N°4 - GENNAIO 2024

Andiamo oltre le parole
per superare i limiti

# CRC News

E' QUELLO CHE HAI
DA DIRE CHE CONTA
DAVVERO.

La comunicazione ha
molte vie d'espressione,
siate curiosi e cercate di
scoprirle.

SCRITTO E REALIZZATO DAI NOSTRI GIOVANI REDATTORI

# INDICE


3 **MAI DIRE "SPORT" A GABRIELE**
*Gregorio Paltrinieri e la sua passione per il nuoto*
Gabriele Fumi

5 **CAROLINA CHE SPETTACOLO!**
*Recensione di "Il ragazzo e l'airone"*
Carolina Sacquegna Corrado

7 **LE MARATONE DI LEONARDO**
*Waffles + MOCHI: Una bellissima avventura attraverso il cibo!*
Leonardo Medico

9 **MI-OROSCOPO**
*Oroscopo culinario: segni zodiacali e piatti invernali*
Mia Annunziato

11 **LE LETTURE DI ANASTASIA**
*Intervista esclusiva alla scrittrice Giuditta Campello*
Anastasia Petrucci

13 **IN CUCINA CON VALERIO**
*LA PASTA AL SUGO*
Valerio De Sario

14 **ALLA SCOPERTA CON ABRAHAM**
*Le città più green d'Italia*
Abraham G. Viteri Cevallos

16 **BIOGRETA**
*ALLA SCOPERTA DI MARTE!*
*Intervista esclusiva a Giuseppe Cataldo, ingegnere della NASA*
Greta Marziale

20 **I FUMETTI DI TIGER GIMMY**
*Questione di tempo*
Gianmarco Ferretti

21 **A TAVOLA CON MARTA**
*Conoscete già la differenza tra cucina vegetariana e cucina vegana? Oggi ve la spieghiamo noi!*
Marta Camerlingo

23 **FASHION MAYLA**
*Come vestirsi in settimana bianca*
Mayla Fedeli

25 **I CRITERI DELL'ALTA LEGGIBILITA'**
il Polo Apprendimento

## *Gregorio Paltrinieri e la sua passione per il nuoto*

Gregorio Paltrinieri è un giovane nuotatore italiano che parteciperà alle prossime olimpiadi di Parigi 2024. Nei campionati italiani invernali di nuoto 2023 è riuscito a ottenere un tempo di 14 minuti e 41 secondi e si è qualificato per le olimpiadi. "Greg" ha già conquistato tre medaglie olimpiche:

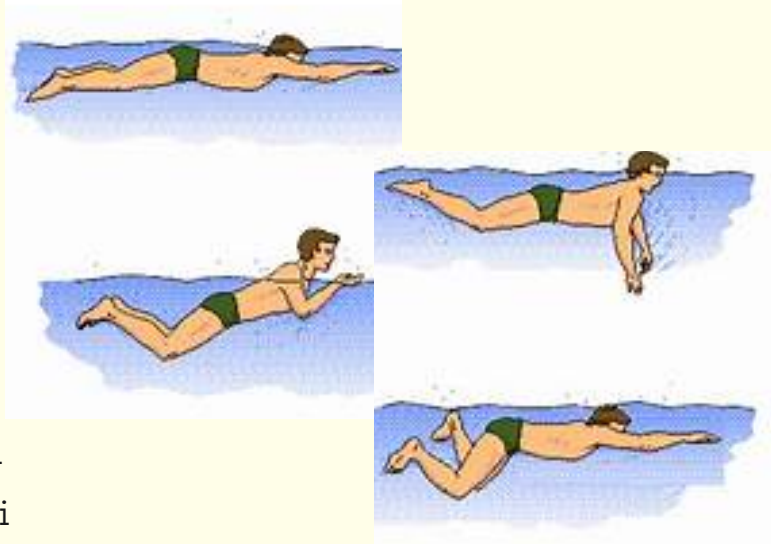
- medaglia d'oro a Rio de Janeiro 2016 nei 1500 metri stile libero
- medaglia argento a Tokyo 2021 negli 800 metri stile libero
- medaglia di bronzo nella maratona di nuoto dei 10 km sempre a Tokyo 2021.

Ha iniziato ad allenarsi nella sua città natale, Carpi, che sta vicino a Bologna, sotto la guida del padre, anche lui ex nuotatore.
Gregorio ha iniziato a nuotare con lo stile rana e poi , visto che è molto alto, ha imparato lo stile libero.
Dal 2012 gareggia per la squadra della polizia di stato. E' anche un appassionato di basket.
Nel 2017 è uscito il suo primo libro: il peso dell'acqua, che racconta la nascita della sua passione per il nuoto e delle situazioni che lo hanno spinto a continuare a nuotare e a migliorare.

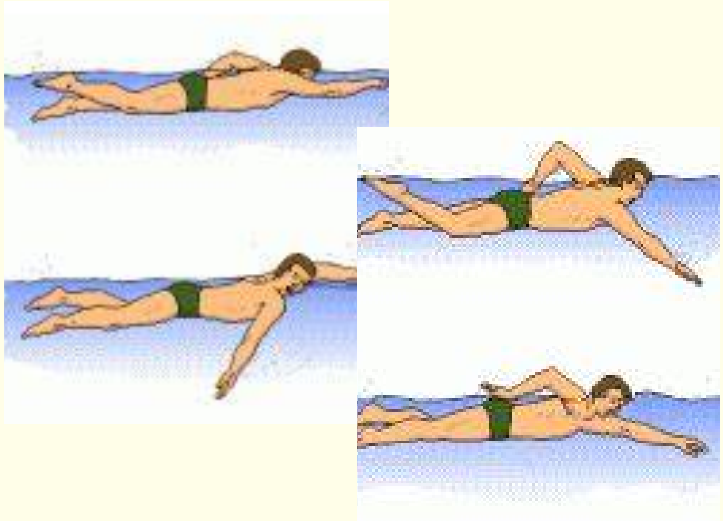
una rubrica a cura di Gabriele Fumi

## STILE DELLA RANA

1) Si inizia con gambe tese indietro e braccia in avanti
2) Si portano le braccia verso il basso facendole girare. Poi si uniscono le mani facendo finta di leggere un libro e si portano fuori dall'acqua
3) Le gambe intanto si piegano, i piedi si mettono a martello e poi si da una spinta forte proprio come una rana che salta.



## STILE LIBERO



1) Si battono i piedi di continuo
2) Si porta un braccio teso sotto l'acqua e contemporaneamente si gira la testa fuori dall'acqua per respirare
3) Il braccio continua a muoversi e facendo un giro risale e ritorna giù in acqua.
4) Le braccia si muovono a turno

# CAROLINA CHE SPETTACOLO!

una rubrica a cura di Carolina Sacquegna Corrado

## IL RAGAZZO E L'AIRONE

Data di uscita: 1 gennaio 2024 (Italia)

Regista: Hayao Miyazaki

Genere: Fantastico/Avventura

Durata: 2h 4m

Cari Lettori,
sabato sono andata a vedere "Il ragazzo e l'airone", l'ultimo film del maestro giapponese Hayao Miyazaki che ha vinto il Golden Globe 2024.

La storia comincia durante la Guerra del Pacifico, il dodicenne Mahito perde la madre durante l'incendio di un ospedale.

L'anno successivo il padre si risposa con la zia e per allontanarsi dalla guerra, la famiglia si trasferisce in campagna.

Mahito non si sente a suo agio nella nuova casa e soffre per la perdita della madre e per la gravidanza della zia.

Un giorno, inseguendo un misterioso airone cenerino per il bosco, trova una torre abbandonata e costruisce arco e frecce con le piume dell'uccello.

Dopo aver litigato con un altro ragazzino, Mahito si ferisce da solo la testa con una pietra, così resta a casa ferito e trova una copia del romanzo "E voi come vivrete?" della madre.

La lettura del libro viene interrotta perché Mahito vede la zia andare verso la torre e la segue insieme alla domestica Kiriko.

L'airone dice a Mahito che dovrà entrare nella torre se vorrà rivedere e salvare la madre e la zia.

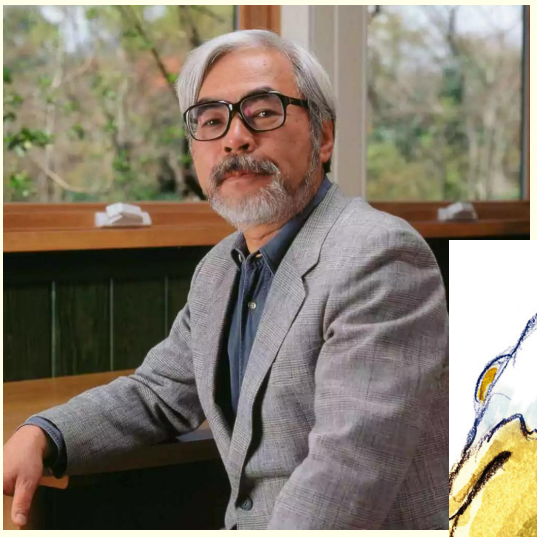
Nel mondo incantato della torre Mahito trova la sua mamma quando era bambina e la zia, che accetta di tornare a casa solo dopo che Mahito l'avrà chiamata "mamma" per la prima volta.

*.....IL FINALE NON LO SVELERO'*
*PERCHE' IL FILM E' MOLTO BELLO!!*

CRC NEWS

## Review

***LO CONSIGLIO DAI 10 ANNI IN SU!***



# WAFFLES + MOCHI

***Una bellissima avventura attraverso il cibo!***

Nel 2021 è uscita su NETFLIX "Waffles + Mochi" la serie tv creata da Erika Thormahlen e Jeremy Konner.

Waffles, il cui padre è un waffle ghiacciato e la madre è uno yeti, e Mochi, una palla di Mochi giapponese, sono due amici che vorrebbero diventare chef ma vivono nella terra del cibo surgelato dove tutto è fatto di ghiaccio. Vengono assunti come dipendenti di un negozio di alimentari di proprietà di Michelle Obama.

Attraverso la serie incontrano compiti che devono svolgere e viaggiano in tutto il mondo su Magicart dove incontrano chef, altri esperti di cibo e imparano a mangiare e preparare diversi tipi di cibi in ogni episodio.

## Curiosità

- Waffles ha il corpo da yeti, peloso e color azzurro con un waffle sulla pancia e sulle orecchie;
- Mochi è l'unico della serie a parlare in una lingua incomprensibile anche se viene capito da tutti;
- Waffles in realtà è una marionetta che, durante le registrazioni sul set, poteva mangiare davvero cibo davanti alle telecamere; la marionetta aveva una tasca nascosta dove andava a finire il cibo e che poteva essere pulita, aveva anche un guanto per poter mangiare i cibi caldi in sicurezza;
- Nel 1° episodio si parla del pomodoro ed ho scoperto che è un frutto ma viene usato come una verdura...tu lo sapevi?
- Gli chef che hanno partecipato alla serie hanno voluto lanciare dei messaggi: nella vita quando vuoi fare una cosa ma ti viene sbagliata devi riprovare tante volte senza mai arrenderti; essere sempre entusiasti per qualcosa e infine non essere spaventati quando si sbaglia qualcosa.

Consiglio a tutti di vedere questa serie, in particolare il 3° episodio nel quale si parla delle patate perché mi ha incuriosito molto.

## Review

***Per me questa serie vale***

***4.5***

una rubrica a cura di Mia Annunziato

## *Oroscopo culinario : segni zodiacali e piatti invernali*

***ARIETE***: il tuo piatto invernale sono le polpette perché si adattano a tutto come te.

***TORO***: il tuo piatto è la lasagna perché bisogna essere pazienti se si vuole gustare questo piatto, e tu abbondi di questa qualità: la pazienza.

***GEMELLI*** : il vostro piatto sono i cannelloni perché voi siete molto vivaci e i cannelloni rispecchiano la vostra vivacità.

***CANCRO*** : il tuo piatto è una bella teglia di cipolle al forno, provocano il pianto, e sappiamo che voi siete di lacrima facile.

***LEONE*** : leone il tuo piatto è un bel panino con l'hamburger perché può avere qualunque cosa dentro e sappiamo che tu hai un sacco di qualità e guai a chi dice di no.

***VERGINE*** : il tuo piatto è la parmigiana perché ci vuole precisione e organizzazione per realizzarla, doti che a te non mancano.

***BILANCIA*** : bilancia il tuo piatto è il tiramisù, perché è elegante armonioso come te.

***SCORPIONE*** : ti piacciono i misteri e quindi non poteva essere che la zuppa inglese il tuo piatto invernale! è infatti un mistero come tutti i suoi ingredienti stiano bene insieme.

***CAPRICORNO*** : capricorno il tuo piatto sono minestre perché sono difficili da preparare e quindi c'bisogno di tanta determinazione e di quella tu ne hai veramente tanta

una rubrica a cura di Mia Annunziato

## *Oroscopo culinario: segni zodiacali e piatti invernali*

***ACQUARIO*** : il tuo piatto acquario è lo gnocco al pesto, un piatto tradizionale e innovativo come te che cerchi sempre cose nuove

***PESCI*** : pesci il vostro piatto è la pizza perché è un piatto creativo come voi perché si può fare e condire qualunque modo.

# IL SEGNO DEL MESE

***SAGITTARIO*** : nati a dicembre i sagittario vincono come piatto del cuore un bel piatto di polenta con le spuntature.

# INTERVISTA ESCLUSIVA ALLA SCRITTRICE GIUDITTA CAMPELLO

***QUANDO HAI INIZIATO A SCRIVERE STORIE?***

Ho iniziato quando ero piccola. Le storie mi sono sempre piaciute tantissimo perché avevo la nonna Ortensia, che ne sapeva di bellissime e le raccontava benissimo! Poi ho iniziato presto a inventarle. Il primo libro che ho scritto, non è andato in vendita, ma lo ha ancora il mio papà nel cassetto del comodino e l'ho scritto quando ero in seconda elementare. È la storia di un'oliva, che si stufa di stare appesa ad un ramo e salta giù in cerca di avventure.

***SCRIVI SOLO PER BAMBINI?***

Sì, mi piace tantissimo perché nei bambini l'immaginazione è più potente che negli adulti.

***HAI SEMPRE VOLUTO FARE LA SCRITTRICE?***

Ho cambiato idea un po' di volte, ma le storie mi sono sempre piaciute. Ho pensato di fare la hostess o l'attrice, ma il sogno di fare la scrittrice è sempre stato presente nella mia vita.

***CAMBIERESTI QUESTO LAVORO CON UN ALTRO?***

No, perché è un lavoro che mi rende felice.

***QUANDO ERI PICCOLA TI PIACEVANO LE STORIE? TE LE RACCONTAVA QUALCUNO?***

Sì, mi piacevano tantissimo e me le raccontava la nonna Ortensia e molte le ho lette sui libri, che avevo in casa.

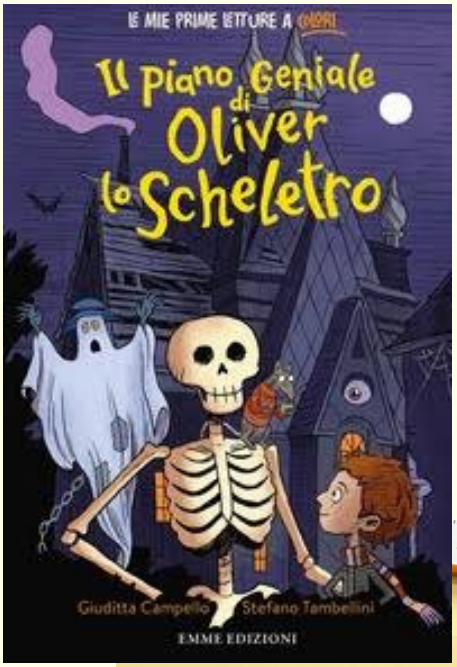
***SECONDO TE E' PIU' BELLO CHE QUALCUNO LEGGA UNA STORIA A UN BAMBINO OPPURE VANNO BENE ANCHE LE APP?***

Secondo me è più bella la voce di qualcuno, perché c'è più calore nella lettura dal vivo di una storia e soprattutto cambia il ritmo.

***NELLE TUE STORIE CI SONO MOLTI ANIMALI, QUAL E' IL TUO PREFERITO?***

Ho due animali in casa, due conigli con la coda a batuffolo che si chiamano Spugna e Plof e quando scrivo una storia di solito li ho in braccio. I conigli sono in tutte le mie storie, ho scritto un a serie che si chiama "I racconti nel bosco dei conigli" e un libro che si intitola "Coniglietti in bicicletta".

***SE DOVESSI CONSIGLIARMI LA LETTURA DI UN TUO LIBRO, QUALE MI CONSIGLIERESTI? (SE VUOI MI PUOI FARE QUALCHE DOMANDA PER CONOSCERMI MEGLIO E SCEGLIERE IL LIBRO CHE FA PER ME)***




Ti consiglierei "Il piano geniale di Oliver lo scheletro", parla di uno scheletro, Oliver che si annoia e vive con un fantasma e un ratto femmina. Decide di rispondere ad un annuncio su un giornale scritto da una contessa che ha bisogno di una baby sitter per un bambino di nome Beniamino. Allora lo scheletro, che adora spaventare i bambini, si traveste da baby sitter.

# IN CUCINA CON VALERIO

una rubrica a cura di Valerio De Sario

## *LA PASTA AL SUGO*

Io ho scelto questa ricetta perché è semplice, leggera e molto saporita. Se uno non vuole mangiare troppo, si possono usare gli spaghettini e fare piatti poco abbondanti. Mi piace la pasta al sugo perché ci sono cresciuto. Me la ha insegnata mio padre. La consiglio a tutti!

### *Ingredienti*

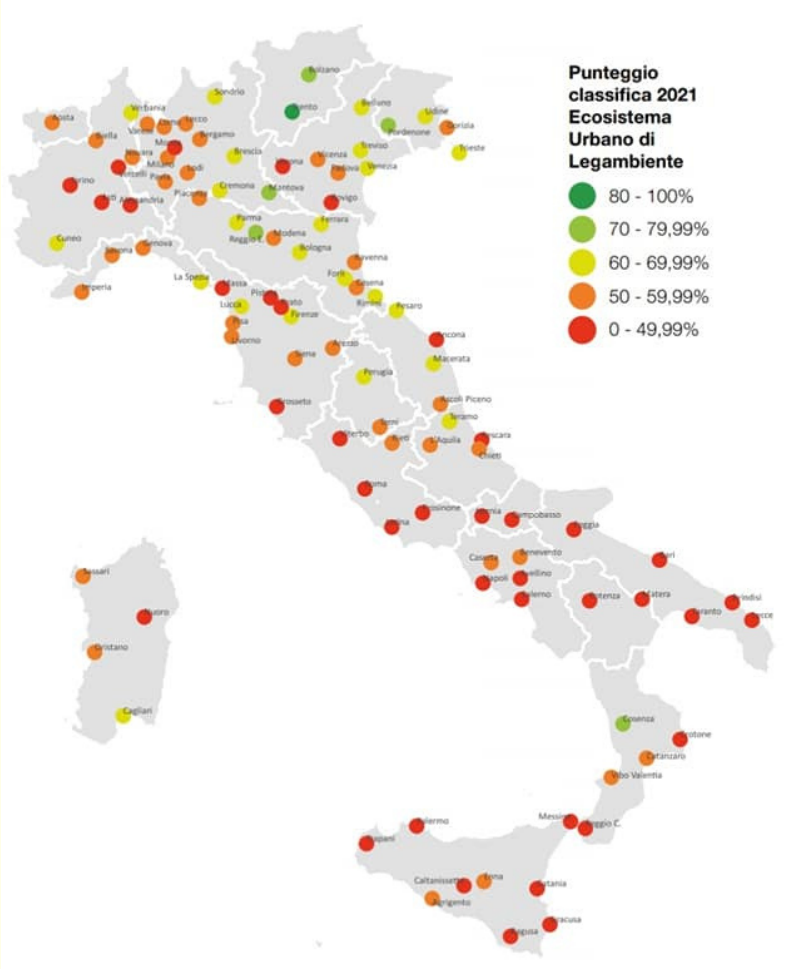
- sugo (passata),
- pasta (tipo di pasta, spaghetti o spaghettini),
- basilico,
- aglio,
- olio,
- parmigiano,
- sale

### *Procedimento*

Mettere una padella con un po' di olio sul fuoco e poco dopo aggiungere il sugo (passata).
Lasciare cuocere per 10-20 minuti il sugo (girate ogni tanto!).
Nel frattempo fate bollire l'acqua in una pentola e mettere un cucchiaio di sala grosso.
Quando bolle mettere la pasta nell'acqua bollente.
Lasciarla cuocere per 5 minuti (se sono spaghettini) oppure 8 o 9 minuti (se sono spaghetti) di cottura della pasta.
Scolare la pasta e metterla in una ciotola e poi mettere il sugo e mescolare.
Adesso potete metterla nei piatti, aggiungere una passata di parmigiano e una foglia di basilico.

Buon appetito!!

# LE CITTA' PIU' GREEN D'ITALIA




Ecosistema urbano, che traccia una panoramica sullo stato di salute dei capoluoghi di provincia italiana, ha stilato una classifica delle città più virtuose d'Italia.

Giunta alla trentesima edizione, Ecosistema urbano, basato sui dati raccolti da Legambiente e Ambiente Italia, ha stilato una classifica dei capoluoghi di provincia più green di tutta Italia.

Qualche miglioramento generale si può subito notare, considerando che il valore medio delle prestazioni delle 105 città esaminate è aumentato.

La media del nostro paese è nettamente migliorata e i dati positivi sono soprattutto relativi al trasporto pubblico locale e alla raccolta differenziata. Un altro dato importante riguarda la produzione dei rifiuti, nettamente in calo.

Tuttavia, ci sono degli aspetti negativi da segnalare che interessano principalmente il consumo dell'acqua e l'aumento del livello di motorizzazione nelle nostre città: si passa dalla virtuosa Genova (50 auto ogni 100 abitanti) a Frosinone (80 auto per 100 abitanti).

Venendo invece alle città più green d'Italia, ad avere la meglio è il Nord-Est, ecco il podio:

## 1.Trento

per i consumi idrici, trasporto pubblico, sviluppo delle piste ciclabili e incremento del verde.

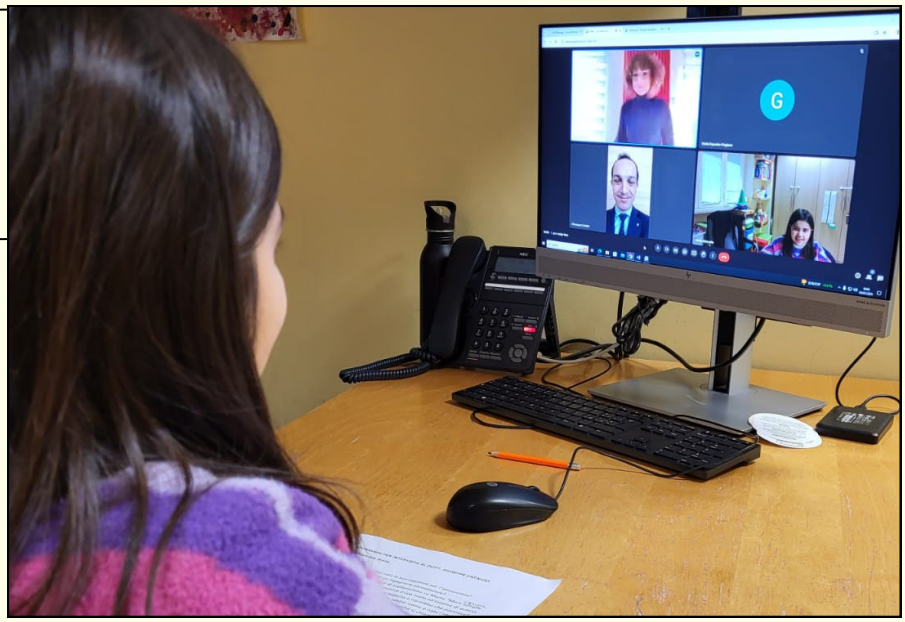
## 2.Mantova

per le zone a traffico limitato.

## 3.Pordenone

per il calo dei rifiuti.

# ALLA SCOPERTA DI MARTE!



## *Verso il pianeta rosso ed oltre...*

Cari lettori, questo mese ho avuto la grande occasione di intervistare il dott. Giuseppe Cataldo, l'unico ingegnere italiano della NASA coinvolto nella realizzazione del telescopio spaziale James Webb Space Telescope (Jwst). Jwst è il più avanzato e sofisticato telescopio spaziale a raggi infrarossi mai realizzato prima! Il dottor Cataldo ha 3 lauree in ingegneria (aeronautica, spaziale, ingegneria dei sistemi) e parla sei lingue. È un vero orgoglio italiano! Bambino prodigio di Lizzano (Taranto) e amante delle stelle fin da piccolo, è arrivato negli USA nel 2009 e da allora il suo impegno nella NASA è stato esponenziale, dai primi modelli matematici per il telescopio alla direzione di una delle più grandi ed importanti missioni: proteggere il nostro Pianeta dai campioni di roccia che verranno prelevati da Marte!

## *Qui troverete l'intervista completa di Giuseppe Cataldo che si è collegato con noi direttamente dalla Florida:*

***A quanti anni è nata la tua passione per l'astronomia?***

Avevo circa 5/6 anni quando è nata la mia passione per l'astronomia. Mi piaceva molto guardare il cielo e le stelle. Ricordo di aver imparato tutti i nomi delle costellazioni.

***Qual è il sogno di un ingegnere aerospaziale?***

Il sogno di un ingegnere aerospaziale è quello di scoprire i misteri dell'universo e riuscire a realizzare qualcosa che possiamo lanciare nello spazio e che ci permetta di vedere le stelle e le galassie sempre più da vicino.

***Ci parli della missione di esplorazione su Marte "Mars Sample Return": qual è precisamente il suo ruolo all'interno di questa missione? Quali risultati si aspetta o vorrebbe che portasse?***

Questa missione ha l'obiettivo di riportare sulla Terra dei campioni di roccia e di atmosfera di Marte. Ora su Marte c'è un piccolo robot che va in giro per il pianeta e che scava e raccoglie queste rocce sul suolo di Marte. Le poi mette in tanti tubicini. L'obiettivo è quello di riportare questi tubicini sulla Terra per analizzarli e scoprire di cosa sono fatti. Il mio ruolo è quello di proteggere il nostro pianeta da eventuali contaminazioni che potremmo riportare da Marte. I campioni riportati da Marte potrebbero contenere dei fossili. Noi vogliamo assicurarci che questi non siano nocivi per il nostro pianeta.

***Parliamo del telescopio "James Webb": come è nata l'idea di realizzare un telescopio spaziale?***

L'idea è nata tanti anni fa. Quando noi sulla Terra utilizziamo un telescopio e lo puntiamo su nel cielo, l'atmosfera e l'aria tra noi e lo spazio rendono le immagini poco nitide. Da qui nasce l'idea di mandare un telescopio sullo spazio per catturare da lì delle immagini perfette. Il telescopio James Webb è arrivato appena due anni fa e riesce a catturare la luce delle stelle più lontane. L'idea è quella di studiare le origini dell'Universo, come sono nate le prime stelle e le prime galassie.

***A quale distanza si trova dalla Terra?***

Si trova ad 1 milione e mezzo di km dalla terra, hai presente quando vedi la luna di notte nel cielo? Ecco, 4 volte più distante.

***Perché si chiama così e cosa ha permesso di scoprire che ancora non si conosceva?***

Il telescopio si chiama così perché prende il nome del secondo direttore della NASA, colui che guidò le spedizioni della NASA negli anni Sessanta. Ci permetterà di scoprire tante cose, tra cui come sono fatti gli altri pianeti al di fuori del nostro sistema solare.

***Dopo la missione "Mars Sample Return", ha già pensato a quale sarà il suo prossimo obiettivo o progetto?***

La missione ci metterà tanti anni prima di partire, sicuramente non partirà prima del 2028 e i campioni arriveranno almeno sette anni dopo, quindi non prima del 2033. Ci vogliono ancora 10 anni, avrò tempo per pensare a cosa fare dopo.

***Quale consiglio darebbe ai bambini appassionati di astronomia?***

Sicuramente di leggere tanto, leggere tanti libri di scienza che ti permettano di imparare in maniera semplice come funziona l'universo. Cercare di nutrire la curiosità, la passione con tante letture, attività interessanti che ti possano portare ad imparare sempre più. Magari a scuola o al di fuori, facendo visite guidate agli osservatori astronomici, dove si possono vedere le stelle e i pianeti con i telescopi. Sai, con un telescopio semplice dalla terra si possono vedere Giove e Saturno, anche gli anelli di Saturno. Un altro consiglio è di farti sempre tante domande, cerca di chiederti come funzionano le cose e di trovare le risposte da sola, leggendo, o chiedendo agli insegnanti, ai genitori, agli amici, cercando di imparare sempre di più.

***Come italiano all'estero, è stato difficile l'inserimento nel mondo lavorativo?***

È stato un po' difficile all'inizio perché sono arrivato in un paese molto diverso dall'Italia. Ho dovuto imparare tante cose dalla lingua alla cultura che è molto diversa dalla nostra. Ma ho sempre avuto tante persone vicine che mi hanno aiutato a partire dai miei colleghi a lavoro, dagli amici che mi sono dovuto rifare e poi tanto la mia famiglia dall'Italia che mi è stata vicina non facendomi mai mancare il loro supporto.

***Cosa le manca dell'Italia?***

Tante cose mi mancano dell'Italia. Mi manca la famiglia, mi manca il cibo devo ammettere, mi manca il carattere sempre gioviale e contento delle persone, molto diverso dalla cultura che c'è qui negli Stati Uniti. Per fortuna torno spesso a trovare la mia famiglia in Italia e questo mi permette di non sentire tanto la mancanza.

***Se potesse viaggiare indietro nello spazio temporale, c'è qualcosa che cambierebbe nel suo lavoro o nella sua vita?***

Non avrei mai pensato di realizzare questo sogno e di lavorare alla NASA a soli 23 anni. Non cambierei niente perché sono contento che le cose siano andate in questo modo.

***A proposito di viaggi, sarà mai possibile viaggiare nello spazio come visitatori o turisti?***

Sicuramente sì, ci stiamo già lavorando. Qualche anno fa abbiamo già visto i primi turisti viaggiare nello spazio, anche se solo per qualche minuto. Abbiamo delle capsule che permettono alla gente di volare fino a 100 km di altezza. Nei prossimi anni lo spazio diventerà sempre più accessibile alle persone. Magari anche tu un giorno potrai volare nello spazio!

***Ultima domanda: crede negli alieni? Crede ci sia altra vita nello spazio?***

Stiamo cercando di scoprire se ci possa essere vita su altri pianeti. Finora non abbiamo trovato nessun pianeta con caratteristiche simili a quelle della Terra dove la vita possa crearsi. L'universo però è enorme e i pianeti sono tanti quindi abbiamo ancora tanto lavoro da fare per esserne sicuri. Forse potrebbe esserci vita in altri pianeti, come Marte. Pensiamo che prima Marte fosse stata molto simile alla Terra, con acqua e atmosfera come la nostra. Marte può quindi aver avuto forme di vita semplici. Abbiamo bisogno di strumenti più potenti per poter captare queste forme di vita.

***È stato un onore poter intervistare una persona così preparata, interessante ed appassionata. Grati di aver avuto la fortuna e l'occasione di ascoltare la sua storia, nell'attesa di poterci incontrare di persona a Roma, auguriamo al Dott. Cataldo e al suo team un grandissimo in bocca al lupo per questa importante missione!***

# I FUMETTI DI TIGER GIMMY

una rubrica a cura di Gianmarco Ferretti

# A TAVOLA CON MARTA

una rubrica a cura di Marta Camerlingo

***Conoscete già la differenza tra cucina vegetariana e cucina vegana? Oggi ve la spieghiamo noi!***

Le persone vegetariane non mangiano la carne e il pesce. Le persone vegane, invece, oltre a questi cibi, rifiutano di mangiare tutti gli alimenti che derivano dagli animali, ad esempio, uova, latte e derivati e miele.

***Quali sono, allora, gli ingredienti della cucina vegana?***

I principali sono: frutta, verdura, cereali, pane, semi, frutta secca, legumi, alimenti che sostituiscono la carne (come seitan, tofu, tempeh e soia), alimenti a base di grano (come mopur e muscolo di grano), e latte e yogurt vegetali.

Vi parliamo brevemente di quelli che potrebbero essere meno conosciuti!
Per cominciare, il seitan è un alimento a base di glutine, ottenuto dalla lavorazione del grano tenero o di altri cereali, ricco di proteine e povero di grassi. Il tofu, invece, è anche conosciuto come "formaggio" di soia, perché deriva proprio dal latte di soia... Ma non finisce con il formaggio, esiste anche la "carne di soia"! Si tratta proprio del tempeh. Per finire, abbiamo un'altra "carne" non animale, il mopur, che deriva appunto dal grano.

## *Non ci resta che scoprire i migliori luoghi in cui poter assaggiare della buona cucina vegana!*

Vi portiamo in giro per alcuni dei ristoranti più famosi della nostra città in cui è possibile gustare dei piatti vegani…

In zona Pigneto troviamo "Indigeno Roma", in cui abbiamo quasi del tutto cucina vegana. Inoltre, quasi tutti i prodotti che si possono gustare sono fatti in casa ed è possibile trovare anche desserts e vini naturali.
Vicino Valle Aurelia, invece, troviamo "Nativa Roma", in cui è possibile trovare antipasti, primi, burger, secondi e poke, tutti, naturalmente… Vegani!

Non poteva mancare un locale nella famosa Trastevere! Qui vi consigliamo di passare per "Aromaticus Trastevere" per gustare le nostre delizie vegane, anche se potreste trovare anche qualche piatto a base di pesce.
In zona Termini, invece, è possibile trovare una proposta originalissima! Nel ristorante "Rifugio Romano", infatti, si possono assaggiare i piatti tipici della tradizione romana, ma… Vegani! Non deve sembrarvi strano, quindi, se vi capita di sentir parlare di carbonare con il seitan, supplì e pizza vegane, scaloppine e tagliata di seitan, grigliata di carne vegetale e tiramisù del tutto vegetale.

Non lontano da Piazza del Popolo troviamo il Margutta Vegeterian Food & Art, aperto nel 1979. Oltre alla cucina vegana, la particolarità di questo locale è che al suo interno si possono ammirare periodicamente delle esposizioni artistiche.

Siamo giunti al termine del nostro viaggio nel mondo della cucina vegana, anche se i luoghi dove poterla scoprire sono ancora più numerosi! Non vi resta che andare e… Mangiare!

# FASHION MAYLA

una rubrica a cura di Mayla Fedeli

## COME VESTIRSI IN SETTIMANA BIANCA

Roma – Cari lettori, siamo a Gennaio e scommetto che avrete una gran voglia di andare a sciare o per i più pigri di andare a gustare una bella cioccolata calda in qualche baita in montagna!

***Ma siete sicuri di portarvi tutto il necessario in valigia?***

Ecco alcuni consigli per vestirsi in settimana bianca e non avere freddo! Secondo gli esperti sono indispensabili almeno 3 strati di vestiti che sono:

- TERMICO: canottiera, maglietta intima, calze, calzettoni fatti di un tessuto termico così da non sentire freddo
- INTERMEDIO: pantaloni, felpe, maglie
- IMPERMEABILE: pantaloni, giacconi impermeabili perché in questo modo evitiamo di bagnarci se piove o se nevica

***Ecco una lista delle cose che non possono assolutamente mancare nella vostra valigia per la montagna:***

- Giacca da sci e maglietta termica
- Guanti, cappello e occhiali da sci
- Pantaloni da sci

***Ecco esempio di abbinamento per bambine:***

***Un esempio di abbinamento per bambino***

## *Il CRC News cambia "faccia"*

Come avrete sicuramente notato, a partire dall'edizione di Novembre 2023, il nostro giornalino ha un nuovo aspetto ovvero quello di un giornale ad alta leggibilità.

***Ma cosa vuol dire ad ALTA LEGGIBILITÀ?***

Significa che sarà ancora più accessibile anche a chi ha specifiche difficoltà di lettura – come i dislessici – ma che in generale rende più agevole la lettura di tutti.

**Biancoenero edizioni**, la casa editrice con la quale il CRC collabora da anni, è stato il primo editore in Italia a pubblicare libri ad Alta Leggibilità e ancora oggi è l'unico ad avere un intero catalogo dedicato. Tutti i loro libri rispettano infatti i criteri che negli anni sono stati individuati, sperimentati e codificati grazie all'aiuto di terapisti, psicologi, logopedisti e con la consulenza scientifica di Roberta Penge e di Lucia Diomede del Dipartimento di Scienze Neurologiche, Psichiatriche e Riabilitative dell'Università degli Studi "la Sapienza" di Roma e di Alessandra Finzi, psicologa cognitiva esperta DSA.

## *Quali sono i criteri dell'ALTA LEGGIBILITÀ*

- ✔ Accortezze sintattiche e lessicali
- ✔ Capitoli brevi e paragrafi spaziati
- ✔ Righe di lunghezza irregolare per seguire il ritmo della narrazione/descrizione
- ✔ Carattere tipografico studiato appositamente per chi presenta difficoltà nella lettura
- ✔ Carta color crema che stanca meno la vista

Centro
Ricerca
Cura