

INSIEME??

Si PUÒ!!

IL GIORNALINO
DELL'ASSOCIAZIONE
INSIEME SI PUÒ

Anno 18 | Data 08/7/22 | Nr 704 | 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	Pesche		Caprese	Torta salata	\	
	\		7	1, 3, 7	\	
11/7	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Martedì	Tramezzino e gingerino		Riso freddo con pomodorini, mozzarella, olive	Friselle con pomodorini, basilico e alici	\	
	1, 7		7	1, 4	\	
12/7	Maurizio		Maurizio	Maurizio	\	
Mercoledì	\		\	\	\	
	\		\	\	\	
13/7	\		\	\	\	
Giovedì	Albicocche		Salmone con salsa al prezzemolo e limone	Patate lesse e pomodori	\	
	\		4	\	\	
14/7	Savina		Savina	Savina	\	
Venerdì	Yogurt greco		Polpettone	Carotine in padella e cappucci	\	
	7		1, 3, 7	\	\	
15/7	Simone		Simone	Simone	\	

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 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" 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";

- si ricorda che, come noto, l'uscita alla Lega Navale di Monfalcone è prevista per **mercoledì 13 luglio, salvo condizioni climatiche avverse**. 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.



Vacanza a Tarvisio con mio fratello

di Maurizio Inguscio

Sabato sono andato a Sant'Antonio in provincia di Tarvisio con Massimo per passare tre giorni insieme. Siamo partiti verso le 1730 e siamo arrivati intorno alle 20.00.

Appena arrivati abbiamo messo a posto le valigie e abbiamo subito cenato con verdure, pomodori e prosciutto. Ho visto quindi un po' di televisione ("Tempesta d' Amore") e dopo sono andato a dormire.

Domenica dopo esserci alzati, abbiamo fatto colazione (fette biscottate con la marmellata, la ricotta, biscotti con il latte e un yogurt con le fragole), visto un po' di televisione insieme ad Axel (l'Husky di mio fratello) e parlato con Marco, il vicino di casa di Massimo. Dopo pranzo ho riposato e la sera ho cenato con del formaggio, prosciutto, pomodori e rucola.

Lunedì ci siamo alzati, fatto colazione, chiacchierato un pochino e visto la televisione. Poi abbiamo pranzato con una buona carbonara fatta da mio fratello. Quindi abbiamo preparato le valigie e siamo ripartiti verso Udine. Siamo arrivati la sera intorno alle otto meno venti per cena (bistecca, melanzane e formaggio).

La vacanza è stata bella perché intanto faceva più fresco di qua (più o meno 20°). Sono riuscito a vedere anche le mucche che pascolavano e le lepri che si aggiravano sul prato. Mi sono trovato molto bene con mio fratello che mi fa pure mangiare bene.



La calle...

di Federica Benati



Le calle possono essere coltivate sia in vaso che in giardino. In quest'ultimo caso è importante lavorare con attenzione il terreno, controllando che non vi siano sassi o erbacce che potrebbero compromettere la crescita della pianta. Il suolo deve essere morbido fresco umido ma ben drenato, affinché si evitano i fastidiosi idrici all'origine di marciumi e di molte fungine. E' essenziale che il terreno sia ricco di sostanza organica per questo motivo si consiglia di effettuare una prima concimazione al momento dell'impianto preferibilmente con del compost. Se la

messa a dimora avviene in piena terra si raccomanda di scavare delle piccole buche a una distanza di circa 20 cm l'una dall'altra per evitare che le piante crescano troppo vicine e si sottraggono a vicenda le sostanze nutrienti. Per la coltivazione in vaso si suggerisce di mescolare terriccio e torba con un substrato di argilla che contribuirà al corretto drenaggio del terreno.

La processione e la Paella

di Maurizio Inguscio

Io e mia mamma andiamo spesso a messa nella chiesa di Pasiàn di Prato in piazza San Giacomo.

Un po' di giorni fa siamo stati alla processione della celebrazione del corpus domini.

Io ero con mia mamma ma all'evento c'era tanta gente tra cui la fanfara di Colloredo di Prato e gli alpini.

Mentre facevano la processione io e mia mamma abbiamo aspettato nella canonica di Don Ilario. Alla fine il signor Giorgio Degano e sua moglie Silvana ci hanno preparato una buona paella fatta con pollo, piselli, zafferano, riso, peperoni e pesce. Prima c'è stato pure un rinfresco e alla fine, la paella, l'abbiamo portata a casa e per mangiarla con mio papà.

In passeggiata alle cascate di Crovis(Tarcento)!



...e il Tulipano

di Monica Aldegheri

Il tulipano è un'allegria e colorata pianta fiorita di specie bulbosa e perenne molto apprezzata e utilizzata per ornare terrazzi, giardini e aiuole oppure per bellissimi mazzi di fiori recisi. Appartiene al genere Tulipa, facente parte della famiglia delle Liliaceae. E' un fiore che regala fioriture spettacolari, per questo è una pianta molto ricercata. Il tulipano è composto da un bulbo (o patata) sotterraneo perenne, che genera uno stelo dal colore verde vivace e ben dritto sul quale troviamo un numero esiguo di foglie dalle sfumature bluastre per via della loro copertura cerosa. Ogni stelo genera di norma un solo fiore. Sono poche infatti le specie che offrono più fiori per stelo, come la Tulipa Turkestanica, ad esempio.

Il fiore di tulipano ricorda la forma di una coppa, ha 3 petali e 3 sepli e esiste praticamente in tutte le sfumature di colore.

Bulbi vanno piantati all'aperto, proprio perché vanno esposti al freddo. La profondità con cui vanno messi nel terreno varia dai 10 ai 20 centimetri circa, a seconda delle specie. Più sarà alto lo stelo, più dobbiamo mettere il bulbo ben piantato nel terreno per assicurare che si regga eretto. Se li piantiamo direttamente a terra, la distanza tra un bulbo e l'altro dovrà essere più o meno di 10/25 centimetri, dipende sempre dalle dimensioni della pianta una volta adulta. Se utilizziamo i vasi, puoi prendere o un singolo vaso per pianta, oppure utilizzare vasi lunghi che assicurino la giusta distanza tra un bulbo e l'altro. Il terreno ideale per i tulipani è un terreno sabbioso e con un buon grado drenante, profondo e ricco di nutrimento organico. Meglio quindi se lo arricchiamo con un concime maturo e/o sabbia, a seconda delle necessità.

Sono fiori che amano il sole, ma non il vento, nemico degli steli. I climi che preferiscono sono quelli temperati, resistono bene al freddo e al caldo, purché non esagerati.



Ricette estive e come prepararle

di Simone Qualizza

La **parmigiana estiva** è una versione leggera della classica parmigiana, fatta sempre con melanzane pomodori e formaggio ma in una versione più light, per non rinunciare al gusto e mantenersi leggeri. Inoltre le melanzane non sono fritte bensì grigliate. Semplice da fare e molto scenografica, può essere presentata con antipasto ma anche come contorno ma andiamo alla ricetta.

- 4 Melanzane medie;
- 3 Mozzarelle;
- 3 Pomodori;
- Basilico Q.B.;
- Sale pepe;
- Un filo d'olio d'oliva;

La preparazione della parmigiana estiva è molto semplice, basta grigliare le melanzane e comporre il piatto in realtà. Io la preparo spesso anche in inverno nonostante sia estiva è ottima anche in inverno.

1. Lavate le melanzane e tagliatele a fette orizzontalmente in modo da ricavarne dei cerchi. Mettete le fette in un vassoio e cospargete di sale e lasciate trasudare per circa 20 minuti. Sciacquate le fette e asciugate con della carta da cucina e fatele scottare da entrambi i lati per un paio di minuti in padella calda senza olio (oppure su una piastra o su una griglia);

2. Adesso tagliate le mozzarelle e i pomodori a rondelle e iniziate a comporre il piatto;

3. Iniziate mettendo una fetta di melanzane coprite con una di mozzarella e una di pomodoro condite quest'ultima fetta con sale e pepe ricominciate per almeno 2 piani e infine profumate con del basilico;

4. Condite con un filo d'olio a crudo un po' di pepe e gustate questa parmigiana estiva.

