

Il uarantino

n. 3

Settimanale del Branco Fiore Rosso 131



La vita in quarantena può essere stressante

Oramai siamo tutti abituati (almeno spero) alla vita dentro alle nostre case. Per alcuni è un modo per rilassarsi da tutto lo stress che hanno avuto per... diciamo quasi tutta la vita. Parlando di stress, non tutti si stanno rilassando in questa lunga, e ripeto lunga quarantena. Lo stress è una delle cose più diffuse in questo periodo. Però lo stress non è per niente salutare; causa inbianchimento dei capelli, stanchezza, dolori muscolari e stipsi.

Ok non tutti sanno di essere stressati, anzi adesso secondo me starete negando il fatto di esserlo e starete a dire ai vostri cari, sta qua che scrive è matta, però dentro di voi starete sclerando e ur-

lando <<SONO STRESSATISSIMO STA QUA HA RAGIONE!!!>>. Lo stress non è la sola cosa a cui pensare. Probabilmente sarete stressati a causa di.... dan dan dan il coronavirus. Non lo sto dicendo a caso, fidatevi di me, ma il COVID-19 non vi sta facendo bene. Beh da oggi in poi dovrebbe, perchè questo tempo, non deve essere sprecato a preoccuparsi della possibilità che qualcuno si prenda il virus. Anzi dovrete preoccuparvi del vostro rilassamento e del vostro rapporto con la vostra famiglia. E basta pensare ai problemi della quarantena, che non vi fa per niente bene.

Per levarvi lo stress di dosso, vi consiglio di fare yoga perchè è un

buon modo per respirare. Il respirare è anche un buon metodo per allieviare lo stress; usate il metodo 4,7,8, cioè inspirare per 4 secondi, trattenere il respiro per sette secondi ed espirare all'ottavo secondo. Anche l'esercizio fisico serve per buttare via quel nemico di nome stress. Infine un ultimo consiglio che vi posso dare è disegnare, si disegnare aiuta a controllare lo stress, ed è un metodo che è stato trovato effettivo.

Spero che questi consigli li possiate trovare utili perchè con lo stress se non trattato immediatamente può essere fatale; quindi prendetevi un momento per rilassarvi, accendete la TV e 1...2...3 RELAX!!!

Gnocchi alla romana

Semolino 250 g
Latte intero 1 l
Burro 100 g
Tuorli 2
Parmigiano Reggiano
DOP da grattugiare
100 g
Pecorino 40 g
Sale fino 7 g
Noce moscata q.b.



Per preparare gli gnocchi alla romana, ponete il latte in un tegame sul fuoco, e aggiungete una noce di burro (circa 30 g della dose totale), il sale, e un pizzico noce moscata; appena inizierà a bollire versatevi a pioggia il semolino, mescolando energicamente con una frusta, per evitare la formazione di grumi.

Cuocete il composto a fuoco basso per qualche minuto, fino a che non si sarà addensato; dopodiché togliete il recipiente dal fuoco ed incorporate al composto i due tuorli mescolando questa volta con un mestolo di legno.

Unite anche il parmigiano e me-

scolate il tutto nuovamente. A questo punto versate metà dell'impasto ancora bollente su un foglio di carta forno

e utilizzando le mani, dategli una forma cilindrica. Per non scottarvi troppo potete passare le mani sotto l'acqua fredda. Una volta ottenuto un cilindro uniforme, avvolgetelo nella carta forno. Ripetete la stessa operazione per la seconda metà dell'impasto tenuto da parte e riponete i due rotoli in frigorifero per una ventina di minuti.

Una volta raffreddato, otterrete un impasto compatto e con un coltello riuscirete ad ottenere dei dischi perfetti. Per facilitarvi nel taglio consigliamo di inumidire

la lama con dell'acqua. Una volta ottenuti circa 40 pezzi disponeteli su una teglia precedentemente imburata e cospargeteli con il burro fuso (circa 70 g), ma non bollente.

Spolverizzate la superficie con il pecorino romano e cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 20-25 minuti (se utilizzate il forno ventilato 180° per 15 minuti). Dopodiché azionate la funzione grill e lasciateli gratinare per 4-5 minuti. Una volta pronti servite i vostri gnocchi alla romana ben caldi!

di Ludovica

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.
bene, cominciamo subito!!!!

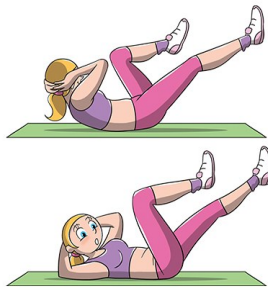
come prima cosa per riscaldarci
facciamo un po' di jumping
jack: saltelli aprendo braccia e
gambe nel momento del salto e
richiudendole mentre si scende
(si deve fare per un minuto).
mentre fai l' esercizio cerca di
contrarre gli addominali, o po-
trebbe venirti mal di schiena!!



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



e come terza parte di riscalda-
mento 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 ese-
guendo correttamente
l' esercizio!

per questo esercizio ti servira'
una sedia. siediti sulla sedia ap-
poggiandoci le mani a questo
punto stacca il sedere dalla sedia
e vai giu' 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 piu' rilassante "il co-
bra"



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

di Sofia Guarnieri

Sound & Vision

Playlist della settimana

1. Don't start now Dua Lipa
2. Roses Saint Jhn
3. Physical Dua Lipa
4. Yummy Justin Bieber
5. Per sentirmi vivo Fasma
6. Memories Maron 5
7. Everything i wanted Billie Eilish
8. Lose control Beki Hill ,Meduza e the Goodboys
9. Seniorita Camilla Cabelo
- 10 Calipso Charlie charles

Film da vedere

School of Rock: per tutti

Dewey Finn, eccentrico chitarrista costantemente al verde, viene cacciato dalla sua band e si ritrova a fare il supplente in una scuola per fortunati rampolli.

È un bellissimo che consiglio a tutte le famiglie!

The artist: +7

Un divo del muto si innamora di una ballerina mentre l'avvento del sonoro imprime alle loro carriere due spinte opposte.

Un film sensazionale con una storia intrigante.

Balla coi lupi :+4

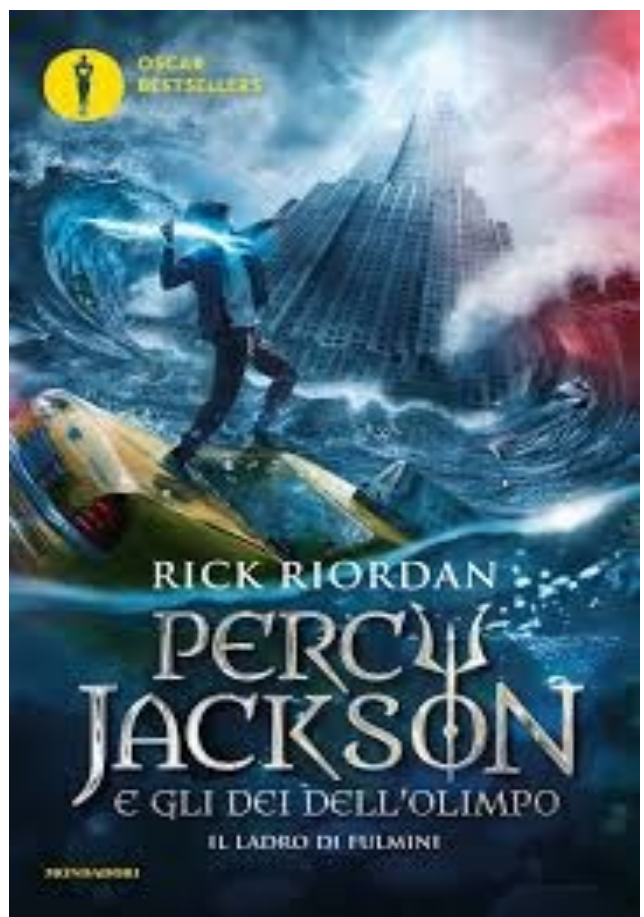
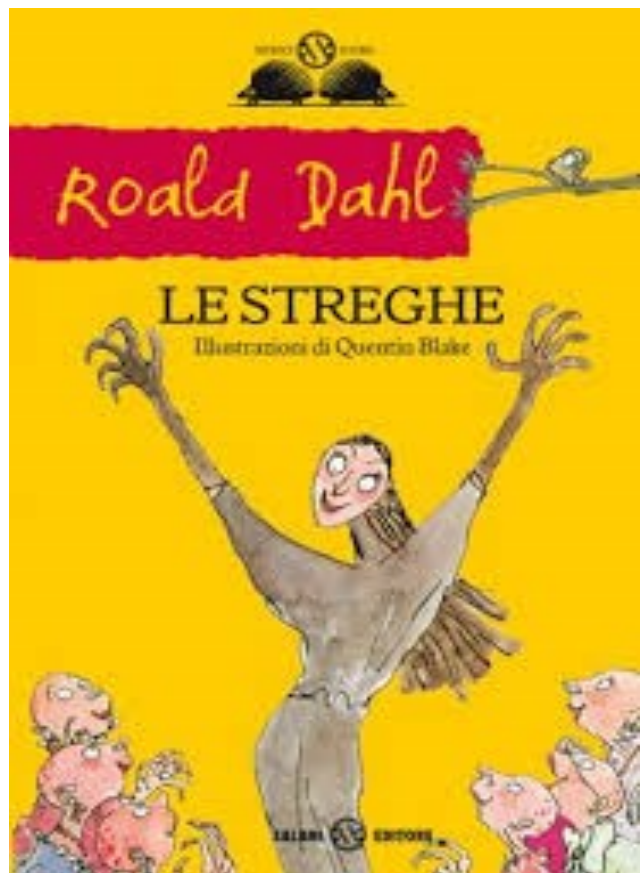
La trama. **Balla coi lupi** parte nel 1863, durante la Guerra di Secessione. Kevin Costner interpreta il tenente Dunbar, che fa parte dell'esercito Unionista. ... Dunbar sopravvive, viene curato

di Alberto



CONSIGLI LETTERARI

1. Le streghe: un libro romanzato che spiega metodi (ovviamente inventati) per riconoscere le streghe e parla delle avventure di alcuni ragazzi che hanno avuto a che fare con streghe. (Molto carino, ve lo consiglio).
2. Matilde: una bambina di cinque anni che è super intelligente e alla sua età aveva già letto tutti i libri della biblioteca pubblica: Matilde vuole solo leggere e studiare al contrario dei genitori che invece stanno sempre a guardare la TV.
3. Gli Sporcelli: i signori Sporcelli sono le persone più puzzolenti, brutte e cattive che ci siano sulla terra ed il libro parla degli scherzi che si fanno a vicenda.
4. La magica medicina: George, il protagonista, non vuole più prendere ordini dalla nonna e prepara una medicina mettendo tutto ciò che trova in giro dentro ad un pentolone.
5. Tobia: due libri che parlano delle avventure di un ragazzo alto pochi millimetri.
6. Percy Jackson: E' una saga che parla di un ragazzo e dei suoi amici che, questi combattono con e contro gli dèi. Fa imparare anche molto bene e a memoria tutti i nomi degli dèi Greci.



di Ludovico