



# INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino  
dell'Associazione  
Insieme si Può



info  
&  
web

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

## Si informa che:

- con l'arrivo della bella stagione, è ricominciata l'attività di giardinaggio nel nostro giardino! Si chiede di fornire un cambio completo per i lavori all'esterno;

- siamo tutti caldamente invitati ad attenerci alle disposizioni per il contenimento del rischio contagio da COVID-19 e Vi ringrazio della Vs. certa e costante collaborazione;

- si ricorda che, come sottoscritto dai Tutori/ AdS/Familiari nel patto di corresponsabilità prima dell'inizio degli Interventi Straordinari, ogni variazione della stato di salute dell'Ospite o di un familiare convivente, va comunicato anche per iscritto tramite il modulo "Allegato 6 - Scheda variazione stato salute" di cui avete ricevuto duplice copia all'atto di sottoscrizione del "Patto di corresponsabilità" e nel caso si manifestasse febbre > 37,5°C o uno dei sintomi, l'Ospite non potrà partecipare agli interventi straordinari presso i locali del C.S.R.E. "Chiara Aquini";

- per contattare il C.S.R.E. siete pregati di continuare a contattarmi al cellulare, al nostro numero fisso continuerà a rispondere il Gruppo Appartamento;

RingraziandoVi per la pazienza e per le attenzioni e restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti.

giorno	Spuntino di metà mattina	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
Lunedì	Mele		Tagliatelle S.Daniele	Insalata mista	\	
	\		1, 7	7	\	
3/5	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Martedì	Pera		Passata di verdura	Latteria e polenta	\	
	\		\	7	\	
4/5	Rudi		Rudi	Rudi	\	
Mercoledì	Aperitivo argentino		Asado argentino Tortillas di mais	salsa chimichurri e peperoni	\	
	7		\	\	\	
5/5	Simone		Simone	Simone	\	
Giovedì	Yogurt misti		Riso basmati con i piselli	Crostini con Hummus	\	
	7		6,7,9,12	1	\	
6/5	Silvia		Silvia	Silvia	\	
Venerdì	Ananas fresco		Pizza tonno e olive	Insalata	\	
	\		1, 7, 4	\	\	
7/5	Chiara		Chiara	Chiara	\	



1

Glutine



2

Crostacei



3

Uova



4

Pesce



5

Arachidi



6

Soia



7

Latticini



8

Frutta a guscio



9

Sedano



10

Senape



11

Sesamo



12

SO<sub>2</sub>

13

Lupini



14

Molluschi

## Questa settimana si mangia... Asado

di Simone Q., Rudi C., Chiara F. e Silvia B.

Questa settimana Simone ha proposto una ricetta particolare. Una ricetta argentina molto famosa: "L'ASADO ARGENTINO"

Alcuni di noi hanno pensato di fare una ricerca per imparare che cos'è e cosa si fa.

La parola "asado" in realtà, fa riferimento a un tipo di cottura. Una cottura lunga e lenta. In spagnolo "asado" vuol dire grigliato, arrosto.

Normalmente l'Asado si fa nella griglia, ma noi proveremo a farlo sul forno.

Abbiamo sentito un cuoco che spiegava tutto il procedimento. Ecco qua cosa ci ha raccontato:

- La prima cosa da fare è comprare la carne. Deve essere la costa del manzo, ma bisogna prenderla tutta intera, non tagliata.
- Poi viene tolto se c'è qualche pezzetto di troppo grasso e soprattutto bisogna tirare via le strisce di pelle che ci sono tra una costa e l'altra, in modo che non faccia l'effetto fisarmonica, cioè è che non si arricci.
- Poi bisogna ungerla tutta con dell'olio di oliva e massaggiarla dappertutto.
- Successivamente spolverare sale e pepe e massaggiare di nuovo, prima da una parte e poi dall'altra.
- Una volta tutta unta viene avvolta in carta trasparente e messa in frigo per una intera giornata.
- Nell'indomani si procede alla cottura. Ci sono due fasi di cottura.
- Prima fase. Togliere la carta trasparente, appoggiare tutto il pezzo sulla griglia del forno con le ossa rivolte in giù, cioè è appoggiate alla griglia (Questo è fondamentale per una buona cottura). Cuocere a 120 gradi ventilato fino che la carne raggiunge una temperatura di 75 all'interno. Bisognerebbe avere un termometro a spillo, ma il tempo che richiede è più o meno di 2 ore o 2 ore e mezza.
- Seconda fase di cottura. Tirare fuori la costa e avvolgerla in carta stagnola. Metterla di nuovo sulla griglia sempre con le ossa rivolte verso il basso. Impostare la temperatura a 150 gradi e cuocere fino che la carne raggiunge una temperatura di 92 gradi al suo interno. (circa 2 ore).

A questo punto l'Asado sarà pronto. Si tira fuori dal forno, si tira via la carta stagnola e si taglia. Si potrà vedere come gli ossicini vengono via da soli. Questo vuol dire che è proprio cotta al punto giusto.

L'Asado andrebbe accompagnato da una salsa particolare chiamata CHIMICHIRRI e del riso bollito, tortillas di mais oppure patate al forno.



**Zia Silvia**

di Silvia Ballarin

Il 21 settembre è nato Diego e... io sono diventata zia! Sono felice di passare del tempo con lui, mi piace giocare con Diego e cantargli delle canzoni. Gli faccio anche vedere un libricino con gli animali: lui è contento, sorride e mi fa le carezzine! Mi fa tanto piacere stare con Diego e passare il tempo assieme!

**... In fondo agli oceani**

di Luigi Cericco

Siamo al centro dell'oceano indiano, sott'acqua, per scoprire strane creature trasparenti. Sono molte le varietà marine che vivono tra la superficie dell'oceano e le sue profondità: lumache, meduse tonde come scodelle, ctenofori (simili a meduse) lunghi come una persona, piccoli artropodi che ricordano i gamberetti, calamari dai grandi occhi.

In mezzo all'oceano non esistono posti per nascondersi ed essere visibili può essere uno svantaggio perchè si viene individuati facilmente sia dalle prede che dai predatori. Così molte di queste creature hanno adottato un modo per mimetizzarsi: sono trasparenti. La luce passa attraverso gli animali trasparenti come fossero delle finestre. Per diventare trasparente, un animale deve impedire al proprio corpo di assorbire o disperdere la luce. Come fare? Alcuni sono molto piccoli o estremamente piatti, con poco tessuto è più facile essere trasparenti. Altri producono una grande massa trasparente simile a gelatina e "crescono" attorno ad essa... Una medusa può sembrare un animale molto grande ma, in realtà, è un animale piccolo avvolto intorno ad una grande massa gelatinosa. Anche a me è capitato di vedere a Lignano una medusa sul bagnasciuga -era piccolina però... trasparente!

E adesso... largo alla fantasia!

Siamo sul fondo dell'Oceano Pacifico; io, Luigi, insieme alle subacquee Silvia, Chiara ed Emanuela. Siamo qui per trovare notizie nuove sulle creature che popolano il fondale. Mentre mi faccio luce con la lanterna che ho sulla maschera in fronte inizio ad intravedere le prime misteriose creature trasparenti.



Tutti e 4 rimaniamo incuriositi e cominciamo ad osservarle e studiarle per capire come sono fatte. Io faccio delle foto e video con una videocamera mentre Silvia annota su una speciale lavagnetta alcune informazioni, Chiara ed Emanuela cercano di mettere un microchip per rilevare i loro movimenti.

Torniamo in superficie e rientriamo in barca per parlare insieme di tutto quello che abbiamo scoperto così poi possiamo inviare le informazioni a tutto il mondo.

**La Citroen 2Cv Charleston**

di Rudi Colautti

A me piacerebbe averne una in garage... una Citroen 2 cavalli rossa con sfumature arancioni e marroni. Mi piacciono molto i fanali tondi davanti e la sua forma!

La Citroen 2 cavalli Charleston viene lanciata sul mercato nel 1980 e ha avuto un grande successo. Questo modello ha i fanali avanti tondi, marchio di fabbrica della 2CV.

Venne proposta per la prima volta in nero e rosso (Rouge Delage), poi arriva la variante in giallo e nero



**25 aprile - la Liberazione - (tratto da Focus Junior web)**

di Luigi Cericco

Il 25 aprile è la festa della Liberazione. Ma da che cosa? Perché facciamo festa? Perché questo è il giorno in cui i soldati Nazisti e Fascisti si ritirarono da Torino e Milano, anche se la guerra continuò ancora per un po'!...

« Una mattina, mi son svegliato, o bella ciao, bella ciao, bella ciao, ciao, ciao, ciao! Una mattina mi son svegliato, e ho trovato l'invaso-oor... ».

Probabilmente la state canticchiando mentre leggete perché se c'è una canzone che conoscono i bambini e anche i nonni è proprio questa: bella ciao. Ma chi la cantava? E perché la sentiamo in ogni piazza in occasione della festa della liberazione del 25 aprile, quando anche le scuole chiudono?



Per capirlo dobbiamo fare qualche domanda ai nostri nonni o, meglio ancora, a quei bisnonni che nel 1943, durante la seconda guerra mondiale, presero le armi per liberare l'Italia da Fascisti e Nazisti, dando vita alla resistenza. Dal 1925, il fondatore del partito fascista, Benito Mussolini, aveva infatti instaurato una dittatura in Italia. Da solo al comando, il "Duce" (così si sarebbe fatto chiamare qualche anno dopo) aveva imposto le "leggi Fascistissime": in pratica nessuno poteva opporsi al regime e nemmeno criticare le decisioni di Mussolini.

**L'inizio della seconda guerra mondiale**

Nel 1939, il capo del partito nazista, il tedesco Adolf Hitler, diede inizio alla Seconda Guerra Mondiale e l'anno successivo il Duce decise di scendere in campo al suo fianco. Ma è solo nel 1943 che entrano in gioco i nostri bisnonni. Il nostro paese si trovò diviso in due: le truppe americane e inglesi cominciarono dal sud a liberare l'Italia dai Fascisti e dalle truppe tedesche che avevano occupato il territorio.

Al nord, invece, Mussolini fondò uno stato, la Repubblica Sociale Italiana, per governare i territori sotto il controllo tedesco. Ed è soprattutto qui che molti Italiani decisero di opporsi a questa occupazione diventando dei partigiani. Si trattava di gente comune: contadini, operai, studenti, parroci, persone di ogni tipo che si organizzarono nel movimento di resistenza agli "invasori" di cui parla bella ciao, diventata la canzone simbolo di quella lotta.

**Chi erano i partigiani**

I partigiani si nascondevano fra i monti, soprattutto sugli appennini, mentre le donne tenevano i contatti, portando in bici o a piedi i messaggi e gli ordini. Ognuno aveva un suo compito, un nome di battaglia e una propria brigata.

Nel 1945, a metà aprile, i partigiani proclamarono l'insurrezione generale e cominciarono una serie di attacchi per liberare le maggiori città. I combattimenti proseguirono fino all'inizio di maggio ma, fin dal 1946, la festa della liberazione si celebra il 25 aprile, cioè il giorno in cui le città di Milano e Torino furono liberate dall'occupazione straniera.



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, e è vuole continuare ad essere, la ricerca di un maggiore livello di Qualità di Vita delle Persone accolte a Casa "Chiara Aquini".

Se anche quest'annoverrai 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!