informagiovani valdicecina
newsletter n.30
marzo 2014

ARTICOLI, TEMA DEL MESE....

IL CENTRO CULTURALE "LE CRESTE" RESTERA' APERTO ANCHE IL SABATO E LA DOMENICA. L'ORARIO DI BIBLIOTECA, LUDOTECA, SPAZIO GIOVANI E CAFFETTERIA/EMEROTECASARÀ':

Biblioteca "M. Musu":
- lunedì-venerdì 9:00 -19:00
- sabato 9:00 -17:30
- domenica 15:30 -18:30
Tel 0586.724500

Ludoteca:
- lunedì-venerdì 16:00 -19:00
- sabato-domenica 15:30 -18:30

Spazio Giovani:
- martedì-venerdì 15:00 -18:00
- sabato-domenica 15:30 -18:30

Informagiovani
- lunedì,martedì, venerdì e sabato 9.30-12.00
- mercoledì e giovedì 16.00-19.00
Tel 0586.724272

Caffetteria Emeroteca
- lunedì-venerdì 9.00-19.00
- sabato e domenica 9.00-19.00
Tel 0586.790590

IL 1 MARZO FESTEGGIAMENTI PER CARNEVALE !
Il centro culturale organizzerà un evento in occasione del carnevale: ogni servizio offrirà attività diverse ed animazione per ogni età!

TE LO REGALO SE TE LO VIENI A PRENDERE, SOLO ROSIGNANO E ZONE LIMITROFE

Questo gruppo, nasce come molti altri sul web, per far si che, invece di buttare le cose che non ci servono possiamo regalarle a chi le cerca, nessuno scopo di lucro solo regali.....postate ciò che avete da regalare ed eventualmente quello che cercate. Basterà scrivere coda sotto l'oggetto postato e dopo qualche giorno verrà deciso dal proprietario a chi assegnarlo!
Ricordo delle piccole regole: Chiediamo alla gente di portare oggetti sempre degni di esser regalati,non necessariamente nuovi ma comunque utilizzabili.
Diamo tempo massimo una settimana per il ritiro degli oggetti assegnati e comunque è richiesta la conferma e un contatto in privato con l'assegnatore. Teniamo i post qualche giorno per dare la possibilità a tutti di leggere (almeno 3 giorni) non assegnate dopo 1 ora!
Quando consegnate un oggetto rimuovete il post, noi non possiamo sapere lo stato della consegna!
Grazie
Fondatrice De Santi Manuela
Admin Quilici Alessandra
Admin Esposito Gianpaolo
Admin Luperini Luca

L'informagiovani di Rosignano collabora con il gruppo offrendo lo spazio per il deposito ed il ritiro degli oggetti assegnati.

Orari Infogiò:
Lunedì, Martedì, Venerdì, sabato - Ore 9,30 / 12,00
Mercoledì e giovedì - Ore 16,00 / 18,30

OPPORTUNITA'

Prestiti d'onore per giovani laureati
La Regione Toscana sostiene, attraverso l'attivazione di prestiti d'onore sino ad un massimo di 50 mila euro, l'accesso al credito di giovani laureati che intendono investire sull'accrescimento delle proprie competenze, frequentando percorsi di alta formazione e specializzazione in Italia e all'estero.
Il nuovo Regolamento apporta alcuni cambiamenti rispetto al precedente, in particolare estendendo l'accesso al prestito ai giovani in possesso di laurea triennale, ammettendo anche corsi post laurea di I livello (master e corsi di specializzazione) e consentendo la richiesta del prestito per l'ultimo triennio di corso a chi frequenta corsi di durata complessiva superiore a 3 anni.
Il termine ultimo è fissato al 30 aprile 2015. La misura sarà comunque attiva fino all'esaurimento delle risorse previste (tempestivamente comunicato sia sul Bollettino Ufficiale della Regione Toscana che su questo sito web).

Destinatari:
Giovani in possesso dei seguenti requisiti:
• Laurea magistrale, Vecchio Ordinamento e triennale 22- 35 anni (non compiuti);
• residenti o domiciliati in Toscana da almeno 2 anni;
• voto di laurea non inferiore a 100/110;
• conseguimento della laurea non oltre 1 anno dalla durata legale del corso di studi;
• assenza di protesti e pregiudizievoli;
• non aver riportato condanne penali nei precedenti cinque anni, ovvero sentenze di condanna passate in giudicato oppure sentenza di applicazione della pena su richiesta dell'articolo 444 del codice di procedura penale per qualsiasi reato che incida su moralità professionale o per delitti finanziari.
I percorsi di formazione per cui si può richiedere il prestito d'onore sono: Corsi di dottorato di ricerca, corsi di specializzazione post laurea e master di I e II livello

Soggetti erogatori in Italia:
• Università pubbliche statali, Istituti universitari a ordinamento speciale, AFAM
• Università private legalmente riconosciute
• Altri Istituti e Scuole di alta formazione riconosciuti dal MIUR (o da altro Ministero per formazione di settore, come ad esempio: Beni culturali per attività attinenti ai Beni culturali o Esteri per attività diplomatica).

Soggetti erogatori estero:
• Università pubbliche statali
• Università private riconosciute dallo Stato estero
• Istituti e scuole di alta formazione riconosciuti dallo Stato estero

Durata del percorso
• I singoli corsi devono avere di norma durata non inferiore ad 1 anno.
• Non essere stati già svolti per oltre il 50% della durata
• Il programma di studi finanziato può essere massimo triennale (o riferito ultimo triennio in caso di corsi più lunghi)
• Deve concludersi con il conseguimento del titolo
Inoltre il programma di studi deve essere coerente con la formazione conseguita e direttamente finalizzato all'inserimento lavorativo e professionale dello studente.

Importo massimo del prestito:
Il prestito, assistito da garanzia regionale a rilascio gratuito, può avere un importo massimo pari a 50 mila euro per coprire le spese di: iscrizione e frequenza, materiale didattico, viaggio, vitto e alloggio.

Modalità del rimborso:
Il rimborso inizierà entro 12 mesi dall'ingresso nel mercato del lavoro del richiedente ed in ogni caso entro 24 mesi dalla conclusione del programma di studi per il quale si è richiesto il prestito.

Durata del finanziamento:
Il finanziamento bancario ha durata massima di 20 anni (compreso un periodo di preammortamento non superiore a 5 anni). In caso di abbandono del corso di studio, il rimborso del prestito d'onore dovrà iniziare nei sei mesi successivi alla sospensione degli studi

Sportelli informativi territoriali:
Per l'assistenza e la consulenza Fidi Toscana ha predisposto, oltre al sito dedicato www.fiditoscanagiovani.it, 8 sportelli informativi territoriali
Per maggiori informazioni: www.fiditoscanagiovani.it
Numero verde Giovanisi 800 098 719 (lun-ven, ore 9.30-16)
info@giovanisi.it

OPPORTUNITA' ESTERO

Youth - You, Tourism and Heritage
N. 2013-1-IT1-LEO02-03725
Bando per l'assegnazione di n. 36 stage nell'ambito del Programma per l'apprendimento permanente. Programma settoriale Leonardo da Vinci - mobilità - plm
Il progetto, promosso da Mistral Soc. Cooperativa Sociale – Onlus - Brescia, mette a disposizione n. 36 stage di 13 settimane nei seguenti Paesi Europei: **FRANCIA, LITUANIA E POLONIA**
Le spese di viaggio, vitto, alloggio, assicurazione sono a carico del progetto.

Ambito di svolgimento dei tirocini
L'ambito di svolgimento dei tirocini è quello del Turismo giovanile e di valorizzazione del patrimonio. In particolare si prevedono stage nei settori dell'offerta turistica, della ricettività e ristorazione e dei servizi ai turisti.

Destinatari
YOUTH è rivolto a giovani diplomati in uscita dagli Istituti Secondari di Secondo Grado e alle persone inoccupate e disoccupate in possesso di diploma, di età compresa tra i 18 e i 35 anni compiuti.

Paesi di destinazione e n. tirocini
Destinazione: FRANCIA (Montpellier e zone limitrofe)
n. posti disponibili: 6
data di partenza: 7 giugno 2014
Destinazione: LITUANIA (Vilnius)
n. posti disponibili: 6
data di partenza: 1 luglio 2014
Destinazione: POLONIA (Cracovia)
n. posti disponibili: 24
data di partenza: 1 luglio 2014

Scadenza presentazione domanda di ammissione alla selezione:
Tutti i documenti devono pervenire entro il: 14/03/2014
Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile di questa comunicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.
Ulteriori informazioni e modulo di candidatura scaricabile dal sito www.mistralcoop.eu

Progetto Leonardo Unipharma Graduates:
50 borse di 5 mesi e mezzo in Centri di ricerca europei chimici, farmaceutici e biotecnologici
C'è tempo fino al 31 marzo 2014 per presentare domanda per prendere parte al progetto Unipharma Graduates.
Il Progetto Leonardo Unipharma Graduates offre 50 contributi per tirocini di 24 settimane presso Centri di ricerca europei - pubblici e privati - chimici, farmaceutici e biotecnologici

DESTINATARI
Il tirocinio formativo è destinato a laureati presso un'università italiana statale o non statale legalmente riconosciuta nelle seguenti classi di laurea magistrale:
- LM 6 Biologia
- LM 7 Biotecnologie Agrarie
- LM 8 Biotecnologie Industriali
- LM 9 in Biotecnologie Mediche, Veterinarie e Farmaceutiche
- LM 13 Farmacia e Farmacia Industriale
- LM 54 Scienze Chimiche
- LM 71 Scienze e Tecnologie della Chimica Industriale

Consultare il bando per eventuale rettifiche dell'anno in corso.
I tirocini dovranno iniziare entro il 30 ottobre 2013 ed avranno una durata di 24 settimane (5 mesi e mezzo).

REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE
- Aver conseguito una delle lauree indicate al paragrafo I da non più di 12 mesi alla data di scadenza del presente bando, con una votazione non inferiore a 105/110;
- non essere iscritti a Scuole di Specializzazione universitarie, a corsi universitari di Master o Dottorato di Ricerca al mo- mento della presentazione della domanda e sino alla conclusione del tirocinio;
- non aver superato, alla scadenza del presente bando, i 27 anni (data di nascita precedente al 31 marzo 1987);
- aver svolto una tesi sperimentale in un laboratorio chimico o farmaceutico o biotecnologico;
- avere un'ottima conoscenza della lingua inglese che sarà verificata mediante un colloquio obbligatorio (si veda il punto V);
- essere cittadini di uno Stato membro del- l'Unione Europea oppure, se cittadini non comunitari, essere residenti in uno Stato membro dell'UE;
- non essere residenti o cittadini del Paese in cui si intende svolgere il tirocinio;
- non usufruire contemporaneamente di altri contributi alla mobilità su fondi comunitari o d'Ateneo;
- non avere già usufruito di o rinunciato a (dopo aver firmato l'accettazione della destinazione) contributi Leonardo da Vinci;
- non intrattenere un rapporto di lavoro di- pendente al momento della presentazione della domanda e fino alla conclusione del tirocinio.

Destinazione:
Leggere attentamente il bando per conoscere le mete europee e i partner aziendali

PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA
La domanda di partecipazione dovrà essere compilata entro le ore 24,00 del 31 marzo 2014 sul sito www.uniroma1.it/internazionale, dopo aver inserito il proprio codice fiscale e il proprio indirizzo di posta elettronica. Al termine dell'operazione, se la stessa sarà andata a buon fine, il candidato visualizzerà la ricevuta dell'avvenuta registrazione della domanda sul server
Per saperne di più;
Qui il BANDO
Progetto Leonardo regione Toscana. 15 borse per stage in Francia e Germania di 10 settimane

Pronti a partire per una nuova avventura?
La regione Toscana apre nuovamente le porte ai suoi cittadini con un progetto Leonardo volto a promuovere la sostenibilità economica e ambientale in agricoltura. Il progetto è rivolto a giovani diplomati e laureatu nel settore agricolo, turistico, chimico e gastronomico

Numero borse: 15 (di cui 4 esclusive per partecipanti di sesso femminile)
Settore di riferimento: realizzazione di stage formativi in azienda destinati all'acquisizione di competenze tecnico-professionali e all'inserimento lavorativo.

Destinatari: L'intervento è rivolto a 15 giovani (di cui almeno 4 donne) di età compresa tra i 20 ed i 35 anni residenti o domiciliati in Toscana in possesso di diploma di istituto tecnico e/o professionale in uno dei seguenti ambiti: agrario, turistico, chimico, enogastronomico e/o Laurea di I livello e Laurea di II livello in una delle seguenti facoltà: Scienze matematiche, Fisiche e Naturali, Geologia, Biologia, Ingegneria, Agraria, Economia, Scienze del turismo, Scienze della Comunicazione, Lingue e Letterature Straniere e/o con esperienza lavorativa in uno dei precedenti settori (agrario, turistico, chimico, enogastronomico, ambientale)

Settore del tirocinio:
- agricoltura / agricoltura biologica
- biotecnologie sostenibili e energie rinnovabili
- patrimonio culturale e ambientale e turismo sostenibile

Paesi di destinazione:
- Germania (Friburgo) - 8 borse
- Francia (Nizza) - 7 borse

Durata: 10 Settimane di cui:
- 2 settimane di corso di lingua (40 ore)
- 8 settimane di tirocinio in azienda (30 ore settimanali):.

Periodo: da maggio a luglio 2014

Documenti richiesti per la candidatura:
- Domanda di iscrizione da compilarsi su apposito modulo della Regione Toscana
- Documento d'identità
- Lettera di motivazione
- Curriculum vitae in formato europeo redatto in lingua italiana in una lingua straniera a scelta tra: inglese, francese e tedesco.

SELEZIONI: Le selezioni dei candidati si svolgeranno, senza altro avviso di comunicazione, il giorno martedì 18 Marzo 2014 alle h.9.00 presso Qualitas, B.go Santa Croce 6 (Firenze)

Copertura della borsa:
- spese di viaggio internazionale A/R per il Paese ospitante (non sono inclusi i costi del viaggio per raggiungere gli aeroporti)
- alloggio selezionato dal partner intermediario all'estero secondo la disponibilità
- trasporti locali
- preparazione pre-partenza
- preparazione linguistica e culturale nel paese ospitante (40 ore)
- assicurazione di responsabilità civile e infortuni
- monitoraggio in loco da parte del partner internazione e monitoraggio a distanza da parte del promotore e del coordinatore Accademia europea di Firenze - Certificazione Europass

Scadenza: 10 marzo 2014

Guida alla candidatura: SCARICA IL BANDO

TEMPO LIBERO

A marzo l'edizione 2014 del corso sulle tecniche di potatura dell'olivo

Considerato l'esito positivo delle precedenti edizioni, anche nel 2014 l'Ufficio Agricoltura del Comune di Rosignano Marittimo, in collaborazione con l'Associazione Produttori Olivicoli Toscani (A.P.O.T.), organizzerà un corso di formazione sulle tecniche di potatura dell'olivo, con attività in campo. Le lezioni saranno tenute presso le aziende agricole "Molino a Vento" di Rosignano Marittimo o "Saccomani Irene" di Vada, nei giorni 14, 15, 20, 21 e 24 marzo 2014, con orario ancora da definire. Il corso sarà gratuito, ma dovranno essere versati circa ¤10 per l'assicurazione.

Per iscrizioni e informazioni:
- Ufficio Agricoltura del Comune: 0586/724321
- A.P.O.T.: 0586/685742

SALUTE E BENESSERE

Le proprietà benefiche della frutta a guscio

La frutta secca a guscio è chiamata anche frutta oleosa per via dell'elevato contenuto di grassi, prevalentemente sotto forma di acidi grassi insaturi (Omega 3 e 6). È, quindi, molto calorica, ma se assunta in dosi corrette (tre-quattro noci o mandorle o anacardi al giorno, qualcosa in più per pistacchi e pinoli), aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, riducendo il rischio di incorrere in aterosclerosi e patologie cardiovascolari, come dimostrato da numerosi studi tra cui una ricerca pubblicata sul Journal of American College of Nutrition: coloro che consumano frutta a guscio non solo hanno minori probabilità di andare incontro a malattie cardiache e diabete di tipo 2, ma sono più magri e hanno un indice di massa corporea più basso rispetto a chi non ne mangia. Non tutta la frutta a guscio, però, è salutare in equal misura: alcuni semi, come le noci macadamia, contengono livelli relativamente alti di grassi saturi. Di seguito, in dettaglio, le caratteristiche dei singoli frutti.

Anacardi
Sono il frutto della pianta dell'Anacardio, originaria del Brasile e poi diffusasi in Africa e India. Hanno un'elevata percentuale di acidi grassi monoinsaturi, acido folico, vitamine B1, B2, proteine e sali minerali, tra cui fosforo, calcio, potassio, zinco e selenio, oltre a steroli vegetali che favoriscono la riduzione dei livelli di colesterolo.

Arachidi
I semi di arachide (detti anche noccioline americane), da cui si ricavano olio e burro, sono costituiti principalmente da grassi, proteine, minerali, fibre e vitamine tra cui la niacina, che protegge la salute del cervello e la circolazione sanguigna. Studi condotti da ricercatori dell'Università della Florida hanno rivelato che la presenza di antiossidanti nelle arachidi è paragonabile a quella di more e fragole e molto superiore a quella di mele, carote e barbabietole. Le arachidi sono, inoltre, un'ottima fonte di coenzima Q10. Il loro apporto calorico è elevato, per cui è bene non esagerare con le quantità. Il burro contiene acido palmitico, dannoso per la salute dell'apparato cardiovascolare. Possono favore l'insorgenza di reazioni allergiche anche importanti.

Mandorle
Sono i semi commestibili del mandorlo, riconosciuti come prodotto tipico siciliano e inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.
Ricchissime in proteine, contengono grassi insaturi, vitamine, minerali e una piccola quantità di laetrile, considerata una sostanza antitumorale. Il loro consumo è consigliato in caso di denutrizione e nei momenti in cui l'organismo ha particolare bisogno di energia (gravidanza, convalescenza, attività sportiva). Dalle mandorle si ricava un olio che rappresenta un ottimo emolliente e nutriente per la pelle. Il latte di mandorle è, invece, una bevanda altamente energetica.

Nocciole
Sono il frutto dell'albero di nocciolo. Apportano vitamina E, oltre a grassi monoinsaturi e fitosteroli che aiutano a prevenire le patologie cardiovascolari. L'elevata quantità di lipidi le rende particolarmente caloriche.

Noci
Frutto dell'albero di noce, sono ricche di Omega 3, minerali, acido folico, steroli vegetali, fibre e antiossidanti, tra cui la vitamina E. Hanno un basso indice glicemico. I loro acidi grassi essenziali, uniti a steroli e fibre, favoriscono il controllo del colesterolo. In più contengono arginina, amminoacido precursore dell'ossido nitrico, un potente vasodilatatore che si prende cura della salute delle arterie mantenendole flessibili e prevenendo la formazione di coaguli.

Noci del Brasile
Conosciute anche come noci amazzoniche, sono ricchissime di proteine e hanno un alto contenuto di vitamina E e di acidi grassi polinsaturi. Apportano quantità elevate di selenio: bastano due sole noci del Brasile al giorno per assumerne la quantità giornaliera raccomandata. Hanno, quindi, spiccate proprietà antiossidanti.

Noci macadamia
Sono il frutto dell'albero tropicale chiamato Macadamia o Noce del Queensland. Contengono grassi monoinsaturi, carboidrati, fibre, minerali, proteine, vitamine A, B1 e B2 e fibre che facilitano l'attività intestinale. Oltre a essere fra le noci più caloriche in assoluto, hanno una piccola quantità di grassi saturi, quindi è bene evitare un consumo eccessivo.

Noci Pecan
Frutto del Pecan, albero originario dell'America settentrionale, sono simili nell'aspetto alle noci. Molto caloriche, contengono tra il 65 ed il 70% di olio, di cui il 75% è composto da acidi grassi monoinsaturi e il rimanente da polinsaturi. Uno studio condotto dal Centro di Neurobiologia Cellulare dell'Università del Massachussetts ha monitorato animali nutriti con queste noci, scoprendo come l'assunzione regolare del frutto sia associata a un minor danno dei motoneuroni, unità cellulari la cui degenerazione può innescare importanti patologie degenerative.

Pinoli
Sono il seme commestibile di alcune specie di pini. Contengono grassi, proteine, fibre, minerali, vitamina E. Tra gli acidi grassi prevalgono quelli insaturi.

Pistacchi
La pianta da cui si ricavano si chiama Pistacia vera. Le coltivazioni più estese si trovano in Medio Oriente, California e in alcune zone della Cina. In Italia si coltivano a Bronte e Adrano, alle pendici dell'Etna. Il pistacchio è costituito per l'83% da lipidi, per il 12% da proteine e per il 5% da carboidrati. Discreta è la presenza di minerali e vitamine. I suoi grassi sono utili per il controllo del colesterolo, mentre la vitamina A di cui sono ricchi rallenta l'azione dei radicali liberi.

Semi di zucca
Nonostante le loro piccole dimensioni sono un alimento pieno di proprietà benefiche. Hanno un elevato contenuto in triptofano, un precursore della serotonina che influenza l'umore e facilita il riposo notturno, e in magnesio, che aiuta a combattere stress, astenia, insonnia, sindrome premestruale e ha un ruolo centrale nell'utilizzo dell'energia da parte dell'organismo, nel metabolismo osseo e nella trasmissione degli impulsi muscolari e nervosi. I semi di zucca contengono inoltre proteine altamente digeribili che contribuiscono a mantenere regolari livelli di zucchero nel sangue, fibre che regolarizzano l'attività intestinale, fitosteroli che riducono il colesterolo cattivo.

Semi di girasole
Sono i semi meno calorici. Prezioso è il contenuto di vitamine, B1, B2, B6, A, D ed E. Ne esistono tre tipologie: bianchi, ricchi di acido linoleico, neri, con un'alta concentrazione di minerali e fibre, striati, ottimi per il buon funzionamento dell'intestino.

Tratto da: www.benessere.com

CUCINA NATURALE

Brioches salate con saraceno, cipolle, salvia e noci

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 300 g di farina di frumento tipo 0
- 125 g di farina manitoba
- 75 g di farina di grano saraceno
- 15 g di lievito di birra
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 225 ml di acqua
- 6 cucchiai di olio di oliva extra vergine
- 4 cipolle
- 350 g di noci
- salvia

PREPARAZIONE

1 Se possibile procedere con l'impasto utilizzando un'impastatrice, in alternativa seguire queste indicazioni per la lavorazione a mano. Mescolare insieme le tre farine e metterle a fontana su una spianatoia lasciando un largo buco centrale, mescolare il lievito nell'acqua tiepida fino a scioglierlo completamente unendo anche lo zucchero, versare il liquido all'interno del buco e raccogliendo man mano la farina dalla parte interna impastare gli ingredienti a lungo utilizzando le dita e i palmi delle mani
2 Ottenuto un impasto uniforme e morbido (versare un altro poco di acqua se necessario) inciderlo con una croce superficiale e metterlo in un largo e alto contenitore con coperchio, potrebbe andare bene anche una pentola in terracotta o acciaio, avvolgerlo con un panno e lasciarlo lievitare per almeno 90 minuti.
3 Nel frattempo sbucciare le cipolle e affettarle finemente, lavare le foglie di salvia, mettere in una padella l'olio, la salvia, le cipolle e poco sale, coprire e cuocere a calore medio basso per 15 minuti abbondanti
4 Sgusciare le noci, ripulirle con cura e tritarle finemente, riprendere l'impasto lievitato e dividerlo in 16 pezzetti circa (regolarizzarli) dando una forma tonda a palla
5 Stenderli sottilmente e farcirli con la cipolla e le foglie di salvia cotti, cospargere con un aparte delle noci e arrotolare incurvando i bordi per simulare una brioche
6 Sistemare su una placca e lasciare lievitare per almeno altri 30-45 minuti, bagnare leggermente e delicatamente le brioches lievitate con il fondo di cottura delle cipolle eventualmente rinforzato con altro olio e cospargere con altre noci tritate. Riscaldare il forno fino a 200 gradi e cuocere le brioches per 15-20 minuti circa, intiepidire e servire

Tratto da www.cucina-naturale.it

Torta di carote e nocciole

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

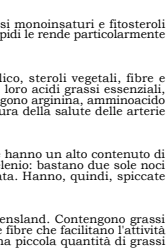
- 300 g di carote
- 200 g di nocciole
- 120 g di zucchero di canna
- 60 g di farina integrale
- 4 uova
- 0,50 limone
- 1 bustina di lievito per dolci
- sale

PREPARAZIONE

1 Battete a lungo i tuorli (mettete da parte gli albumi) insieme allo zucchero fino a creare una crema spumosa e soffice.
2 Aggiungete alla crema il succo del limone, quindi incorporate la farina già miscelata al lievito e a una presa di sale.
3 Montate gli albumi a neve ferma; tritate nel mixer le carote e le nocciole. Quindi unite gli ingredienti tritati all'impasto e concludete unendo delicatamente gli albumi.
4 Rivestite con carta da forno una tortiera da circa 26 cm di diametro, riempitela col composto e infornatela a 180 °C per 50 minuti.

FILM

Il capitale umano (2014)

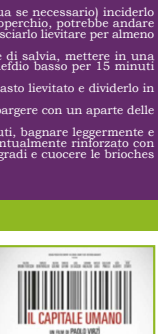


Puntata la bussola verso il nord del Paese, Virzì si addentra nei meandri di un apologo potente e inaspettato. Un film di Paolo Virzì con Valeria Golino, Valeria Bruni Tedeschi, Luigi Lo Cascio, Fabrizio Bentivoglio, Fabrizio Gifuni, Vincent Nemeth, Bebo Storti, Gigio Alberti, Matilde Gioli, Pia Engleberth. Genere Thriller durata 109 minuti.
Produzione Italia 2014.
In un paesotto della Brianza che finisce in "ate", eretto alle pendici di una collina una volta incredibilmente boscosa, un cameriere da catering neanche più giovane torna a casa a notte fonda con la sua bicicletta, chiuso tra il gelido freddo di una curva cieca e il sopravanzare spavaldo e sparato di un Suv che lo schiaccia lasciandolo agonizzante, vittima predestinata di un pirata anonimo. Il giorno dopo, la vita di due famiglie diversamente dislocate nella scala sociale brianzola viene toccata da questo evento notturno in un lento affiorare di indizi e dettagli che sembrano coinvolgere il rampollo di una ricca, assisa nella villa che sovrasta il paese, e la figlia dell'altra, piccolo borghese con aspirazioni di ribalta. Uno a uno sfilano i presunti protagonisti: il padre della giovane ragazza, un ingenuo stolto e credulone, titolare di un'agenzia immobiliare, pronto a giocarsi quello che non ha per entrare nel fondo fiduciario del magnate della zona al quale accede per un eccesso di fiducia e grazie all'entratura garantitagli dalla figlia, fidanzata con il giovane rampollo della ricca famiglia; il magnate, cinico e competitivo, perfetto prodotto brianzolo, forgiato con la tempra di chi ha abbattuto ettari di bosco per costruire quell'impero economico, inno del malcostume e del cattivo gusto: le mogli dell'uno e dell'altro, la prima psicologa tutta presa dalla sua missione e dall'imminente maternità, tardiva e sofferta, la seconda sposa tonta con il sogno del teatro, obnubilata dalla ricchezza e dal troppo avere: in ultimo i rispettivi figli, non più incolpevoli, mai più adolescenti, complici dell'orrore in questa "tragedia" balzachiana che della commedia ha solo i tipi.Paolo Virzì fa un salto in avanti nel personale viaggio politico nell'Italia del suo presente, puntando finalmente la bussola verso il nord del Paese, trovando un cuore nero che non fa ridere proprio per niente. La goliardia toscana, il cinismo burlone romano (modi e luoghi che hanno caratterizzato la sua commedia) sono lontani, lontanissimi, senza quasi più alcun eco in queste lande brianzole, disegnate come fossero terre straniere abitate da genti aliene che comunicano in un linguaggio misterioso e duro. Virzì si fa suggestionare dal suo limite, un misto di gap culturale e sociale (un livornese in Brianza), che presto trasforma nella sua arma migliore, abbandonando il facile gigioneggiare nelle disgrazie del malcostume centroitaliano per addentrarsi nei meandri di un apologo potente e inaspettato. Liberamente tratto dal thriller di Stephen Amidon,n ambientato nel Connetticut, con l'aiuto di Francesco Piccolo e Francesco Bruni, 'Il capitale umano' vanta un cast variamente composto su cui domina Fabrizio Bentivoglio che interpreta senza alcun timore il personaggio di Dino Ossola. Ecco, crediamo che questo tipo unico di "scemo" sia in assoluto una delle migliori descrizioni di un certo italiano.

tratto da: www.mymovies.it

LETTURE

In occasione dell'8 Marzo proponiamo una serie di letture dedicate, in qualche modo, all'essere donna, in tutte le possibili declinazioni. Questo giorno può essere, per tutte le appartenenti al "gentil sesso", un' occasione di svago e divertimento, ma è giusto anche riflettere su quante cose le donne abbiano conquistato negli ultimi anni di lotta per la parità e su quanto resti ancora da fare per affermare la piena dignità femminile. La cosa fondamentale, è che, il rispetto per loro sia realtà quotidiana e non il ricordo di un solo giorno.



"La donna allo specchio" di Eric-Emmanuel Schmitt. E/O editore.
Anne, Hanna, Anny: tre ragazze, tre spiriti liberi che si scontrano con le chiusure dell'epoca in cui vivono. Anne, nelle Fiandre del XVI secolo, è una mistica che parla con gli animali come San Francesco, fa il bene perché non concepisce altra forma di agire, percepisce Dio nella natura e non comprende la necessità dei riti religiosi. Ma è fuori tempo rispetto al periodo della Controriforma e dell'Inquisizione: la sua estatica serenità viene presto tacciata di eresia. Hanna, nella Vienna inizio Novecento, è una giovane aristocratica alla ricerca di se stessa, insoddisfatta delle serate all'opera e delle convenzioni borghesi. Dopo molta infelicità riuscirà a individuare nella psicoanalisi, nuova strabiliante cura appena inventata dal dottor Freud, il modo per raggiungere le radici del suo malessere. Anny è una star di Hollywood dei nostri tempi, drogata e celebrata da tutte le copertine stupefacenti che ci fanno capire l'abbruttimento di dare un senso a una vita in cui l'unico valore è il denaro: ci riuscirà invece attraverso la recitazione, e nel suo travagliato percorso esistenziale troverà l'amore. Le storie delle tre giovani donne si intersecano nonostante i secoli che le dividono in un intreccio sempre più appassionante che in un crescendo di rivelazioni porta le tre vicende a una conclusione congiunta.

"Un dolce segreto di primavera" di Monika Peetz. Garzanti editore.
È stata una di quelle giornate. Il turno in ospedale all'alba, quattro bambini urlanti che litigano per il computer, un marito latitante ancora in ufficio, la cena da preparare. E fra mezz'ora Eva deve essere al ristorante Le Jardin, dalle sue «amiche del martedì», per il loro imperdibile appuntamento mensile. In sedici anni se hanno mancato solo tutti i giorni: irrequieta Kiki è diventata una neomamma disoccupata; l'angelica Judith, infelicemente single, ha iniziato a lavorare come cameriera; l'imperturbabile Caroline, separata dal marito, è un avvocato sempre più richiesto e l'impeccabile Estelle farebbe di tutto pur di entrare nel suo nuovo completo di Chanel per il gran galà del circolo di golf. La consueta gita annuale è ormai alle porte: una settimana di «ritiro» al castello di Achenkirch. Sette giorni senza telefono, senza Internet, senza mariti, senza beghe familiari, senza impegni lavorativi e... senza cibo. Digiuno e astinenza, disciplina e sacrifici, che mettono le inseparabili amiche di fronte a nuove, profonde inquietudini. La sfida più grande, però, tocca a Eva, intenzionata a trovare in quel luogo sperduto la risposta che cerca da una vita: chi è il suo vero padre?

"Storia del nuovo cognome" di Elena Ferrante. E/O editore.
"Storia del nuovo cognome" è il seguito de "L'amica geniale", uno dei migliori romanzi della narrativa italiana degli ultimi anni. Dopo aver seguito l'intreccio delle vite di Lila e Lenù nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, ritroviamo le due protagoniste e la loro straordinaria amicizia di fronte alle nuove prove che la vita e la povertà del rione mettono loro davanti. A soli diciassette anni Lila si sposa con un giovane del quartiere arricchitosi con traffici non sempre limpidi e diventa la signora Carracci in una nuova esistenza dove agio e violenza, frustrazione e potere si mischiano. Lenù invece continua a studiare ottenendo ottimi risultati e presto si rende conto di inadeguatezza che la opprime, suscitando l'ammirazione e l'invidia dell'amica. È una gara a chi delle due riuscirà a uscire per prima dal quartiere che le imprigiona, a liberarsi da un ambiente che cerca di soffocarle. Conosceranno l'amministrazione e il disprezzo, la gentilezza e l'arroganza, l'amore e il dolore, misurando a ogni passo la profondità dell'abisso su cui vivono sospese. In Storia del nuovo cognome la forza e la maestà del classico si uniscono a un modernissimo sguardo sui sentimenti raccontati in tutta la loro ambivalenza. L'introspezione acuta e dolorosa dell'animo femminile, l'umanità indimenticabile di uno straordinario affresco d'ambiente, il ritmo e lo scatenato dell'azione romanzesca, ne fanno uno dei più grandi romanzi degli ultimi tempi.

"Tutto ciò che si vuole" di Simonetta Lein. Sperling & Kupfer editore
Quando un cuore si spezza, non è facile rimetterne insieme i frammenti. A volte bastano la spalla di un amico o le parole consolatorie di chi ci vuole bene. A volte, invece, bisogna partire. Così Sofia, stanca delle delusioni personali, sceglie l'India degli ashram per ritrovare quella serenità che tanto cerca e da cui si sente così lontana. Proprio quella terra di emozioni bruciano ancora, incontrerà un maestro capace di scavare nel suo passato e nelle sue emozioni. Affidando i propri sogni all'«albero dei desideri», Sofia scoprirà che la formula per trovare la felicità non esiste, perché la felicità è ovunque: basta saperla vedere.

MERCATI, FESTE, MOSTRE, EVENTI CULTURALI, TEATRO E MUSICA

COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO

ARMUNIA
STAGIONE RAGAZZI

Sabato 15 febbraio,
ore 16.00 - ore 17.00 - ore 18.00
Domenica 16 febbraio,
ore 11.00 - ore 16.00 - ore 17.00 - ore 18.00
Centro Culturale Le Creste
Roberto Abbiati
UNA TAZZA DI MARE IN TEMPESTA

Domenica 2 marzo, ore 16.15
Castello Pasquini - Sala del Camino
Chiara Carminati
Giovanna Pezzetta
IN VIAGGIO CON MOZART

Domenica 9 marzo, ore 16.15
Teatro Solvay
Compagnia MDTeatro
IL PICCOLO PRINCIPE
da Antoine De Saint-Exupery
lo spettacolo conserva i prezzi della Stagione RAGAZZI ma è in abbonamento con TEATRO SOLVAY

Domenica 16 marzo, ore 16.15
Castello Pasquini - Sala del Camino
Silvia Garbuggino
Gaetano Ventriglia
Tony Cattano
IL PRINCIPE FELICE
di Oscar Wilde

Domenica 30 marzo, ore 16.15
Castello Pasquini - Tensostruttura
Progetto Brockenhaus
...DI GIULIETTA E DEL SUO ROMEO

TEATRO SOLVAY

Lunedì 24 marzo, ore 21.15
Silvio Orlando
Marina Massironi in
LA SCUOLA

LE VEGLIE

Venerdì 7 marzo, ore 21.15
Castello Pasquini – Sala del Camino
Antonio Moresco
Maurizio Lupinelli
Elisa Pol
CANTIERE MORESCHIANO

Giovedì 13 marzo, ore 21.15
Castello Pasquini – Sala del Camino
Rita Frongia
Elena Galeotti
LUNA, CATE E FRAMMENTI

Giovedì 20 marzo, ore 21.15
Castello Pasquini – Tensostruttura
Leonardo Capuano
ELETTROCARDIODRAMMA

*Giov