



# informa giovani valdicecina newsletter n. 8 dicembre 2011

## ARMUNIA E COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO

presentano

### FORESTA BIANCA

Album di storie di vita tra passato e presente a Rosignano

Stiamo cercando giovani tra i 16 e i 25 anni, disponibili a incontrare e intervistare adulti ed anziani del Comune di Rosignano Marittimo, per raccogliere le loro storie di vita e foto di famiglia. I materiali raccolti saranno esposti in una mostra dedicata al territorio ed organizzata da Armonia e dal Comune.

L'impegno previsto è di 3/4 giorni alla settimana da febbraio a maggio 2012.

La selezione, che terrà conto della disponibilità e della motivazione dei partecipanti, avrà luogo GIOVEDÌ 15 DICEMBRE al Castello Pasquini in orario da definire.

Per partecipare alla selezione lasciate i vostri dati (nome e cognome, età, residenza, numero di telefono) all'indirizzo mail: [armonia@armunia.eu](mailto:armonia@armunia.eu) specificando nell'oggetto: Foresta Bianca. Riceverete una comunicazione di avvenuta ricezione e dell'orario per la selezione.

Info Armunia: 0586 / 754202 - 759021

## I PRODOTTI DEL MESE...

### Le mille proprietà dell'arancia

Dicembre è la stagione ideale per gustare gli agrumi e in particolare le arance che, a sorpresa, sono anche delle ottime alleate del peso forma: l'80/90% della loro consistenza infatti è fornita dall'acqua, cui poi si aggiungono fruttosio, una buona percentuale di sali minerali e di vitamine (a cominciare dalla C, ma anche del gruppo B e P), molti acidi organici (tra i quali l'acido citrico) e fibre. Drenano le scorie che ti gonfiano. I nutrizionisti concordano nel sottolineare come le arance siano un'ottima fonte di antiossidanti, che oltre a essere in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi, contribuiscono a rendere più forte il sistema immunitario e più attivo il metabolismo. Solo 40 kcal per 100 g. Le arance sono le più gettonate tra tutti gli agrumi, e si trovano con molta facilità dai primi giorni di novembre fino a primavera inoltrata. Poco caloriche (circa 35-40 calorie per etto), le arance sono suddivise in due grandi gruppi:

- le pigmentate, con le varietà tarocco, moro e sanguinello: ideali da spremere.
- le bionde, con le varietà naveline, ovale, valencia: ottime da mangiare.

Così sfrutti le vitamine fino all'ultima goccia. Se vuoi assumere in un colpo solo sia le vitamine che gli zuccheri naturalmente contenuti nell'arancia, usa lo spremiagrumi. La spremuta che otterrai è un autentico elisir di benessere che purifica contemporaneamente reni, fegato, intestino e pelle! Un po' di buccia...

Quando sbucci l'arancia per mangiarla, non eliminare del tutto la pellicola bianca che si trova sotto la buccia. La fibra contenuta in questa parte del frutto regola l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine, e favorisce il transito intestinale riducendo i fenomeni putrefattivi. Quelle rosse fanno digerire. Le arance rosse sono le più interessanti per chi vuole dimagrire, grazie soprattutto all'azione antiossidante della cianidina 3, un antiossidante che abbonda in questo frutto (50 mg per 100 grammi circa). Le arance rosse contengono calcio, fosforo, potassio, ferro, selenio e diverse vitamine fra cui, oltre alla già citata C, la A, la B1 e la B2. E poi le arance rosse sono un'ottima fonte di acido citrico che, una volta nell'organismo, abbassa il pH, cioè l'acidità, migliora i processi digestivi, riduce la glicemia e aiuta a conservare attivo il metabolismo.



### Zucca, regina dei ricostituenti d'autunno

La zucca proviene dalle zone calde dell'Asia, delle Americhe e dell'Africa: questo vegetale dalle dimensioni notevoli è ricco d'acqua, di sali minerali, di vitamine e povero di calorie (possiede 10-20 calorie per ogni 100 grammi). Si raccoglie la zucca in autunno quando ha raggiunto la piena maturazione e ha incorporato tutta l'energia del sole e del caldo estivo. Dopo la raccolta, si usa lasciarlo asciugare bene all'ombra per una decina di giorni e si ripone per la conservazione invernale in un locale asciutto e non troppo freddo. Per tutto l'inverno si avrà così a disposizione un preziosissimo concentrato di vitamine. E se in questo periodo dell'anno vogliamo proteggere le vie respiratorie dalle infiammazioni di stagione, la nostra alimentazione dovrà essere ricca, in particolare, proprio di vitamina C. Non c'è da fare altro, in novembre, che inserire la zucca tra gli ortaggi da mettere in tavola. Un ortaggio supersensibile. Possiamo assumerla sotto forma di dolce (torta di zucca), o come primo piatto (riso con la zucca o ravioli ripieni) o anche come secondo ( zucca al forno o "spadellata" con la noce moscata e la cannella). E se volessimo aumentare contemporaneamente anche l'apporto di ferro, ricordiamo di mangiarla stufata a tocchetti insieme a barbabietole e spinaci. Aiuta chi soffre di stipsi. Non va trascurato il fatto che, oltre a essere una miniera preziosa di vitamine, la zucca può rivelarsi un ottimo regolatore per chi soffre di stipsi:



questo vegetale, infatti, fa parte dei cosiddetti alimenti "rinfrescanti", ovvero aiuta chi, a causa di una vita sedentaria o di dieta sregolata, soffre di problemi intestinali. Preparate 200 g di polpa di zucca maciata, frullatela insieme a una pera e aggiungete un cucchiaino di miele d'acacia. Assumete un cucchiaino abbondante di questa composta prima di coricarvi per una decina di sere. Inoltre durante la giornata, per favorire il transito intestinale, masticate anche un po' di semi di zucca: ripuliti dalla buccia ed essiccati al sole, hanno notevoli proprietà lassative. I semi della zucca, fra l'altro, contengono anche zinco e acidi grassi polinsaturi e servono a mantenere efficiente il nostro sistema immunitario. Un ultimo suggerimento: sapete come scegliere la zucca sul banco del fruttivendolo? In base all'intensità del colore della polpa: più è forte e brillante più è ricca di betacarotene e di vitamina C. Articolo tratto da: [www.riza.it](http://www.riza.it)

## FILM DA VEDERE

**Mine vaganti** è un film del 2010 diretto da Ferzan Özpetek, interpretato da un cast corale, che comprende fra gli altri Riccardo Scamarcio, Alessandro Preziosi, Nicole Grimaudo, Lunetta Savino ed Ennio Fantastichini. Il film affronta il tema della famiglia, raccontato attraverso le vicende di un clan familiare nel Salento. Utilizzando il genere della commedia, Özpetek traccia il ritratto di una famiglia meridionale contemporanea, considerata come un nucleo di "mine vaganti", cercando di far cadere una serie di luoghi comuni molto radicati nella società italiana.

### Trama

Tommaso Cantone risiede a Roma da diverso tempo, dove ha avuto modo di crearsi una sua indipendenza e vive alla luce del sole la propria omosessualità. Dopo parecchio tempo fa ritorno nella sua terra natale, il Salento, dove viene a confrontarsi con i borghesi genitori e una società bigotta. I Cantone sono una famiglia numerosa e bizzarra, nota a Lecce come proprietari di un grande pastificio industriale. Tommaso dovrà fronteggiare la soffocante madre Stefania, il severo e duro padre Vincenzo deluso dalle scelte di vita del figlio, la sorella Elena che aspira ad una vita migliore rispetto a quella di casalinga, e il fratello maggiore Antonio che il padre vorrebbe venisse affiancato da Tommaso nella gestione del pastificio. Del numeroso clan dei Cantone fanno parte anche l'eccentrica zia Luciana e la nonna, imprigionata nel ricordo di un amore perduto, ma, con una sua dolente e comprensiva saggezza. Tra segreti, liti e colpi di scena, il soggiorno in famiglia di Tommaso si protrarrà più del previsto. Infatti Antonio (che era l'unico in famiglia che sapesse dell'omosessualità del fratello minore Tommaso), rivela alla famiglia la propria omosessualità e viene cacciato di casa dal padre Vincenzo. Toccherà così a Tommaso, rimasto unico "maschio" in famiglia, gestire il pastificio e la nuova linea imprenditoriale; attività che dovrà svolgere insieme ad Alba Brunetti, la figlia del socio del padre.

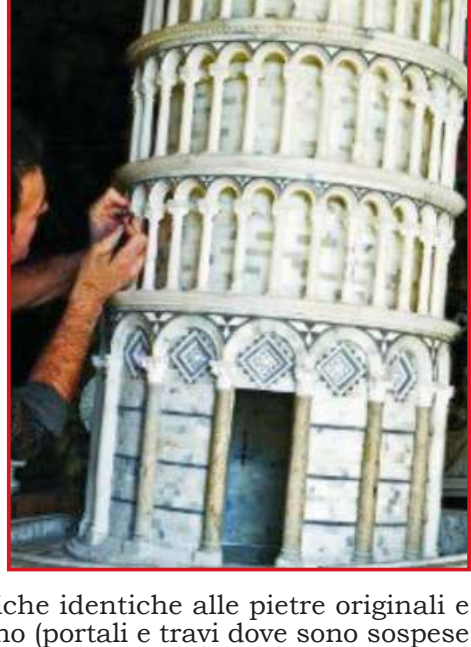
## EVENTI SUL TERRITORIO

### MOSTRE E MUSEI

#### VOLTERRA La Torre pendente in alabastro

Quando il talento incontra la sapienza manuale il risultato non può che essere di grande valore e l'esperienza della Torre pendente in alabastro di Volterra, la prestigiosa riproduzione in scala del celebre Campanile pisano, ne è una incontestabile prova. La torre, in scala 1:25, sarà visitabile nel Salone Espositivo dell'ex Ospedale civile in Piazza San Giovanni a Volterra - Pisa fino al 31 dicembre 2011.

La torre è un progetto proposto alcuni anni fa dall'Opera Primaziale del Duomo di Pisa e portato avanti con determinazione dall'associazione Arteinbottega di Volterra, una sfida con una posta in gioco molto alta, veicolare attraverso il simbolo della cultura e della storia italiana nel mondo: il Campanile pisano, la professionalità dell'artigiano artistico dell'alabastro, una maestria che ha origini remote nella tradizione della civiltà etrusca. Dopo circa tre anni di lavoro un team di abili artigiani volterrani è riuscito a realizzare un'opera architettonica in tutto e per tutto fedele all'originale, ricreando con dovizia di particolari ogni elemento costruttivo, come le colonne, gli archi, i capitelli, le finestre, gli architravi, nonché le parti decorative, gli intarsi, i bassorilievi, i mosaici e gli ornati dei molteplici capitelli. Ogni sfumatura di colore è stata rispettata scegliendo tonalità cromatiche identiche alle pietre originali e perfino gli elementi in metallo (campane e ringhiere) e quelli in legno (portali e travi dove sono sospese le campane) sono stati puntualmente riportati. Il risultato è un'opera dal valore intrinseco, una somma di ingegneria e arte, le medesime capacità con cui i capimastri, che si sono succeduti tra il XII e il XIV secolo nella Fabbrica del Duomo di Pisa, hanno portato a termine la torre campanaria. E visto che la caratteristica principale del Campanile pisano, oltre la sua raffinata bellezza, è la pendenza, l'architettura in alabastro non poteva non tenerne conto, così attraverso accurate misurazioni gli artigiani hanno conferito all'opera un'inclinazione analoga. La Torre Pendente è il prodotto di una commistione di intenti, operosità e desiderio di concretizzare in un'opera di questo secolo, le abilità e le competenze di un'epoca antica, dimostrando che l'alabastro può divenire un capolavoro senza tempo.



Orario: Dal 1 ottobre al 31 dicembre 2011 solo il fine settimana, oppure su appuntamento per gruppi. Ingresso gratuito.

Per approfondimenti: [www.torrependenteinalabastro.com](http://www.torrependenteinalabastro.com)

Contatti organizzatori: Associazione Arteinbottega - Via dei Sarti 15 - 56048 Volterra - Pisa  
Telefono: 0588 86184 - Fax: 0588 86184 - Email: [info@arteinbottegapvolterra.it](mailto:info@arteinbottegapvolterra.it)  
Web: [www.arteinbottegapvolterra.it](http://www.arteinbottegapvolterra.it)

## MUSICA TEATRO E SPETTACOLI

### ROSIGNANO MARITTIMO

#### TEATRO L'ORDIGNO, VADA:

Sabato 3 Dicembre ore 21.15 / Domenica 4 Dicembre ore 17,15

**Compagnia Attori per Caso**  
**ATTOR PER CASO**  
Regia Gigi Protta

Domenica 11 Dicembre ore 17,15

**Compagnia in Vernacolo Livornese Gli Sciagattati**  
**PER IL BENE DI FAMILIAGLIA**

Sabato 17 Dicembre ore 17,15

**Scuola di danza**  
**TELETHON**

Domenica 18 Dicembre ore 17,15

**Lirica - Coro Vadarmonia per Telethon**  
**CONCERTO DI NATALE**  
Dirige Caterina Luti

Contatti organizzatori:  
Pro Loco Vada - Piazza Garibaldi, 94  
Telefono: 0586 788373 - Email: [prolocovada@tin.it](mailto:prolocovada@tin.it)

### CASTELLO PASQUINI, CASTIGLIONCELLO:

#### Domenica 11 dicembre ore 21.15 LE LUCI DELLA CENTRALE ELETTRICA IN CONCERTO

Un nuovo appuntamento con Le Luci Della Centrale Elettrica, cioè la musica e le parole di Vasco Brondi, uno dei casi più eclatanti della musica indipendente italiana. A Castiglioncello Le Luci Della Centrale Elettrica si ascolteranno per la prima volta dal vivo dopo la conclusione del trionfale tour. Per ora noi la chiameremo felicità conclusosi a settembre.

Per informazioni:

Armunia - Piazza della Vittoria, Castello Pasquini, 57016 Castiglioncello (LI)  
Tel. 0586 754202/759021

### CECINA

Domenica 11 dicembre 2011 - 17,30

#### MUSICA NEL CHIOSTRO

presso il Circolo Culturale Il Fitto di Cecina

- Stefano Agostini  
Flauti
- Filippo Burchietti  
Violoncello
- Le radici popolari della musica dal 900 ad oggi
- Bela Bartok (1881-1945)
- Gaspar CasadU (1897-1966)
- Astor Vila-Lobos (1921-1992)
- Astor Piazzola (1921-1992)
- Reza Vali (1952)

Contatti organizzatori: Associazione Musicale Amici Festival del Chiostro  
Corso Matteotti, 101 - 57023 Cecina (LI)  
Tel: 329.4335436 - Email: [super-alice@hotmail.it](mailto:super-alice@hotmail.it)

## SAGRE E FESTE

### ROSIGNANO M.MO

#### PRESEPE VIVENTE

Nei giorni antecedenti il Natale le viuzze lastricate e gli antichi fondi del Castello di Rosignano Marittimo si immergono in un'atmosfera magica. Oltre 150 figuranti danno vita ad una nuova Betlemme con i personaggi della natività, i centurioni, i cavalieri romani, pastori, commercianti. Si tratta di uno dei presepi viventi più suggestivi tra quelli rappresentati, con una rievocazione puntuale del Natale di Gesù, così come ci è stato tramandato dagli Evangelisti. Antiche usanze e mestieri rivivono nel Presepe al quale partecipa la gente di questo antico borgo collinare costruito intorno al X secolo e fortificato dai Medici.

Per informazioni: tel. 0586 792973 - Email: [aptrosignano@costadeglietruschi.it](mailto:aptrosignano@costadeglietruschi.it)

## MERCATI E FIERE

### Mercato di campagna settimanale

Il mercato ha frequenza settimanale. Si tiene al coperto e raggruppa produttori del territorio provinciale. Prodotti: Orto-frutta Vini e/o aceti Olio d'oliva Piante e fiori

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

Prossime aperture: Sab, 03/12/2011 - Sab, 10/12/2011 - Sab, 17/12/2011 - Sab. 24/12/2011

Indirizzo: Via Aurelia Sud 192 - Vada/Rosignano Marittimo

