



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può



info
&
web

L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -

Si informa che:

- 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	Yogurt alla frutta		Risotto radicchio e salsiccia	Insalatona con pomodorini, mais, olive e feta	\	
	7		\	7	\	
11/4	Tutti		Mario	Carla	\	
Martedì	Banane		Vellutata di piselli e patate più crostini	Carote e formaggio Emmenthal	\	
	\		6, 7, 9, 12	7	\	
12/4	Tutti		Emanuela M.	Emanuela M.	\	
Mercoledì	Mela		Super Hot Dog	Crauti e finocchi in padella	\	
	\		1	3	\	
13/4	Tutti		Marco	Marco	\	
Giovedì	Pera		Pesce al forno con patate	Insalata e pomodori	\	
	\		\	\	\	
14/4	Tutti		Emanuela S.	Emanuela S.	\	
Venerdì	Spremuta di arance e frutta secca		Lasagne con radicchio e formaggio	Spinaci	\	
	8		1	\	\	
15/4	Emanuela M.		Emanuela M.	Emanuela M.	\	



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

SO₂

13

Lupini



14

Molluschi

Cosciotti di Agnello al Forno

di Maurizio Inguscio

INGREDIENTI: DOSI PER 10-12 PERSONE

TEMPO OCCORRENTE: CIRCA 3 ORE

- 2 cosciottini, di agnello uniti
- Circa kg 3 cipolla
- Sedano
- Carota
- Aglio
- Alloro
- Salvia
- Rosmarino
- Scorzetta di limone
- Vino bianco
- Secco olio d'oliva
- Burro
- Maizena
- Sale bianco in grani.

Con un piccolo coltellino a lama molto affilata togliete ai cosciottini le parti grasse eccedenti, gli eventuali timbri e qualche nervettino in superficie. Tritate insieme, cm 5 di scorzetta di limone, due foglie di salvia, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro e un grosso spicchio di aglio, mescolando unitevi mezzo cucchiaino di sale e una generosa macinata di pepe.

Praticate nella carne delle piccole incisioni e in ciascuna di esse introduce un poco del trito preparato. A lavoro finito legate insieme con spago bianco da cucina i due piccoli garretti affinché cuocendo i cosciotti rimangano in forma, quindi avvolgete l'estremità

ossea con un foglietto di alluminio. Sistematele in una teglia che li contenga giustamente, pennellate la carne con olio d'oliva e spolverizzatele leggermente di sale. Affettate sottilmente una piccola cipolla, una carotina, una costa di sedano e contornate con queste verdure i cosciotti. Aggiungetevi un grosso spicchio di aglio schiacciato, due foglie di alloro e 30g di burro a fiocchetti. Coprite il recipiente con un foglio di alluminio e passatelo in forno già caldo a 200°.

Dopo un'ora di cottura togliete il foglio, irrorate la carne con un bicchiere di vino bianco e tenetela in forno ancora per un'ora e mezza.

Durante quest'ultimo tempo rigirate

i cosciotti tre o quattro volte ed irrorateli sovente con il sugo di cottura: alla fine la carne deve risultare ben dorata in superficie e tenerissima all'interno.

Togliete la carne dalla teglia, levate lo spago ed i foglietti di alluminio, posatela in un largo piatto da portata e tenetela al caldo vicino al forno acceso.

Ora sciogliete un cucchiaino di Maizena in due cucchiaini di acqua fredda ed unitela al fondo di cottura. Fatelo sobbollire su fuoco basso per qualche minuto, poi filtratelo da un fine passino e servitelo in salsiera calda. Accompagnare i cosciotti, ad esempio, con delle patate fritte.

Torta salata al salmone e spinaci

di Marco Gaspero

Ingredienti per 4 persone:

- 1 rotolo di pasta brisè fresca
- 300g di quinoa,
- 300g di filetto salmone,
- 400g di spinaci puliti,
- 250g di ricotta,
- 1/2 uovo,
- 1 tuorlo,
- un mazzetto di aneto,
- olio EVO,
- sale e Pepe



Prepara la quinoa cucinala e lasciala gonfiare, poi trasferiscila in una ciotola e lasciala raffreddare. Cuoci gli spinaci in una padella con la sola acqua rimasta sulle foglie dopo il lavaggio e un pizzico di sale quindi scolali solamente falli asciugare nella padella e infine lasciali raffreddare.

Pulisci i filetti di salmone eliminando eventuali spine, cuocili a vapore per 5-6 minuti, quindi toglila pelle e spezzettali a pezzi grossi. Unisci l'uovo e il tuorlo alla quinoa, mescola e poi incorpora gli spinaci. Regola di sale e pepe.

Srotola la pasta brisè e sistemala in una teglia con la sua carta forno, distribuisci il composto di quinoa all'interno.

Disponi sulla superficie i pezzetti di salmone, completa con un filo d'olio e cuoci a 180°C per 40 minuti, guarnisci con ciuffetti di aneto.

Arte Pagnacco

di Maurizio Inguscio

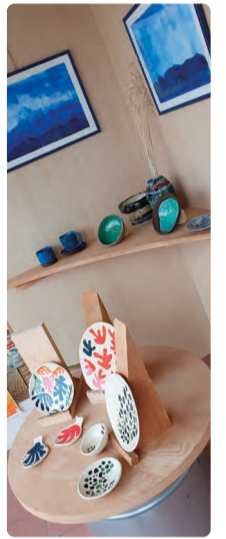
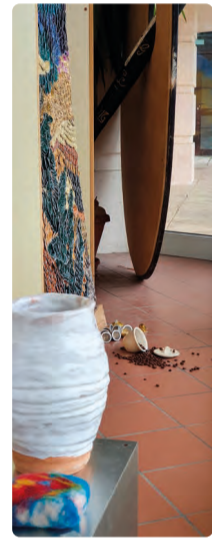
Sabato 2 aprile alle 18:00 sono stato a Pagnacco all'inaugurazione della mostra, che rimarrà aperta per tutto il mese di aprile. Abbiamo esposto diversi quadri di Arteterapia fatti con Erica, vari oggetti in ceramica, le sedie da noi dipinte, le borse di Atelier, oggetti in carta riciclata, i saponi, le agende con le passeggiate e il libro "Fammi raccontare". All'inaugurazione c'era tanta gente; hanno preparato un rinfresco con le patatine, le pizzette, le bruschette, le bibite, le Fonzies, il gingerino, chinotto e lo spumante.

Durante il mese di aprile andremo un pochi alla volta tutti, anche Chiara.

Ringraziamo l'associazione Arte Pagnacco per averci riservato uno spazio dove esporre i nostri oggetti!



Sabato all'Inaugurazione presso l'Associazione Arte-Pagnacco



RITORNO A GORIZIA

di Savina Vincifori

Quando andrò a Gorizia la mia cameretta la chiamerò G.A.3 perché sono stata tanto bene, e anche perché ho voglia di rivedere la casa dei miei zii oltre a trascorrere del tempo con loro. Ma a Pasqua o Pasquetta andremo sicuramente a pranzo "Al Fungo", a Gemona.

Con loro spero tanto di rivederli perché a me piacerebbe che finisse sto periodo "covistico" per poter andare via con gli zii come facevo una volta.

Biscotti senza uova e buro ma buonissimi

di Federica Benati

INGREDIENTI

- 150 G di latte
- 120 G di olio di semi di girasole
- 120 G di zucchero
- Buccia grattugiata di 1 limone
- 1 Bustina di vanillina
- 1/2 Bustina di lievito per dolci
- 450g di farina

PROCEDIMENTO

Versare in un recipiente il latte, l'olio, lo zucchero, la scorza del limone, la vanillina e il lievito.

Iniziare a impastare (con le mani) e aggiungere la farina un po' alla volta.

Trasferire l'impasto su un pianale e continuare a lavorarlo con un po' di farina. Fare dei piccoli rotolini e

tagliarli a pezzetti, disporli su una teglia rivestita da carta da forno e cospargerli di zucchero.

COTTURA

- Forno ventilato 170° per circa 20 minuti
- Forno statico 180° per circa 20 minuti

