

# Il uarantino

Settimanale del Branco Fiore Rosso 131

## Restare a Casa !!!!

Come dovremmo sapere pure fare cose che non re tutti, ormai siamo abbiamo mai avuto ristretti alla vita dentro tempo di fare, come alla nostra maison leggere quel libro che (casa in francese). Non si sta impolverando tutti ne sono entusiasti, sullo scaffale, oppure specialmente gli amanti giocare a quel video-ti della vita fuori casa. gioco in cui tuo figlio/a In questo istante penso ha sempre voluto ai poveri genitori che batterti.

stanno con noi piccole Solo perchè stiamo in pesti dentro casa 24ore una situazione negati-su 7 ,l'unico loro solievva chiusi in casa, non vo però è la famosissima vuol dire che non possiamo DAD (didattica a siamo divertirci in fadistanza), salvezza per i miglia.

genitori ma suicidio per Ricordatevi sempre di i ragazzi che la usano. ringraziare, anche non Comunque ritornando di persona tutti i dotto-al nostro argomento, ri ed infermieri che la-avevo una buona notizia vorano per garantirci la zia per le persone molto sicurezze in questa sportive. Hanno appena Pandemia. Non vi scordero detto che ogni date di applaudire questi eroi e di ricordarvi I abitante può uscire di 66+ che sono morti casa ogni giorno per 1 servendo questa nostra l'un metro di distanza. stra bellissima penisola, che quando uscirà notizia per i genitori da questo problema perchè molto utile, così saremo 100 volte più che possono far muovere forti. Forza e coraggio vere i più piccoli, che Italia perchè ANDRA' sicuramente si staranno TUTTO BENE!!!!!!!!!!!! :-)

no lamentando della Un'ultima cosa che do loro quarantena a casa. vetete fare Questa quarantena è #RESTATEACASA! Per fare una buona iniziativa la vostra salute. per imparare a fare di Yande molte cose nuove op-



## Che Fare in quarantena ?

In questo periodo dobbiamo occupare il tempo senza uscire da casa, con attività fisiche, intellettuali, culinarie, manuali.... da qui nascono varie

### CONSIGLI LETTERARI

- 1 .Harry Potter: una saga molto famosa che parla di un mago, Harry Potter, che va in una scuola di magia e vive molte avventure, anche pericolose.
2. Wonder: Parla di un bambino con deformazioni facciali, August Pollman, August detto Auggy frequenta il primo anno di scuola media che sarà per lui anche il primo anno di scuola in generale, qui conosce amici e nemici anche se alla fine saranno tutti suoi amici.
3. Il barone rampante: un classico libro italiano che parla di un ragazzo che si ribella al padre e decide di vivere sugli alberi fino alla fine dei suoi giorni.
4. La fabbrica di cioccolato: Parla di un bambino povero che va a visitare una famosissima fabbrica di cioccolato e, alla fine della visita, il proprietario della fabbrica, Willy Wonka, gli dona la fabbrica in regalo.

di Ludovico

## Come costruire un pulcino di Pasqua

### OCCORRENTE

- 2 piatti di plastica possibilmente gialli;
- cartoncino nero o un pennarello nero a punta grossa;
- cartoncino rosso e uno arancione;
- 2 cannuce possibilmente gialle;
- carta crespa di vari colori o cartoncini colorati;
- spillatrice.

### PROCEDIMENTO

Ritagliare dal cartoncino arancione un becco, ritagliare dal cartoncino nero due occhi uguali, dal cartoncino rosso 4 corone uguali. Dalla carta crespa va ritagliata una cresta e due semicerchi. Spillare alle 2 cannuce una coppia di corone. Incollare gli occhi uno sulla base del piatto ed uno sulla base del altro piatto. Infilare tra i due piatti nella parte superiore la cresta, nella parte inferiore le due zampe. Mettere da un lato il becco e dall' altro i due semicerchi. Spillare il contorno vicino ai singoli pezzi.



*di Giulia*

## Ricetta tiramisù

### INGREDIENTI

Savoiardi 300 g  
Uova freschissime (circa 4 medie) 220 g  
Mascarpone 500 g

Zucchero 100 g

Caffè della moka già pronto (e zuccherato a piacere) 300 g

Cacao amaro in polvere per la superficie q.b.

### PREPARAZIONE

Per preparare il tiramisù cominciate dalle uova (freschissime): quindi separate accuratamente gli albumi dai tuorli, ricordando che per montare bene gli albumi non dovranno presentare alcuna traccia di tuorlo. Poi montate i tuorli con le fruste elettriche, versando solo metà dose di zucchero. Non appena il composto sarà diventato

chiaro e spumoso e con le fruste ancora in funzione, potrete aggiungere il mascarpone, poco alla volta. Incorporato tutto il formaggio avrete ottenuto una crema densa e compatta; tenetela da parte. Pulite molto bene le fruste e passate a montare gli albumi versando il restante zucchero un po' alla volta.

Dovrete montarli a neve ben ferma; otterrete questo risultato quando rovesciando la ciotola la massa non si muoverà. Prendete una cucchiaiata di albumi e versatela nella ciotola con i tuorli e lo zucchero e mescolate energicamente con una spatola, così stempererete il com-



posto. Dopodiché procedete ad aggiungere la restante parte di albumi, poco alla volta mescolando molto delicata-

mente dal basso verso l'alto.

Una volta pronte, distribuite una generosa cucchiaiata di crema sul fondo di una pirofila da 30x20cm e distribuite altro strato di crema. Lippere bene. Poi inzuppate per pochi istanti i savoiardi nel caffè freddo già zuccherato a vostro piacimento (noi abbiamo aggiunto solo 1 cucchiaino di zucchero), prima da un lato e poi dall'altro.

Man mano distribuite i savoiardi imbevuti sulla crema, tutti in un verso, così da ottenere

un primo strato sul quale andrete a distribuire una parte della crema al mascarpone.

Anche in questo caso dovrete livellarla accuratamente così da avere

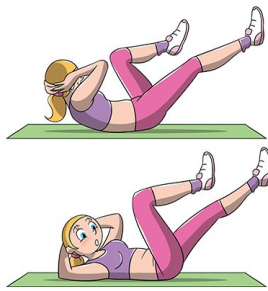
una superficie liscia. E continuate a distribuire i savoiardi imbevuti nel caffè, poi realizzate un altro strato di crema. Livellate la superficie e spolverizzatela con del cacao amaro in polvere e lasciate rassodare in frigorifero per un paio d'ore. Il vostro tiramisù è pronto per essere gustato.

# Ginnastica a casa

stare in quarantena a casa non significa che non dobbiamo fare un po' di sport!  
quindi ti propongo dei semplici esercizi che si possono fare tranquillamente anche a casa.

come prima cosa per riscaldarci facciamo un po' di jumping jack: saltelli aprendo braccia e gambe nel momento del salto e richiudendole mentre si scende (si deve fare per un minuto).

**mentre fai l' esercizio cerca di contrarre gli addominali, o potrebbe venirti mal di schiena!!**



passiamo alla seconda fase di riscaldamento.....30 secondi di skip alto!( consiste nel portare le ginocchia al petto )



e come terza parte di riscaldamento facciamo 3 sessioni da 15 addominali ciascuna (tra una sessione e l' altra si possono prendere un po di secondi per recuperare fiato, non piu di 15 secondi!!)

ed ora continuiamo gli esercizi!  
facciamo un po di affondi una volta con la gamba destra e l' altra con la sinistra



come illustra l' immagine, devi portare una gamba avanti e mantenere la posizione per 25 secondi.

**non barare tenendo la gamba dietro appoggiata al pavimento!!**

se senti tirare l' interno coscia e i polpacci significa che stai eseguendo correttamente l' esercizio!

per questo esercizio ti servirà una sedia. siediti sulla sedia appoggiandoci le mani a questo punto stacca il sedere dalla sedia e vai giù piegando le braccia (come illustra l' immagine) e poi ritorna sulla sedia. svolgi questa sequenza per 30 volte.

bene, siamo arrivati/e all' ultimo esercizio!

per concludere facciamo un esercizio più rilassante "il cobra"



sdraiati a pancia in giù a terra e poi stendi le braccia rimani in questa posizione per 35 secondi.

*di Sofia Guarnieri*

# Sound & Vision

## Playlist della settimana

1. Blinding lights Weeknd
2. Good times Galhi
3. la mia hit J-ax
4. Before you go Lewis Capaldi
5. Stupid love Lady Gaga
6. Ringo star Pinguini tattici nucleari
7. Fai rumore Diodato
8. dance monkey Tones and i
9. The other side Sza
10. 7 years Lucas Graham



## Film da vedere

### Avatar: per tutti

È un film con un grande messaggio attuale , pieno di effetti speciali e per tutta la famiglia. La storia di un ex marine Jake Sully che è stato reclutato per recuperare le risorse non più presenti sulla terra.

Solo dopo però capisce di essere dalla parte sbagliata. Un bellissimo film che consiglio a tutti di vedere.

### Coco: per tutti

È uno dei film *Disney* PIXAR migliori, pieno di musica e una bellissima trama.

È la storia di Miguel, un giovane musicista che sogna di essere come il suo idolo Ernesto de la Cruz, sebbene nella sua famiglia la musica sia stata vietata da generazioni.

Dopo una inspiegabile serie di eventi , Miguel finisce per ritrovarsi nella terra del aldilà, dove affronta una serie di avventure che faranno ridere tutta la famiglia, un bellissimo film che ricorda l'importanza della famiglia.

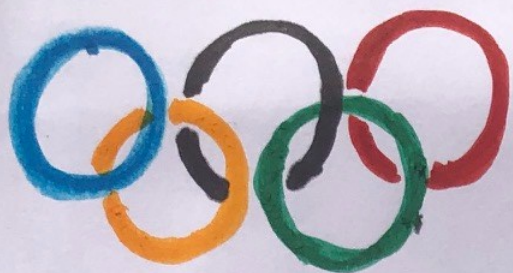
### Green book: +9

1962 un famoso pianista afroamericano cerca un autista che lo accompagnasse in un tour negli stati del sud degli stati uniti ancora sotto la segregazione razziale. Ed è lì dove incontra Tony Lip un buttafuori italiano che cerca un lavoro temporaneo visto che il club in cui lavora stava in ristrutturazione.

Una storia esilarante e allo stesso tempo commovente. Lo consiglio a tutti.

di Alberto

# OLIMPIADI



I PRIMI GIOCHI OLIMPICI si svolsero in GRECIA ad OLIMPIA nel 776 a.C.

Come MANIFESTAZIONE LOCALE e consistevano in una GARA DI **CORSA**, in ONORE di **ZEUS**.

Col tempo i giochi divennero sempre più importanti, si aggiunsero altre DISCIPLINE SPORTIVE - PUGILATO, LOTTA e PENTATHLON - e vi partecipavano ATLETI di TUTTA la GRECIA.\*

Raggiunsero il loro apice tra il VI e il V SEC. a.C.; duravano 5 GIORNI

- durante i quali venivano sospese anche le guerre: 'TREGUA OLIMPICA' e si svolgevano ogni 4 ANNI (come tutt'ora).

\* purché fossero GRECI (con ANTENATI GRECI) LIBERI  
ERANO ESCLUSI: SCHIAVI, BARBARI, ASSASSINI, SACRILEGHI e

L'ASCESA della POTENZA di ROMA  
e spt l'AVVENTO del CRISTIANESIMO  
- che divenne la RELIG. UFFICIALE  
dell'IMPERO ROMANO - determinarono  
il DECLINO fino all'ESTINZIONE dei G.O..

• SANT' AGOSTINO deprecò aspramente  
i G.O. - sia in quanto RITI PAGANI  
sia perché basati sull'AGONISMO -

• Nel 393 d.C. - 3 anni dopo la STAGE  
di TESSALONICA - il VESCOVO di MILANO  
AMBROGIO indusse l'IMPERATORE  
TEODOSIO a VIETARE i G.O..

Tuttavia i G.O. NON MORIRONO.

\*<sup>2</sup>

di Diego