



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può



info
&
web

L'ANGOLO
DELLA COMUNICAZIONE
di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -

Si informa che:

- prosegue l'attività di Sport Integrato, per chi ha scelto di parteciparvi. Per la partecipazione a tale attività è richiesta maglietta, tuta e scarpe da ginnastica da portare in una borsa/zainetto e da utilizzare SOLO in palestra;

- **martedì 28 gennaio** inizierà il nuovo ciclo di Danza Spontanea che si terrà presso la sede del Circolo "Danza y Vida" in via Santa Giustina a Udine. Gli incontri inizieranno alle **ore 9.30** a Udine, pertanto il solo giro trasporto del martedì mattina viene anticipato con le modalità che verranno comunicate dai vettori;

- **giovedì 30 gennaio** le attività del C.S.R.E. termineranno alle **ore 14.00** per gli aggiornamenti e le verifiche dell'Equipe Educativa;

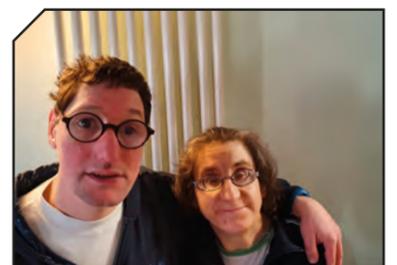
Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti

Programma settimanale di _____

Giorno	Attività mattina	Pranzo		Attività pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
Lunedì		Pasta radicchio e salsiccia	Cappucci e carote		Mandarini
		1-7	/		/
		Teresa	Teresa		Teresa
Martedì		Arrosto e polenta	Insalatona mista		Thè e waffer alla vaniglia
		6-7-9-12	/		1-3-7
		Emanuela S.	Emanuela S.		Emanuela S.
Mercoledì		Risotto alla pescatora	Tamezzino con gamberetti e radicchio		Yogurt misti
		2-4-6-7-9-12-14	1-2-3		7
		Chiara	Chiara		Chiara
Giovedì		Antipasto di radicchio	Pizza con salamino e olive, mais a scelta		Mix di frutta secca: albicocche, mandorle e noci
		/	1-7		8
		Simone	Simone		Simone
Venerdì		Vellutata di zucca e mix cereali	Frittata con piselli, prosciutto. Carote grattugiate		Focaccia
		6-7-9-12	/		1-3-7
		Rudi	Rudi		Rudi



TANTI AUGURI A SAVINA E LUCA



Un Epico racconto (storia inventata da Luigi - ispirazione da "Healin' Good Pretty Cure" una saga giapponese)

DI LUIGI CERICCO



Grazie a un anello con un giglio, 10 ragazze si possono trasformare in Chimius: delle eroine con dei vestiti colorati che combattono il male.

Tutto ad un tratto il cielo diventa scuro e cala un buio totale. Luigi, un loro caro amico, dice: "Chimius! State indietro, è pericoloso!". Detto questo, Luigi inizia la lotta, la Chimius Eleonora vorrebbe aiutare Luigi e combattere al suo fianco contro il mostro. Iniziano a lottare.

La lotta si fa dura, Luigi è tutto insanguinato. A Luigi mancano le forze e, ad un certo punto, cade tra le braccia dell'amico Luca, anche lui presente sul luogo della battaglia. L'amica Chimius Savina appoggia la testa sul corpo di Luigi: "ti prego, non morire!".

E Luigi le dice: "Io non ho nessun rimpianto! La sua amata Eleonora, piangendo triste, dice: "Non morire, ti prego!". Ma Luigi non ce la fa più e muore. Luca chiude gli occhi a Luigi e dice: "Diventa una stella e sali in cielo!". Silvia dice: "Perché?" Luca risponde "Il tuo amico Luigi si è sacrificato per salvarci!". Poi si rivolge verso Eleonora e dice "Il tuo amato Luigi ha lottato fino alla fine!". Luca fa vedere le mani alle Chimius e dice: "Luigi ha versato il suo sangue per noi".

I CIBI E INGREDIENTI TRADIZIONALI DEL GIAPPONE

DI SIMONE QUALIZZA

Oltre all'uso del riso bianco e del pesce, dove spiccano soprattutto tonno e salmone, la cucina giapponese predilige anche l'utilizzo di alghe, verdure e salse dal sapore spiccato e persistente, come quella di soia, o il wasabi, ottenuto dal ravanello giapponese. Tra le ricette giapponesi più popolari e apprezzate anche in occidente ricordiamo:

- **Sushi** polpettine di riso bianco avvolte da uno strato di alga con un ripieno di pesce
- **Sashimi** fettine di pesce crudo tagliate con un metodo ben preciso
- **Ramen** una zuppa a base di spaghetti o tagliatelle accompagnate da pesce o carne
- **Tempura** una frittura di verdure o pesce realizzata con una pastella leggera a base di farina di riso
- **Zuppa di miso**
- **Gyoza** dei ravioli cotti al vapore o alla griglia, generalmente ripieni di verdure o di carne o pesce
- **Yakisoba** spaghetti di grano saraceno con zenzero, verdure e carne o pesce, da saltare in padella
- **Okonomiyaki** definito la "pizza giapponese" perché può essere condito con ciò che si vuole, tanto che si usa cucinare questo piatto direttamente al tavolo
- **Yakitori** degli spiedini di pollo
- **Tonkatsu** la cotoletta giapponese
- **Nikumani** i panini al vapore nipponici, ripieni di carne di maiale
- **Natto** un piatto dall'odore molto forte e dall'aspetto filamentoso, che però pare sia molto salutare - si tratta di fagioli di soia fermentati e serviti con salsa di soia
- **Taiyaki** dei dolci a forma di pesce ripieni di crema azuki
- **Dorayaki** divenuti conosciuti grazie ai cartoni nipponici: si tratta di due pancake sovrapposti con un ripieno di crema ai fagioli azuki

GLI ASPETTI IMPORTANTI DELLA CUCINA NIPPONICA

Nella tradizione culinaria nipponica troviamo tre elementi costanti: *la salute, la freschezza e la raffinatezza*. Quest'ultimo aspetto non è affatto secondario, perché se analizziamo da vicino la composizione dei piatti, l'accostamento dei colori e l'unione degli ingredienti, ci accorgiamo facilmente di come ogni pietanza sia costruita secondo un ordine estetico, al fine di raggiungere non solo un risultato apprezzabile al gusto, ma anche alla vista.

A questo fine, risulta essenziale l'utilizzo di numerosi coltelli di qualità - non a caso i Giapponesi mostrano una cultura e una maestria sconfinata in questo campo - che aiutano lo chef a realizzare bocconcini di cibo adatti ad essere presi con le bacchette e a tagliare gli ingredienti in maniera impeccabile.

Tra i condimenti più diffusi troviamo invece lo zenzero fresco, quello marinato in agrodolce e il sesamo, senza dimenticare il celebre tè verde, servito rigorosamente amaro per accompagnare i pasti principali.

Festa del mio compleanno

DI SAVINA VINCIFORI

Domenica alle 11.30 è venuto mio zio a prendermi per andare a festeggiare il mio 45° compleanno "al Fungo". Eravamo in tutto 10 persone e fra tutte le persone che conosco c'era anche la grande rock star friulana Beppe Lentini!!!

Beppe mi ha regalato un cd di Elvis registrato da lui. I miei zii mi hanno regalato 2 magliette. La prima con scritto "Great Balls of Fire Lentini", e la seconda maglietta con scritto "I Kiss". Che bei regali!!!!

Mia cugina Alice mi ha regalato un braccialetto con delle stelline, poi ho ricevuto un po di denaro dai parenti e, fra qualche tempo, arriverà il cd doppio "kiss alive 2".

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

