



AUGURI CHIARA



COSA SI MANGIA IN AFRICA OCCIDENTALE

di Simone Qualizza

L'Africa occidentale è quella particolare zona del continente africano grossomodo assimilabile ai territori di Ghana, Gambia, Benin, Costa d'Avorio, Senegal, Togo, Sierra Leone, Liberia, Mali, Mauritania, Nigeria e Niger.

In questa vasta area africana l'alimentazione è dominata da riso e cereali, spesso utilizzati per la preparazione di piatti unici che vedono l'impiego di ingredienti come verdure, carne e pesce. Piuttosto diffuso nella loro cucina è anche il ricorso alle spezie, come ad esempio lo zafferano e la noce moscata. I cibi più consumati nella cucina dell'Africa occidentale presentano un contenuto elevato di carboidrati e perciò costituiscono la base dell'alimentazione quotidiana. Questi cibi sono rappresentati da:

Riso: si tratta di uno dei cereali più diffusi e che trova maggior impiego nelle ricette tradizionali. Il riso viene impiegato come sostituto del pane, sia per via del suo apporto di carboidrati, sia perché esso viene intinto in salse e condimenti, ed utilizzato per accompagnare bocconi di cibo.

Miglio: si tratta di un cereale tradizionale che viene utilizzato per preparare pane, focacce e una sorta di polenta che prende il nome di fufu, ottenuta mescolando di diversi tipi di farine.

Sorgo: anche questo cereale è diffusamente coltivato in questa zona dell'Africa, per via della sua frugalità e della sua adattabilità nei confronti delle avversità climatiche. Pur non garantendo rese particolarmente elevate, il miglio è un cereale fondamentale nell'alimentazione quotidiana e viene comunemente impiegato per preparare focacce e vari tipi di impasto.

Mais: la coltivazione del mais, una specie proveniente dal continente Americano, venne introdotta in Africa ai tempi del colonialismo europeo. Ben presto il mais soppiantò molte colture tradizionali per via della sua elevata produttività, al punto che oggi si tratta di uno dei cereali più consumati nell'Africa occidentale. Un piatto tipico che prevede l'impiego di questo ingrediente è ad esempio il kenkey, a base di farina di mais bollita che prima di essere cotta viene sottoposta ad una leggera fermentazione.

Manioca: una pianta di origine sudamericana che produce grossi tuberi, in grado di raggiungere anche i 4-9 chilogrammi di peso. Proprio dai tuberi si ottiene una farina ricca in amidi (cassava) che si presta a moltissimi usi in cucina, anche se il suo valore nutrizionale non è particolarmente elevato. Una tipica preparazione a base di manioca è il garrì, che deriva dalla macinazione del tubero che viene poi fatto fermentare per uno o due giorni, privato dell'acqua e infine arrostito. Il garrì, una volta cotto ed essiccato, può essere conservato molto a lungo.

Legumi: Questi prodotti vegetali rappresentano una importantissima fonte di proteine e se ne consumano in abbondanza in Africa occidentale, anche per via della loro facile conservabilità una volta seccati. Ad esempio in Ghana uno dei piatti tipici della tradizione culinaria è rappresentato dal waakye, un ricco piatto a base di riso e fagioli.

GITA IN SLOVENIA

di Luigi Cerizzo

Martedì 4 giugno papà e Nuvola mi hanno accompagnato al parcheggio del centro di Reana ho tirato giù la valigia e sono salito sul pulmino per partire in direzione del lago di Fusine. Siamo scesi dai pulmini, abbiamo pranzato, panini e una bottiglia acqua. Abbiamo fatto una passeggiata intorno al lago. Ripartiti, siamo arrivati in Slovenia all'albergo. Abbiamo tirato giù le valigie e Alessio è andato a prendere le chiavi al centralino, poi abbiamo portato le valigie in camera. Io ero in camera con Giulio V., Alessio e Maurizio. Dopo ci siamo cambiati e siamo andati alle piscine del hotel. La cosa che mi è piaciuta di più è stata la fontana (un getto d'acqua che cadeva dall'alto come una cascata n.d.r.), ma siamo andati anche nella piscina piccola con l'acqua calda (idromassaggio n.d.r.). Il giorno dopo abbiamo fatto le valigie, siamo scesi a fare colazione e abbiamo raggiunto il lago di Bled dove abbiamo fatto una passeggiata e dopo siamo andati a mangiare. Siamo quindi ripartiti per Reana. Appena arrivati in Italia siamo ritornati a Reana dove mi aspettavano la mamma e Nuvola.

GITA IN SLOVENIA

di Luca Catalano

La 1^a tappa l'abbiamo fatta sul lago di Fusine dove abbiamo mangiato i panini che erano ottimi: uno con pomodori e mozzarella e l'altro col salame e formaggio. Più tardi ho fatto foto e una bella passeggiata in riva al lago. C'era un bel panorama. Finita la camminata siamo partiti alla volta di Kranjska Gora dove avevamo prenotato l'albergo Spik, nel quale c'erano tre stupende piscine la 1^a era rotonda con acqua bollente, la 2^a era con acqua tiepida e la 3^a con l'acqua ghiacciata. Dopo siamo andati a cena, ho mangiato tante cose buone. Poi siamo usciti dal ristorante e abbiamo bevuto il caffè, chi voleva giocava a uno, altri chiacchieravano. Quindi siamo andati a dormire ma siccome non riuscivamo abbiamo visto un po' di televisione.



Il giorno dopo abbiamo fatto le valigie e siamo andati a fare colazione, finita siamo ritornati in camera a prendere le valigie, siamo scesi, abbiamo consegnato le chiavi al proprietario e siamo partiti per Bled dove abbiamo prima fatto un giro per negozi a fare acquisti. Alcuni sono andati a fare una passeggiata sul lago e delle foto. Infine siamo andati a pranzo nel ristorante vicino il lago. Nel pomeriggio siamo ritornati a Udine tutti dispiaciuti. Questa gita mi è piaciuta molto, mi sono rilassato molto in piscina.

FOCUS - 10 GIUGNO 1934, L'ITALIA CONQUISTA LA SUA PRIMA COPPA DEL MONDO DELLA STORIA

di Gianfranco Bellina

Il 10 giugno 1934 l'Italia vince il suo primo Campionato del mondo della storia battendo in finale 2 - 1 la Cecoslovacchia dopo i tempi supplementari. Quel Mondiale fu giocato in Italia e la finale fu disputata a Roma. La formula prevedeva fin dall'inizio la fase ad eliminazione diretta e negli ottavi gli azzurri guidati da Pozzo in panchina furono sorteggiati contro gli Stati Uniti (battuti 7 - 1); nei quarti contro la Spagna del celebre portiere Zamora il match fu molto più duro: a Firenze finì 1 - 1 anche dopo i supplementari e la gara fu ripetuta il giorno successivo con la vittoria degli azzurri 1-0 con rete di Meazza. In semifinale l'Italia battè l'Austria ancora 1 - 0, stavolta con rete di Guaita.

La Cecoslovacchia veniva data come la favorita per il titolo e in effetti in finale contro un'Italia che non riusciva a liberarsi delle pressioni trovò il vantaggio con un tiro di Puc. A quel punto gli azzurri, che potevano fare affidamento su Meazza, Schiavio, Guaita e Orsi - aumentarono la pressione e proprio con Orsi trovarono il pari a nove minuti dal termine. Si passò ai supplementari e qui al 95' Schiavio con un diagonale di destro firmò il gol che regalò la coppa all'Italia (in tribuna era presente anche Benito Mussolini)

Associazione Insieme si Può Onlus - Via Vittorio Veneto 136, 33010 Reana del Rojale (UD) - 0432 857786 - isp@associazioneinsiemepuo.it - www.associazioneinsiemepuo.it

94019500308

Da una visione lungimirante che voleva offrire un'accoglienza a misura di Persona, nel 1987 nasce l'Associazione Insieme si Può. Tali intenti ispirano ancora tutte le nostre azioni dove il fulcro è stato, è e vuole continuare ad essere, la ricerca di un maggiore livello di Qualità di Vita delle Persone accolte a Casa "Chiara Aquini".

Se anche quest'anno vorrai scegliere di accordarci la Tua fiducia, sapremo mettere a frutto il Tuo aiuto in modo concreto e trasparente. Potrai indicare nella dichiarazione dei redditi, nel riquadro del 5% alle ONLUS, il nostro codice fiscale.

Il Tuo sostegno ci permetterà di continuare ad essere un significativo punto di riferimento sul territorio.

A nome di tutte le persone che fanno parte dell'Associazione, Ti ringraziamo per quanto vorrai e potrai fare!



FOCUS - ANIMALI DA COMPAGNIA

di Monica Aldegheri

Gli animali da compagnia possono essere di diverso tipo, di solito sono specie che vivono bene con l'uomo. A me piacerebbe tantissimo avere cane, che mi difenda se vengono i ladri.



I cani sono considerati i migliori amici dell'uomo. Per i bambini crescere con un animale domestico come il cane, è una grande opportunità.

Nella scelta dell'animale da compagnia è importante prima informarsi sulle caratteristiche del carattere e sulle abitudini perchè una volta che l'animale arriva a casa diventa a tutti gli effetti un membro della famiglia!!!!

L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti - Coordinatore Responsabile -

Si ricorda:

- i prossimi **mercoledì 19** e **giovedì 27 giugno** le attività del C.S.R.E. termineranno alle **ore 14.00** per le verifiche dell'Equipe Educativa;
- questa settimana è ricominciata l'attività di Movimento Dolce. Si consiglia a chi partecipa di indossare un abbigliamento comodo;
- visto l'aumento delle temperature, chi parteciperà alla Passeggiata in Natura è pregato di portare una borraccia per idratarsi lungo il percorso e un cambio in caso di necessità;
- a chi volesse usufruire dello sportello famiglie condotto dal dott. Foti è pregato di contattare la struttura.

Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti.

PROGRAMMA E MENU' DELLA PROSSIMA SETTIMANA

Giorno	Attività Mattina	Pranzo		Attività Pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
Lunedì 17/6	Attività	Riso venere con verdure	Crostino con philadelphia	Attività	Fragole
		3, 7, 9, 12	1, 4, 7		/
		Tutti	Tutti		Tutti
Martedì 18/6	Attività	Pizza funghi e brie	Cappucci e carote	Oggi Propongo IO	Yogurt al caffè
		1, 7	/		7
		Luigi	Luigi		Luigi
Mercoledì 19/6	Attività	Cous cous con pollo e verdure	Pomodori e cetrioli	Chiusura Anticipata	Thè al limone e wafer
		1	/		1, 7
		Emanuela S.	Emanuela S.		Emanuela S.
Giovedì 20/6	Attività	Bruschetta farcita	Affettati misti e radicchio	Attività	Kiwi
		1, 4, 7	/		/
		Luca	Luca		Luca
Venerdì 21/6	Attività	Torta salata ricotta e spinaci	Zucchine in padella	Tempo Libero	Compleanno Maurizio
		1, 3, 7	/		1, 3, 7, 8
		Rudi	Rudi		Rudi

