

# INSIEME??

## Si PUÒ!!

IL GIORNALINO  
DELL'ASSOCIAZIONE  
INSIEME SI PUÒ

Anno 18 | Data 01/7/22 | Nr 703 | C.S.R.E. & G.A. "Chiara Aquini" | Via Vittorio Veneto 136, 33010 Reana del Rojale (UD) | Giornalino di

giorno	Spuntino di metà mattina	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
Lunedì	Yogurt		Omlette con stracchino e spinaci	Pomodori	\	
	7		1, 3, 7	\	\	
4/7	Chiara		Chiara	Chiara	\	
Martedì	Tramazzino e gingerino		Pasta fredda	filetto di merluzzo con zucchine	\	
	1, 3, 4		1, 4, 7	4	\	
5/7	Fede		Emanuela S.	Fede	\	
Mercoledì	Susine		Insalata di anguria, cetrioli, olive, feta e menta	Roastbeef all'inglese	\	
	\		7	1	\	
6/7	Fede		Monica e Giulio	Monica e Fede	\	
Giovedì	\		\	\	\	
	\		\	\	\	
7/7	\		\	\	\	
Venerdì	Melone		Bruschette Farcite	Patate in insalata	\	
	\		1, 7, 8	\	\	
8/7	Emanuela S.		Emanuela S.	Tutti	\	



### L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -  
Coordinatore Responsabile -

#### Si informa che:

- siamo ancora 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, ogni variazione dello stato di salute dell'Ospite o di un familiare convivente, va comunicato anche per iscritto tramite il modulo "Allegato 6 - Scheda variazione stato salute" 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";

- con piacere anche quest'anno abbiamo ricevuto l'invito dagli amici della Lega Navale di Monfalcone per una giornata da trascorrere assieme che sarà il prossimo giovedì 7/7. Ci sarà la possibilità dell'uscita in barca, si consiglia abbigliamento comodo, cappellino e protezione solare;

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

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

## L'anguria solo a fine pasto?

### L'ANGURIA È UN FRUTTO SUPER DIETETICO

L'anguria è il frutto simbolo dell'estate ed è perfetta per chi è a dieta: è composta per il 95% da acqua e per 100 g di prodotto le calorie sono soltanto 30. E' ricca invece di sali minerali, utilissimi per ripristinare le sostanze perse con la sudorazione, oltre a antiossidanti come il licopene, lo stesso del pomodoro, fondamentale anche per la sua azione antinfiammatoria. L'alto quantitativo di acqua aiuta poi a drenare le tossine e a reidratare i tessuti, allontanando così i processi di invecchiamento cellulare. Vi servono

altre ragioni per prepararvi subito una gustosa insalata con l'anguria?

### COME SCEGLIERE L'ANGURIA?

Sono poche le mosse utili per capire quale anguria sia la più dolce e la più matura. Se tagliata, scegliete quella con la polpa più rossa ma compatta. Se la trovate intera, preferite quella con la buccia dura, liscia e dal colore verde brillante. Colpendola con le nocche di una mano deve produrre un suono sordo. Infine, tra una più piccola e una più grande, optate per la seconda, sarete certi di aver scelto la più dolce.

### LA RICETTA

Prendete una bella anguria matura, tagliatela a metà e poi a fette. Levate a ogni fetta la buccia, e tagliate la

polpa a dadini. Togliete i semi ma conservateli per altri usi. Mettete tutto in un recipiente capiente, unite all'anguria dei quadratini di formaggio feta e un cetriolo lavato, sbucciato e tagliato a fettine. Condite tutto con dell'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Guarnite con foglioline di menta fresche e servite.

### CONSIGLI

Se non amate i cetrioli, potete sostituirli con dei pomodorini ciliegini e con della rucola, per un contrasto dolce-amaro super gustoso.

Oppure con delle cipolle ma mi raccomando, quelle rosse di Tropea!!!

Fateci sapere...BUON APPETITO



## Il mio compleanno

di Maurizio Inguscio su dettatura di Chiara Fontanini

Il giorno del mio compleanno sono andato con miei amici, i miei cugini al ristorante bar pizzeria "Celida" che si trova a Basiliano.

C'erano i miei amici Michele, Elena e Simone, i miei cugini Gabriella, Arianna, i miei nipoti Chiara e Gabriele e infine Massimo mio fratello. I miei sono rimasti a casa.

Io ho mangiato un piatto misto di bresaola, rucola, scaglie di grano e i pomodori. In parte avevo delle acciughe con le patate al forno.

Qualcuno ha mangiato la pizza, mio fratello la tagliata con la bresaola, della verdura del formaggio. Da bere ovviamente vino, acqua, aranciata e gingerino con il quale abbiamo fatto un brindisi.

Come dolce io ho preso la panna cotta ai frutti di bosco, molti il tiramisù, alcuni il

Profiteroles e altri la torta della nonna. Per finire il caffè e il sorbetto.

Mi sono molto divertito perché c'erano i miei cugini e amici. Mi hanno regalato 2 schiume doccia, un papillon rosso da mettere con un bel vestito da parte dei miei cugini. Mia mamma invece mi ha dato dei soldi. Mio fratello ha pagato la festa.

Il ristorante è bello perché ha un arredamento moderno e, avendo cambiato da poco gestione, nuovo. I piatti erano tutti molto saporiti e il personale era bravo e simpatico così come il padrone Paolo Taglialegna lo consiglio a tutti e un giorno mi piacerebbe andarci con il gruppo di reana, ma non pagherò io perché sarebbero troppi soldi.

visto mio fratello a casa.

Abbiamo parlato con lui e poi, dopo aver preso le valigie e messe in casa, siamo andati a fare colazione nel bar dove abbiamo preso il caffè e il cornetto. Poi il papà è andato a prendere il pane mentre la mamma la spesa. Quindi abbiamo fatto un giro per Lignano, visto la fontana con i fiori. Dopo siamo tornati a casa a mangiare. La mamma poi è rimasta nell'appartamento a riposarsi e a sistemare delle cose mentre io e papà siamo andati in spiaggia a fare il bagno e a prendere il sole. Quindi a casa per cena, a guardare la televisione. Ci siamo poi cambiati e siamo andati a letto,

### MARTEDÌ

Abbiamo visto la cugina della mamma, che era venuta a trovarci. Quel giorno abbiamo avuto una piccola disavventura. Sono state dimenticate le chiavi dentro casa e abbiamo dovuto chiamare il padrone per farci aprire. Siamo quindi tornati in spiaggia e questa volta c'era la mamma. Abbiamo preso il sole e fatto il bagno. C'erano un sacco di onde anche belle alte. Poi siamo usciti dalla spiaggia e il papà ha comprato il gelato a me e alla mamma e ci siamo seduti su una panchina vicino ad una fontana. La sera abbiamo fatto la doccia e siamo andate a letto

### MERCOLEDÌ

L'ultimo giorno abbiamo fatto mezza giornata in spiaggia e poi siamo andati a vedere i negozi. Papà e la mamma hanno comprato delle ciabatte per papà e una maglia viola per la mamma.

### GIOVEDÌ

Abbiamo preparato le valigie e siamo partiti da Lignano verso le 5 perché papà voleva venire su presto per evitare le code e poi doveva buttare l'acqua sulle viti. Eravamo a casa intorno alle 6.30. In serata sono venuti a trovarci dei cugini di mia mamma che vivono in Canada, Maria Luisa e Dino. Si fermeranno un po' di giorni nella loro casa di Nimis. Mi sono divertita tanto con i miei genitori e ho riposato.

## L'estate

di Monica Aldegheri

E' arrivata l'estate  
con campi di papaveri rossi  
e rondini che volano basse.

Tanti insetti nei prati  
svolazzano indaffarati.

Frutti buoni e gustosi,  
dolci gelati sfiziosi.

E' tempo di vacanza!

Chi va al mare

a nuotare

chi in montagna

a passeggiare.

I grilli son canterini

e allegri giocano i bambini

tutto è rigoglioso

semplicemente meraviglioso!

Giugno luglio e agosto...

caro inverno...non ti conosco.



## Vacanze al mare

di Emanuela Monai

### DOMENICA

Siamo andati a portare Federica a Lovaria in quanto doveva partire per la montagna, precisamente a Forni Avoltri. Sono stata contenta che Federica sia partita per le ferie anche perché ha dovuto fare un tampone che per fortuna era negativo.

Dopo siamo andati a mangiare il pesce alla trattoria "al Paradiso"

### LUNEDÌ

Siamo partiti per Lignano Sabbiadoro e, quando siamo arrivati, abbiamo

## E' arrivata l'estate anche per le mie nipoti

di Federica Benati

Il 10 giugno, sia Daisy che Nicole hanno finito scuola e quindi, per loro, sono ufficialmente iniziate le vacanze d'estate.

Daisy sabato 25 giugno è andata al campeggio a Prestento, frazione del comune di Torreano. La sera è rimasta a dormire fuori casa; è rientrata domenica 26. Mia mamma mi ha detto che si è divertita molto!

Con lunedì 27 giugno ha anche iniziato il centro estivo a Torreano per due settimane.

Da zia, spero passino una estate tranquilla, divertendosi. Io spero di riuscire a vederle e passare un po' di tempo assieme a loro! Mi piacerebbe fare una passeggiata per Cividale e magari mangiare un gelato assieme.

Parlando della mia estate...vorrei andare una settimana in vacanza al mare; a Bibione come l'anno scorso o a Jesolo!

