



Baby appuntamenti

Dopo molti tentativi sono riuscita a prenotare uno spettacolo al Planetario e così, domenica 5 gennaio ho potuto finalmente portare i bambini a vedere la volta Celeste. Lo spettacolo aveva titolo: "Il Dottor Stellarium – a spasso tra le costellazioni".

Abbiamo prima visitato il museo, Stefano, 3 anni, era interessato molto agli aerei (leggi navicelle spaziali, satelliti artificiali, shuttle e così via), Alberto, 6 anni, ha apprezzato di più le riproduzioni del sistema solare, i pianeti rocciosi e quelli gassosi.

Ho trovato i cartelloni esplicativi molto ben organizzati ed esauritivi per un pubblico anche non giovanissimo, ovviamente si tratta sempre di divulgazione scientifica.

La visita al museo si è esaurita presto, anche perché i bambini non mi hanno consentito di leggere tutto e hanno preferito aspettare l'inizio dello spettacolo correndo nella hall di ingresso. Alle 12,25 in punto siamo entrati nel Planetario. Comode poltrone reclinabili ci hanno accolto. Non appena si è spenta la luce, il buio ha fatto la sua unica vittima accertata, mio marito, ma sono sicura che molti altri si siano addormentati, le poltrone erano comodissime. A noi spettatori svegli ed attenti, il dottor Stellarium ha mostrato cosa avremmo potuto osservare durante la notte da un qualsiasi punto di Roma, se non ci fosse stato l'inquinamento luminoso. Abbiamo osservato la posizione di Giove, della



piccolissima Stella Polare (che delusione! È veramente piccola ed insignificante rispetto alle altre), le costellazioni e, non poteva mancare a Natale, la spiegazione sulla loro formazione e provenienza delle comete. In conclusione: io ed Alberto abbiamo gradito molto lo spettacolo, Stefano ha chiesto ripetutamente di poter tornare a casa e mio marito ha dormito placidamente.

Appuntamenti di febbraio

"Palaexpo": fino al 2 marzo

"Anni '70. Arte a Roma": visite e laboratori per bambini dai 3 ai 6 anni e ragazzi dai 7 agli 11 anni.

Attività + ingresso mostra € 12.00 per ragazzo. Prenotazione 0639967500.

Teatro Greco (Via R. Leoncavallo 10): fino al 16 febbraio

"Ribolle" – Operetta per bolle di sapone senza parole.

Il sabato alle ore 17.00 e la domenica alle ore 11.00. Infoline: 068607513 – 068608047

"Arteincittà"

Visite guidate per bambini e famiglie.

Infoline. 328.5661732

Sabato 1 febbraio, ore 14:30 Colosseo

Sabato 8 febbraio, ore 14:30 Museo

Egizio (musei vaticani)

Sabato 15 febbraio, ore 15:00 Museo dei Cappuccini

Domenica 16 febbraio, ore 15:00 Domus Romane Palazzo Valentini

Sabato 22 febbraio, ore 15:30 Mostra Modigliani (Palazzo Cipolla)

"Cenerentola" della compagnia spagnola Fiesta Escenica.

Fino al 16 febbraio

Auditorium della Conciliazione (Via della Conciliazione 4). Infoline 0632810333

"Tutti a Santa Cecilia".

Infoline 068082058

Dom 2 febbraio 2014 ore 11 Romeo e Giulietta Spettacolo 4-10 anni

Dom 9 febbraio 2014 ore 11 Gli scacchi a colori Spettacolo 4-10 anni

Dom 9 febbraio 2014 ore 16.30 Che orecchie grandi che ho! Concerto 0-2 anni

Dom 9 febbraio 2014 ore 18 La JuniOrchestra per il Policlinico Concerto dai 10 anni

Dom 9 febbraio 2014 ore 19 Ad.Agio Concerto dai 18 anni

Sab 15 febbraio 2014 ore 21 Infinite to be /anti-be infinite Concerto dai 16 anni

Ven 21 febbraio 2014 ore 20.30 Trillilli nel paese con le ali Spettacolo dai 6 anni

Dom 23 febbraio 2014 ore 11 Matinée invito: il Violoncello Concerto dai 10 anni

Tutti a Santa Cecilia!
Spettacoli per bambini, ragazzi e famiglie



Pompe di calore, nuova tariffa elettrica e una marcia in più

Un articolo trovato in Rete ci ha incuriosito e ne vogliamo parlare sul nostro giornalino in attesa di notizie da parte dei soci interessati. Si parla delle pompe di calore e di una nuova, e più economica tariffa elettrica, disponibile da quest'anno.

Non essendo dei tecnici proponiamo una semplice definizione: la pompa di calore è una macchina in grado di trasferire energia termica da una sorgente a temperatura più bassa ad una sorgente a temperatura più alta o viceversa, utilizzando differenti forme di energia, generalmente elettrica.

L'esempio classico è costituito dal frigorifero o il condizionatore d'aria.

L'utilizzo della pompa di calore è sempre più diffuso grazie al notevole miglioramento delle prestazioni energetiche e ai risparmi che si possono ottenere con il suo impiego.

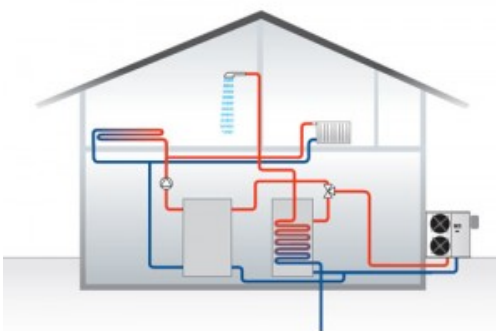
Per saperne di più rimandiamo ad un opuscolo dell'ENEA che definisce in maniera chiara e semplice la tecnologia di base e gli impieghi. Contiene informazioni utili, schemi semplici ed intuitivi, diagrammi e tabelle.

http://old.enea.it/produzione_scientifica/edizioni_tipo/opuscoli_svil_sost.html

Il 2014 potrebbe essere un anno d'oro per le pompe di calore in Italia; fino al 31 dicembre questa tecnologia godrà delle detrazioni fiscali del 65% e da giugno sarà superato anche uno dei più grossi ostacoli alla diffusione di questa tecnologia nel nostro paese: il costo dell'elettricità con l'arrivo di una nuova tariffa elettrica dedicata. Una novità che migliora nettamente la convenienza economica di questo modo di climatizzare gli ambienti: per chi installa una pompa di calore, la nuova tariffa consentirà un risparmio di diverse centi-

naia di euro l'anno sulla bolletta elettrica.

Fino a oggi il sistema di tariffe in vigore, strutturato in maniera progressiva, cioè con prezzi crescenti all'aumentare dei consumi, è stato un forte disincentivo alla diffusione delle pompe di calore elettriche (pdc). Le pdc, infatti, se dal punto di vista energetico sono tra le tecnologie per il riscaldamento più efficienti, implicano notevoli consumi elettrici: per una pdc aria-aria o aria-acqua a dimensione di abitazione mo-



nofamiliare (ad esempio da 10 kWt di potenza) installata al Nord Italia possiamo stimare un consumo annuo di circa 5.000 kWh (mentre i modelli con sonda geotermica, più costosi, hanno consumi ridotti del 20-25%). A questo si aggiunga il fatto che quasi sempre l'installazione di una pdc elettrica impone di richiedere l'aumento della potenza della connessione, passando così dalla tariffa D2, riservata agli allacciamenti residenziali con potenza fino a 3 kW, alla più cara tariffa D3, o alternatively, di installare un secondo contatore, con relativo onere una tantum (circa 500 euro).

Conti alla mano con il sistema attuale riscaldarsi con una pdc, dal punto di vista della bolletta elettrica, è un vero e proprio salasso, perché con l'aumentare dei consumi il prezzo del kWh sale: ad esempio, nella tariffa D2 la componente

energia (cui vanno aggiunti oneri e imposte) passa dagli 0,4 centesimi (n.b. proprio 0,4 non 4) della fascia 0-1.800 kWh ai 12 della fascia oltre i 4.440 kWh annui. Al momento, un cliente residenziale con una connessione da 3 kW di potenza e 2.700 kWh di consumi annui paga il kWh circa 19 centesimi di euro. Se installasse una pompa di calore da 10 kWt, ipotizzando che i suoi consumi salgano a 7.700 kWh annui e la potenza impegnata a 4,5 kW, con relativo passaggio alla D3, pagherebbe il kWh oltre un terzo in più: circa 31 centesimi.

Le cose miglioreranno nettamente con la nuova tariffa che sarà in vigore da giugno, alla quale potranno accedere, in via sperimentale e volontaria, gli utenti che installino una pdc come impianto di riscaldamento principale in un'abitazione di residenza, anche nel caso in cui scelgano il mercato libero. Con il nuovo sistema tariffario infatti il costo del kWh sarà costante, a prescindere dai consumi. Gli utenti che la sceglieranno potranno accedere alla tariffa D1 e pagheranno tutti i kWh consumati - compresi quelli destinati alla pdc - circa 21 centesimi (a seconda di come verranno aggiornati oneri di sistema, di rete e imposte da qui a giugno).

Conseguenza pratica? Per il nostro consumatore ipotetico che si scalda con la pompa di calore elettrica (7.700 kWh l'anno di consumi e potenza impegnata 4,5 kW) la bolletta dovrebbe scendere dai potenziali 2.404 euro di oggi (in caso scegliesse il servizio di maggior tutela) a circa 1.620 euro l'anno: un risparmio di quasi 800 euro l'anno!

Fonte:

<http://qualenergia.it/articoli/20140108-pompe-di-calore-con-la-nuova-tariffa-elettrica-una-marcia-pi%C3%B9>

IL PROSSIMO NUMERO DEL GIORNALINO SARA' SPECIALE: NON PERDERLO!

TERRA - MARE

Gennaio

Spesso questo è il mese più freddo dell'anno, così in là nell'inverno e ancora troppo distante dalla Primavera per avvertirne gli influssi. La scopa della Befana ha appena spazzato via gli avanzi delle feste, così torniamo a fare la spesa e a cercare i prodotti più freschi.

La frutta è quella tipica invernale, primi fra tutti gli agrumi. Gli ortaggi suggeriscono zuppe a base di cavoli, cardi, rape, zucche e patate. E ancora alla zuppa rimanda il pesce scelto per questo mese, lo scorfano: volendo però possiamo ancora trovare calamaretti, panocchie, rombo e sgombro.

Frutta: Mandorla

La mandorla è il seme commestibile del mandorlo, una pianta della famiglia delle rosacee come l'albicocco e il pe-



sco.

Con questo nome è riconosciuto un prodotto tipico siciliano, inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. Fino all'inizio del secolo scorso Agrigento rappresentava il primo produttore al mondo di mandorle e nella sua provincia ne venivano coltivate più di 700 specie; purtroppo ad oggi le cose sono cambiate e sono drasticamente diminuite le zone di coltivazione e anche numerose varietà di mandorle sono andate scomparendo.

Molto ricche di proteine e vitamine, sono un po' meno grasse delle noci ma più ricche di sostanze benefiche.

Nella loro composizione troviamo vitamine del gruppo B, vitamina E, grassi insaturi, magnesio, ferro, potassio, rame e fosforo. Molto importante il ruolo della vitamina E che svolge un'azione determinante nell'attenuazione del rischio di attacchi cardiaci; insieme ai grassi insaturi contribuisce a ridurre la

crescita della placca aterosclerotica nelle arterie.

L'olio di mandorle dolci è ricco di proteine, sali minerali, vitamina A, e altre vitamine del gruppo B; è un ottimo emolliente, nutriente e lenitivo. Ottimo lenitivo durante la varicella, previene le smagliature e ridona luminosità ai capelli. Qualche cucchiaino aiuta contro la stitichezza.

Il latte di mandorle è una bevanda altamente energetica e rinfrescante, a base di mandorle e zucchero. Oltre a calmare la tosse, ha proprietà antidepressive, antinfiammatorie, rinfrescanti e riequilibranti dell'umore. Va assunto con moderazione dato l'alto potenziale calorico.

Le mandorle rientrano nella preparazione di piatti sia dolci – uno per tutti: il marzapane o pasta di mandorle – che salati, come il pollo alle mandorle, il pesto alla trapanese o altri condimenti per la pasta.

Due controindicazioni importanti:

- le mandorle dolci contengono arginina, una sostanza in grado di stimolare l'attivazione del virus dell'herpes in chi ne fosse affetto;
- le mandorle amare contengono amigdalina, una sostanza tossica che viene disattivata solo con la cottura: dunque amaretti a volontà, ma niente mandorle amare crude!

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr di parte edibile)

Calorie: 603 Kcal
Acqua: 5,1 g
Proteine: 22 g
Carboidrati: 4,6 g
Fibre: 12,7 g
Sodio: 14 mg
Potassio: 780 mg
Ferro: 3 mg
Calcio: 240 mg
Fosforo: 550 mg
Zinco: 2,5 mg
Rame: 0,92 mg
Vitamina A: 1 mg
Vitamina E: 26 mg

Verdura: Catalogna

La cicoria catalogna è il nome con cui è conosciuta la cicoria asparago, così detta per l'aspetto.

Ne esistono due varietà principali: la prima è piuttosto amara e si consuma prevalentemente cotta, l'altra corrisponde alle famose puntarelle (vedi

Giornalino 37- Aprile 2013).

Qui ci occuperemo della pianta a foglie larghe e frastagliate, con grosse coste bianche.

Si presenta in cespi compatti, al momento dell'acquisto è bene verificare che non ci siano parti ingiallite o secche.

La pulizia è molto meno laboriosa di quella necessaria per le puntarelle: si procede tagliando la base del cespo per separare le foglie, si scartano quelle rovinare e poi si lava in acqua abbondante. Le foglie più interne e tenere possono essere consumate crude, le altre vanno cotte insieme a gambi o coste. I tempi di cottura sono di circa 15 minuti sia a vapore che in acqua bollente e salata. Si può cuocere in padella coperta con la sola acqua che rimane attaccata alle foglie dopo il lavaggio, si porta a ebollizione e poi si aspetta che le coste si ammorbidiscano.



Si conserva in frigorifero per un paio di giorni, dopo i quali le proprietà nutritive diminuiscono rapidamente, come accade per tutte le verdure a foglia.

La cicoria catalogna è un'ottima fonte di potassio, calcio, fosforo e vitamina C. le sostanze amare in essa contenute sono benefiche per la digestione e la circolazione.

Chi soffre di calcolosi ossalatica dovrà evitarne o almeno limitarne il consumo.

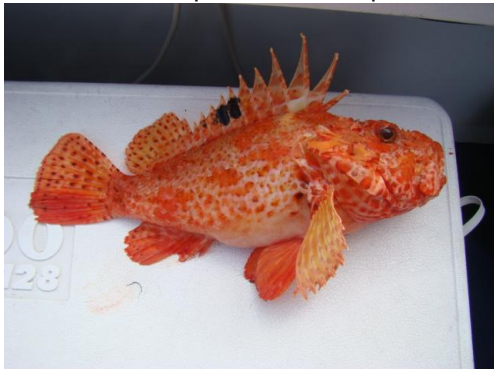
Valori nutrizionali (a crudo)

Calorie: 12 Kcal
Acqua: 95 g
Proteine: 1,2 g
Carboidrati: 1,7 g
Fibre: 3,6 g
Sodio: 7 mg
Potassio: 180 mg
Ferro: 1,5 mg
Calcio: 150 mg
Fosforo: 26 mg
Vitamina A: 267 mg
Vitamina C: 8 mg

Pesce : Scorfano

Rinomato tanto per la bruttezza quanto per la bontà delle sue carni, lo scorfano è presente nelle varietà rosso e nero; qui parleremo di quello rosso, proprio 'o Scarrafone napoletano.

Vive sia nell'Atlantico che nel Mediterraneo. Preferisce i fondali duri e rocciosi, dove si trova a profondità comprese fra i



20 e i 400 metri.

Si distingue dai pesci della stessa famiglia per la presenza di appendici carnose sul mento. Sulla pinna dorsale e sulle branchie presenta spine collegate a ghiandole velenifere che rendono assai dolorosa la puntura, dunque bisogna porre attenzione durante la pulizia e indossare dei guanti.

La pulizia è per il resto simile a quella di altri pesci, con l'accortezza di eliminare pinne ed aghi mediante forbici e coltelli. Il pesce eviscerato si conserva in frigo per due giorni.

La carne dello scorfano si presta a numerose ricette, che vanno dal semplice condimento per la pasta (i paccheri di Gragnano sono l'eccellenza) alle zuppe come il cacciucco livornese.

Valori nutrizionali (riferiti a 100 gr di polpa):

Calorie: 82 Kcal

Acqua: 79 g

Proteine: 19 g

Grassi: 0,4 g

Colesterolo: 67 mg

Carboidrati: 0,6 g

Potassio: 465 mg

Ferro: 5,5 mg

Calcio: 61 mg

Magnesio: 21 mg

Fonte: INRAN- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Catia

TUTTI CHEF

Lontani dagli eccessi natalizi e nel pieno dell'inverno, questo mese ci tiriamo su il morale con la ricetta della Torta allo yogurt.

Ingredienti:

2 uova intere

1 vasetto e mezzo di zucchero bianco o di canna

2 vasetti di farina + 1 di frumina o fecola di patate

1 vasetto di yogurt bianco

40 g di burro circa

scorza di limone

lievito per dolci

un pizzico di sale.

Si usa il vasetto dello yogurt come misurino.

Sbattere le uova da sole a lungo, facendole gonfiare bene. Aggiungere lo zucchero e sbattere ancora. Aggiungere lo yogurt bianco, mescolare, aggiungere poi il burro fuso lasciato intiepidire. In una ciotola mescolare la farina, la fecola, il lievito e il sale. Si possono usare farine diverse, quella di farro unita a quella "00" o anche la farina integrale. Unire la farina all'impasto e se troppo duro diluire con un po' di latte. Infine una bella grattugiata di scorza di limone, mescolare e mettere in forno a 180 gradi per circa 25-30 minuti. Una volta fredda, spolverare di zucchero a velo. In alternativa alla scorza di limone, si possono usare gocce di cioccolato.



Mancano ormai solo pochi mesi al termine del supporto per Windows XP (previsto per l'8 aprile 2014) sistema operativo proprietario utilizzato ancora da moltissimi utenti in tutto il mondo.

La stessa Microsoft, nel proprio blog ufficiale ha parlato dei possibili problemi che potrebbe incorrere gli utenti che continueranno ad utilizzare Windows Xp indicandolo come una seria minaccia soprattutto per naviga in internet.

Stando ad alcuni portali i pc con ancora Windows XP installato che navigano in internet sono oltre 600 milioni, questi ad aprile dovranno decidere se continuare ad usare il sistema operativo proprietario a loro rischio e pericolo oppure scegliere di passare ad una versione successiva di Windows o meglio ancora migrare a Linux.

