

LA REGINA CARCIOFONA



*Non esistono buoni motivi per fare la guerra.
Tratto dallo spettacolo.*

Regia di Sandra Bertuzzi

Allestimento di Federico Zuntini

Costumi "Atelier Fantateatro"

L'AUTORE

La Regina Carciofona nasce dalla fantasia della regista di Fantateatro, Sandra Bertuzzi. Lo spettacolo gode di un enorme successo, tanto da entrare a far parte di una raccolta di pubblicazioni per l'infanzia, *Le Fantafavole - le favole di Fantateatro*, con un audio-libro intitolato proprio *La Regina Carciofona*.

TRAMA DELLO SPETTACOLO

Due regni floridi e rigogliosi governati da una regina meravigliosa e amante delle verdure, la Regina Carciofona, e da Re Limoncino, un piccolo re dagli occhi belli appassionato di frutta. Una sciocca e inutile guerra a suon di frutta e verdura. L'intelligenza e la tolleranza riusciranno a far tornare la pace e a insegnare al mondo i segreti di una sana alimentazione e del vivere felici.

FORSE NON TUTTI SANNO CHE

La prima vitamina fu scoperta nel 1911 e chiamata vitamina B perché guariva una malattia chiamata Beri-beri, che si manifestava con problemi di funzionamento del cuore e del sistema nervoso. Da quel momento in poi tutte le vitamine successivamente scoperte presero il nome di una lettera dell'alfabeto, spesso legata alla loro funzione principale (ad esempio la vitamina K è importante per la coagulazione).

CURIOSITÀ

Perché si dice "Una mela al giorno leva il medico di turno"? Perché una sola mela assicura il 20% dell'apporto giornaliero di fibre raccomandato. Le fibre aiutano a tenere basso il livello di colesterolo.

I legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia) sono un'importantissima fonte energetica e quando sono secchi contengono una percentuale di proteine pari a quella della carne. Accoppiando ai legumi alimenti come i cereali si ottiene un ottimo pasto, nutriente ed equilibrato.

La vitamina C non è presente solo in limoni e arance, ma anche negli spinaci, nei peperoni, nei pomodori e nei kiwi. Un solo kiwi ci fornisce tutta la vitamina C di cui abbiamo bisogno in un giorno.

Il fosforo contenuto nel cioccolato fa concorrenza a quello del pesce! In 100 grammi di merluzzo ci sono 194 mg di fosforo rispetto ai 207 contenuti in 100 grammi di cioccolato al latte. Inoltre, il minerale più presente in assoluto nel cacao è il magnesio.

A FANTATEATRO

La Regina Carciofona appare per la prima volta sulla scena come una delle regnanti del Mondo della Fantasia, nello spettacolo *Fantafavole Show*, rappresentato per la prima volta nel 2012.

Ne *La Regina Carciofona* gli attori interagiscono con alcuni tra gli esemplari della pupazzeria di Fantateatro e sono stati realizzati, come anche i copricapi e le scenografie, da Federico Zuntini.

FANTATEATRO CONSIGLIA

La Regina Carciofona – audiolibro di Fantateatro, autrice Sandra Bertuzzi, Alto Music editore.

Le ricette della Regina Carciofona – Di Fantateatro, AA.VV., Alto Music editore.



051.0395670 – 331.7127161
www.fantateatro.it

