affitto e abitarvi regolarmente pagando il canone di affitto accordato per l'intero triennio.

Come presentare la domanda:  
La domanda può essere presentata a mano o per posta al seguente indirizzo: Regione Toscana, D.G. Diritti di cittadinanza e coesione sociale, Settore politiche abitative, Via di Novoli 25, 50127 Firenze e per via telematica al sito [www.giovani.toscana.it](http://www.giovani.toscana.it) oppure per posta elettronica certificata (PEC) all'indirizzo [regionetoscana@postacert.toscana.it](mailto:regionetoscana@postacert.toscana.it)

articolo tratto da [www.giovani.toscana.it](http://www.giovani.toscana.it)

**TEMPO LIBERO**

Il Comune di Castagneto Carducci in collaborazione con **INFORMAGIOVANI COOP. SOCIALE IDEALCOOP**

Organizza

**corsi di lingua per tutte le età e di vario livello tutti i corsi hanno la durata di 30 ore**

• INGLESE  
• INGLESE per operatori turistici  
• TEDESCO

Sede di svolgimento dei corsi: DONORATICO

Le iscrizioni si raccolgono presso l'UFFICIO INFORMAGIOVANI piazza della Stazione 3-Donoratico (Donoratico) lunedì e sabato dalle 10 alle 13 da mercoledì a venerdì dalle 15 alle 18 TEL 0565-774330 [www.giovani.comune.castagneto-carducci.li.it](http://www.giovani.comune.castagneto-carducci.li.it)

**I CORSI SI SVOLGERANNO IN ORARIO POMERIDIANO O SERALE**

**CORSO DI MAGLIA**  
di 50 ore

Iscrizioni presso l'informagiovani piazza della stazione 3 Donoratico nel seguente orario:  
il lunedì e mercoledì dalle 10 alle 13 dal martedì al venerdì dalle 15 alle 18 Tel. 0565-774330

**LA SETTIMANA DEL BARATTO**

La Settimana del Baratto (quarta edizione) dal 19 al 25 novembre 2012

Soggiornare in B&B in cambio di beni o servizi. Da qualche anno si può grazie alla Settimana del Baratto, un appuntamento nel cuore dei vignaioli italiani.

La Settimana del Baratto giunge alla Quarta Edizione e si svolgerà dal dal 19 al 25 novembre 2012: i bed and breakfast affiliati al portale [www.bed-and-breakfast.it](http://www.bed-and-breakfast.it) che aderiranno all'iniziativa baratteranno il soggiorno in cambio di beni o servizi. Per una settimana l'ospite il gestore saranno svincolati dal pagamento in denaro e privilegeranno l'aspetto umano dell'ospitalità.

Il BARATTO è stato per secoli a fondamento dell'economia familiare e, in un momento di contrazione dei consumi come quello che stiamo vivendo, si rivela un ottimo modo per viaggiare a costo zero investendo in fantasia e curiosità.

Con la Settimana del Baratto inventerete una vacanza diversa e ricca di contatti umani, scambi di esperienze e professionalità tornando al "cuore dell'ospitalità e della ricorrenza. In effetti a pensarci bene c'è qualcosa di più intrigante per i gestori di un B&B e per i loro ospiti che conoscersi e scambiarsi opinioni, esperienze, professionalità senza vincoli legati al denaro? L'entusiasmo con il quale sono state accolte le precedenti edizioni della Settimana del Baratto ha fatto aumentare considerevolmente le strutture aderenti all'iniziativa e sono quasi ottocento i B&B che accettano il Baratto tutto l'anno. Il gradimento per il baratto in formula B&B è palpabile anche nella pagina Facebook della Settimana del Baratto ([www.facebook.com/settimanadelbaratto](http://www.facebook.com/settimanadelbaratto)) animata costantemente da offerte e richieste di scambio.

Se vi mancano le idee la nuova versione del sito viene incontro alla fantasia di qualsiasi viaggiatore e accetta la Lista dei Desideri e del proprio sito [www.bed-and-breakfast.it](http://www.bed-and-breakfast.it) e per i propri utenti inserire la loro richiesta all'interno di una delle categorie proposte. Le richieste di Baratto dei Viaggiatori saranno visibili sul sito [www.settimanadelbaratto.it](http://www.settimanadelbaratto.it) e, a vostra scelta, al sito [www.settimanadelbaratto.it](http://www.settimanadelbaratto.it) e, in alternativa, al proprio profilo Facebook.

Navigare all'interno del sito è come essere dentro un mercato virtuale dove si incontrano la domanda e l'offerta e dove si possono attingere moltissime idee di Baratto. Dalle lezioni private alla realizzazione siti internet, dal giardinaggio alla manutenzione dell'impianto elettrico non mettetevi freni alla vostra creatività che incontrerà sicuramente la disponibilità di un ospite pronto a pagare per la vacanza che ha scelto. Vorrete scambiare una vecchia giacca di pelle? Avete una collezione di CD o DVD che non entra più nel vostro monolocale? Preparate delle ottime conserve e marmellate o dei formaggi, tipi? Perfetto! Portateli ai gestori di un B&B che, in cambio, vi offriranno un weekend.

Quando, per qualche volta, si è più felici di incontrare persone nuove sotto il segno della fantasia e della complicità, si può anche fare a meno del portafoglio e non pensare allo spread! Il baratto tutto l'anno!

La passione del Baratto sta prendendo sempre più piede. Sono ormai circa ottocento le strutture che stanno scegliendo di praticare la formula "Camera con Baratto" tutto l'anno o in altri periodi dell'anno. Complice la crisi, il baratto sta seducendo moltissime famiglie che sono, oggi, più interessate all'idea di scambiare un soggiorno in cambio di beni e servizi. Profitta della Settimana del Baratto per trascorrere un weekend fuori porta e scoprire l'Italia fuori stagione. Crea delle nuove relazioni d'amicizia basate sulla stima e la fiducia. Risparmia sul costo di una vacanza abbracciando la filosofia "Non quello che si possiede ma quello che si è e si sa fare".

**COME FUNZIONA IL BARATTO?**  
La Settimana del Baratto si svolgerà dal 19 al 25 novembre 2012. Durante tutta la settimana i B&B affiliati al portale [www.bed-and-breakfast.it](http://www.bed-and-breakfast.it) che aderiranno all'iniziativa si offrono di scambiare un soggiorno di uno o più giorni nella loro struttura in cambio di beni o servizi.

I beni scambiati e i servizi possono essere i più vari e vanno concordati con il gestore del B&B prima del soggiorno. Potete barattare qualsiasi cosa, nei limiti del ragionevole, ovviamente.

Molti B&B hanno necessità, ad esempio, di servizi fotografici o di un aiuto tecnico e non hanno tempo per il baratto. La Settimana del Baratto è un momento di scambio dove si possono scambiare i propri servizi con quelli di altri viaggiatori. La possibilità di poter scambiare i vostri servizi con il soggiorno, è un vantaggio che non limitarsi, non avere imbarazzi, e proporre lo scambio nella massima serietà, cortesia, curiosità, empatia, simpatia, originalità.

Scopri la località dove vuoi soggiornare da "Ricerca sulla Mappa" nel menu in alto a sinistra, o visitate la struttura che preferite nella sezione "Ricerca Speciali" ed effettuate una ricerca per regione, per caratteristiche della struttura, per vicinanza rispetto a punti di interesse.

Se sei un viaggiatore inserisci la tua richiesta nella Lista dei Desideri. Se sei un viaggiatore scopri nella lista quali sono le richieste di Baratto dei gestori.

Inserisci una proposta di Baratto che verrà valutata da tutti i gestori partecipanti e sarà visibile all'interno del sito della SDB e anche nel tuo profilo Facebook.

Articolo tratto da: [www.settimanadelbaratto.it](http://www.settimanadelbaratto.it)

**Lo Sportello Mobile del progetto Giovani arriva a...Rosignano Marittimo**

presso i locali dell'INFORMAGIOVANI con calendario **11 Ottobre, 15 Novembre, 12 Dicembre** orario 17.00/18.30

I tre incontri, che si terranno presso il centro Informagiovani del Comune di Rosignano Marittimo, da ottobre a dicembre, affronteranno i temi delle sei macro aree previste dal progetto come ad es. casa, lavoro e impresa.

Sarà presente il servizio di supporto al cliente: un complesso per poi approfondire nel dettaglio le opportunità attive offerta Giovani.

Recandosi presso il sede dell'informagiovani è possibile rispondere ad un sondaggio per dare la preferenza ai temi da presentare, previsti dal progetto, e che mostreranno l'interesse dei giovani di Rosignano Marittimo sulle politiche attive e che possono sin d'ora mettere a punto l'informagiovani un appuntamento per una consulenza privata alla fine dell'incontro.

Il servizio, rivolto in particolare ai Comuni che attualmente non sono coperti dalla rete fissa dei punti informativi, si esplicita nella presenza di un referente del progetto Giovani che potrà fornire risposte concrete a tutti gli interessati ad attivare le opportunità offerte dal progetto. Questo supporto si esplicita nel nuovo modo di compilazione di bandi e nella diffusione di materiali informativi in grado di dare una prima risposta all'utenza. Giovani Infopoint è un servizio in collaborazione con Upi (Unione delle Province d'Italia), Anci Toscana (Associazione Nazionale dei Comuni Italiani) e Uncem Toscana (Unione Nazionale Comuni Italiani). E' possibile avere informazioni e consulenza presso i punti informativi. Per esprimere la preferenza dell'area del progetto di cui parlare o per un appuntamento dopo l'incontro:

Informagiovani di Rosignano Solvay:  
Orario: Piazza del "Demiro" Rosignano Solvay, P.zza del Risorgimento n. 23, tel. 0586.77920.41 email: [cia@comune.rosignano.livorno.it](mailto:cia@comune.rosignano.livorno.it) orario: lun, mar, ven, sab 9.30-12; merc, gio, 16-18.30 <http://www.facebook.com/infogio.rosignano>

**SPAZIO GIOVANI COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO**

Lo Spazio Giovani ha ripreso le attività e ricorda a tutti che proseguono gli Sconti agli under 18 nei negozi convenzionati.

Didattica, Giochi, sport e tempo libero: iniziative dello Spazio Giovani

Grazie alle convenzioni stipulate l'anno scorso, nell'ambito del Progetto Collaborazione, i giovani under 18 in possesso della Tesserella dello Spazio Giovani possono continuare ad approfittare degli sconti nei negozi che hanno aderito all'iniziativa.

Il coinvolgimento degli esercizi commerciali del territorio consente ai ragazzi iscritti allo Spazio Giovani di beneficiare di iniziative economiche nell'acquisto di prodotti e servizi: scuola, sport, svago, educazione stradale e tempo libero.

Gli esercizi commerciali aderenti sono: Iguala Games, Cartoleria Jolly, ACM Officina Informatica, Centro Estetico Eden, Palestra Manetti, ACI Squana Guida.

I ragazzi per poter usufruire degli sconti a loro riservati, devono soltanto presentare la TESSERA dello Spazio Giovani, rilasciata gratuitamente al momento della iscrizione.

Per gli esercizi commerciali che vogliono aderire all'iniziativa, contattare gli Operatori al numero 0586792041, per mezzo della pagina facebook "Spazio Giovani Rosignano" oppure via mail [spazio-giovani@virgilio.it](mailto:spazio-giovani@virgilio.it).

**MONDO-BIO**

**Virtù della lievitazione naturale del pane**

Per coloro che si chiedono come mai ultimamente sta ritornando "di moda" il pane ottenuto dal lievito madre e quali vantaggi comporta in termini di salute e benessere, ecco un articolo che ne spiega il motivo.

Il pane attualmente più diffuso è quello che si ottiene facendo lievitare un impasto di farina di grano tenero con il lievito. Alcuni pani tipici sono fatti con grano duro. Chi pensa che la farina utilizzata per fare il pane non sia altro che il prodotto della molitura del chicco di grano si sbaglia. Di solito è un mix di due o più grani che hanno il compito di rimediare alla sua cattiva qualità e di accelerare la lievitazione.

In tal modo un impasto, che senza queste sostanze stenterebbe a lievitare, lievita molto e in pochi minuti. Il pane così ottenuto procura lievitare perché i lieviti, pur crescendo numerosi, non hanno il tempo di rendere digeribili l'amido e le proteine della farina.

L'acido che si chiama natura, che è presente nel lievito che viene utilizzato con lievito di birra, viene fatto lievitare grazie all'azione dei microrganismi benefici che sono presenti naturalmente nella farina o provengono dall'ambiente di panificazione. Si chiama anche impasto acido perché la fermentazione operata da questi microrganismi produce acidi organici che danno un leggero sapore acido al pane. La seconda, chiamata anche natura, serve alle cellule nervose per produrre energia ed è fondamentale anche per i processi di memorizzazione. Un suo deficit può essere infatti associato a stanchezza mentale e depressione stagionale.

La mollica che si ottiene è intessuta uniformemente di numerose cavità di piccole dimensioni e odora leggermente di aceto. Durante la lievitazione naturale, antibiotici e proteine (compreso il glutine) subiscono una benefica trasformazione. La lievitazione naturale, che produce anche sostanze che hanno un effetto benefico sullo sviluppo della microflora intestinale (effetto prebiotico) o svolgono azione preventiva rispetto alle malattie degenerative. Si sviluppano anche numerose sostanze aromatiche.

Tutto ciò fa sì che il pane che si ottiene dalla lievitazione naturale sia saporito, digeribile e salutare. E' una migliore conservazione di questo pane la scia ripolo in una busta chiusa. Questo pane se conservato bene ha una durata di circa 7 giorni.

articolo tratto dalla rivista Valore Alimentare

Vuoi provare a fare da solo il pane a lievitazione naturale ma non sai da dove cominciarlo? Puoi trovare uno "spacciatore di lievito madre" collegandoti a <http://pastamadre.blogspot.it>

**Pasta Madre** riconduce al suo interno consumatori co-produttori, ma anche agricoltori, mugnai e panificatori, con l'obiettivo di lavorare assieme per migliorare la qualità del pane che tutti i giorni portiamo sulle nostre tavole.

**Pasta Madre** si impegna a valorizzare la panificazione e la cerealicoltura di qualità, con particolare attenzione alle coltivazioni biologiche e biodinamiche.

**Pasta Madre** valorizza i cereali antichi, approfondendo le loro storie e i loro aspetti organolettici e nutrizionali, sempre dal punto di vista del consumatore ma senza dimenticare il fondamentale apporto dell'agricoltore, del mugnaio e del panificatore.

**Pasta Madre** vuole diffondere la panificazione casalinga utilizzando il lievito madre, organizzando momenti di formazione, corsi, degustazioni ed approfondimenti tematici.

**SALUTE E CUCINA NATURALE**

**Alla scoperta delle virtù dei semi oleosi**

Ricchi di grassi buoni, fibre, magnesio e vitamine del gruppo B, anacardi e semi di girasole combattono diabete, grassi nel sangue e cali di memoria

Nel passaggio tra l'estate e l'autunno c'è una certa tendenza ad affaticarsi, a provare sonnolenza e scarsa concentrazione. Questi sintomi, tipici del cambio di stagione, sono dovuti al lento adattamento del corpo al mutamento del clima. In particolare, a risentirne maggiormente è l'epilisi, una ghiandola posta nel cervello che regola il metabolismo e la produzione di melatonina e della serotonina. Mentre la prima sostanza agisce regolando il ritmo sonno-veglia, la seconda è conosciuta da tempo per essere la molecola del benessere e della felicità.

Gli anacardi "regnano" su tutti i semi oleosi: in natura agiscono in maniera benefica aiutandola a regolarizzare il ciclo sonno-veglia e a regolare il metabolismo. Come dimostrato da numerosi studi, i semi della pianta di anacardo, gli anacardi appunto, sono ricchi di triptofano, un aminoacido essenziale che interviene nella regolazione del ciclo sonno-veglia ripristinandone il corretto equilibrio. Assumendolo, il corpo è inoltre in grado di trasformarlo in serotonina, producendo quindi una piacevole sensazione di benessere. Oltre a essere una miniera del prezioso aminoacido, i semi (soprattutto quelli di girasole), sono anche particolarmente ricchi, oltre che del magnesio fondamentale nella corretta attività cerebrale, di vitamine, come la vitamina B12, parecchio assente negli altri alimenti di origine vegetale, e la vitamina B1. La prima, nota anche come cobalamina, serve per mantenere integre le cellule del nostro sistema nervoso. La seconda, chiamata anche tiarina, serve alle cellule nervose per produrre energia ed è fondamentale anche per i processi di memorizzazione. Un suo deficit può essere infatti associato a stanchezza mentale e depressione stagionale.

...regolano i livelli di zuccheri ematici  
L'anacardo è anche un anti-diabete naturale. Ad affermarlo sono i ricercatori dell'Università di Rosignano. In uno studio pubblicato sulla rivista Molecular Nutrition and Food Research Journal, è stato dimostrato che alcuni estratti presenti nel seme sono in grado di stimolare notevolmente l'assorbimento dello zucchero nel sangue da parte delle cellule muscolari.

Come fare: Per trarre il massimo dei benefici dagli anacardi ti consigliamo di consumarne dai 30 ai 40 g al giorno. L'importante è conservare la salute delle arterie utilizzando proprio sui livelli di colesterolo circolante a livello sanguigno.

Il merito è dell'acido linoleico, un Omega 6 che riduce i livelli di colesterolo LDL, e cioè quello "cattivo". Come fare: I semi di girasole si possono usare per arricchire pane e prodotti da forno, mescolandoli all'impasto delle farine, oppure in aggiunta a insalate o altre verdure. In alternativa si possono consumare anche al naturale, interi o frullati e aggiunti allo yogurt.

Articolo tratto da [www.rizza.it](http://www.rizza.it)

**In cucina Panini neri ai semi di girasole**

**PREPARAZIONE:**  
40 minuti più il tempo di lievitazione

**COTTURA:**  
30 minuti

**INGREDIENTI PER 12 PERSONE**

- 200 g di farina di segale
- 700 g di farina tipo 0
- 100 g di farina integrale
- 20 g di malto (oppure 20 g di zucchero)
- 50 g di lievito di birra o in alternativa lievito madre
- 450 g di semi di girasole
- olio extravergine di oliva
- 20 g di sale fino

**PREPARAZIONE**  
Setacciare insieme i tre tipi di farina e disponeteli a fontana sul piano di lavoro; ponete al centro il sale, il malto (o lo zucchero) e il lievito di birra sbriciolato e iniziate a impastare gli ingredienti con la punta dell'indice di una mano, versando poco per volta con l'altra 5 g di acqua tiepida, finché il lievito sarà sciolto.

Lavorate l'impasto con entrambe le mani, apvitandolo e spargetelo con i semi di girasole. Continuare a lavorare la pasta e formate con essa una palla; ungetela con poco olio e ponetela in una ciotola anch'essa internamente untata di olio. Coprite con pellicola per almeno 15 minuti, lasciate riposare per 40 minuti.

Trascorso questo tempo, dividete l'impasto in sei parti e ricavate da ciascuna sei piccoli panini rotondi; disponeteli su due placche da forno unte con poco olio, copriteli con un telo di cotone leggero inumidito e lasciate lievitare ancora per circa 1 ora.

Togliete il telo e cuocete i panini in forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti; sfornateli, lasciateli intiepidire su una gratella per dolci e serviteli in tavola ancora tiepidi o freddi.

Articolo tratto da [www.cucina.corriere.it](http://www.cucina.corriere.it)

**DA LEGGERE**

Un cuore spezzato, che stavolta ci mette un po' di più a tornare intero. Qualche drink di troppo. Una serata tra amiche per farsi quattro risate, una notte in bianco e una lieve avvelenatura da bere per servire i chinotti al barone di una ex compagna di college... Benvenuti nel mondo di Isabella, Mary, Laureti e le loro amiche, le quasi trentenni di oggi. Quasi finali del protagoniste di questo esordio hanno raggiunto quello spicchio fermo dei vent'anni e in quel ordine del giorno ci sono matrimoni sempre altrui. Trascurato questo tempo, divide l'impasto in sei parti e ricavate da ciascuna sei piccoli panini rotondi; disponeteli su due placche da forno unte con poco olio, copriteli con un telo di cotone leggero inumidito e lasciate lievitare ancora per circa 1 ora.

Togliete il telo e cuocete i panini in forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti; sfornateli, lasciateli intiepidire su una gratella per dolci e serviteli in tavola ancora tiepidi o freddi.

Articolo tratto da [www.rizza.it](http://www.rizza.it)

**EVENTI CULTURALI, TEATRO E MUSICA**

**COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO CASTIGLIONCELLO**

**Premio filosofico Castiglioncello 6-12-23 novembre**

Per informazioni:  
Ufficio Attività Culturali  
Tel. 0586 724395 - 0586 724496  
[www.comune.rosignano.livorno.it](http://www.comune.rosignano.livorno.it)

**VADA**

Teatro L'Ordigno  
Domenica 4 Novembre ore 17.15  
Concerto Lirico in omaggio a Mascagni  
19.30  
**MELODIE MASCAGNANE**  
Dirige Rossana Fatighenti

Domenica 11 Novembre ore 17.15  
Compagnia BRIBRIBSCIO PRODUCTIONS  
**TRE...DUE...UNO...FORTI !!!**  
Commedia Musicale in vernacolo  
Di e con Fabio Max e Elena Peebes

Domenica 18 Novembre ore 17.15  
Compagnia Bottega del Verrocchio  
**PADRE PIO, UNA STORIA FALSA**  
Di Francesco Biondi - Regia di Jonathan Freschi

Domenica 25 Novembre ore 17.15  
Compagnia in Vernacolo Livornese Gli Sciagattati  
**PER IL BENE DI FAMILLA**  
Regia Gabriella Scazzetti

Per informazioni:  
Proloco Vada Piazza Garibaldi, 94  
Tel. 0586/788373  
[prolocovada@unit.it](mailto:prolocovada@unit.it)

**MANIFESTAZIONI, FESTE E SAGRE**

**COMUNE DI GUARDISTALLO**

Domenica 24  
**Sagra di Santa Novella**  
Ore 12, Piazzale delle feste

**COMUNE DI MONTEVERDI**

Domenica, 18 Novembre ore 10.00-24.00  
**Arte e saporì**  
Monteverdi Marittimo - Centro Storico  
Piazza Itearane, mercatino, degustazioni, musica

Per informazioni:  
Amministrazione Comunale Monteverdi - 0565 785127 335 5966951  
<http://www.comunemonteverdi.ni.it>  
Email: [comune.monteverdi@adnline.it](mailto:comune.monteverdi@adnline.it)

**MERCATI**

**VADA**

**MERCATO DI CAMPAGNA AMICA**

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

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

Prossime aperture: Sab, 3, 10, 17, 24

**CECINA**

**MERCATINO DEL CORSO - 25 NOVEMBRE:**

Il mercatino si svolge nella zona blu di Cecina ogni ultima domenica del mese per tutti i mesi dell'anno escluso luglio.

Al mercatino si espongono oggetti di artigianato, mercurato, collezionismo, artigianato artistico e curiosità.

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 20.00

Contatti organizzatori:  
Associazione Il Mosaico: 0586/724496  
Piazza Guerrazzi, 8 - Cecina (Livorno)  
Telefono: 339/5275225 - 333/3129456  
Email: [arteteritancin95@yahoo.it](mailto:arteteritancin95@yahoo.it)

Giocome Fabbricotti, figlio di un ricco fruitore, mentre sta rivedere Marina Corucci è in ospedale in gravissima condizione. Sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

Un nuovo mistero quindi comincia a delinearsi nell'apparentemente tranquillo paese di Cecina. Carpanesi, candidato a sindaco per il centro sinistra alle imminenti elezioni amministrative. Quando la donna muore, nel reparto di terapia intensiva dell'ospedale, è un vero colpo per il suo partito ma anche per gli avversari, tutti più o meno coinvolti nella vita della giovane donna.

**COOPERATIVA COOP**

L'Ente di Promozione Sociale con personalità giuridica di Associazione di Promozione Sociale  
Rosa - Via Cavour 10 - 50132 Firenze

