

INSIEME



IRIS ACCOGLIENZA
Dicembre 2022

INSIEME

Giornalino elaborato da ragazzi e operatori della Cooperativa

IRIS ACCOGLIENZA
Cooperativa Sociale O.N.L.U.S.

Centro Socio Educativo
Via S.Luigi Gonzaga, 8. 21013 Gallarate (VA)
Tel. 0331.795229 www.irisaccoglienza.it C.F. e P. I.V.A. 02333200125

SOMMARIO

| | |
|---|----------------|
| <i>Copertina: candela realizzata durante la messa di Natale</i> | |
| <i>Editoriale</i> | <i>Pag. 3</i> |
| <i>La fatica e la soddisfazione di emtersi i mostra</i> | <i>Pag.4</i> |
| <i>Fili di emozione, trame di vita</i> | <i>Pag.5</i> |
| <i>Sant'Ambrogio visto da noi</i> | <i>Pag.6</i> |
| <i>Contrasti</i> | <i>Pag. 7</i> |
| <i>Curiosando tra le attività</i> | <i>Pag. 8</i> |
| <i>Forse non tuti sanno che...</i> | <i>Pag. 9</i> |
| <i>Congratulazioni Lisa!</i> | <i>Pag. 10</i> |
| <i>Un favoloso cruciverba</i> | <i>Pag. 11</i> |
| <i>Cucina</i> | <i>Pag. 13</i> |
| <hr/> | |
| <i>Controcopertina: decorazione relaizzata dal gruppo di Legami</i> | |

Redazione

| | | | |
|----------------------|--|------------------------|---|
| Direttore: | Carla Zoia | Capi redattori: | Valeria Bastoni Claudio Brombara Chiara Minervini |
| Redattori: | Federico Apicella Mariangela Fava Michele Innocenzi Giuseppe Mariniello | | Sara Muffato Rita Pellizzato Riccardo Pignanelli |
| Collaboratori | Simone Bergamini Mariavittoria Castrogiovanni Cicco Isabella Monica Consolaro Rosa Di Stora | | Sabrina Iametti Andrea Medina Kevin Montilla Walter La Viola Daniele Menarbin Rosanna Lara Andrea Verrengia |

Copia gratuita stampata in proprio

Progetto S.V.A.G.O.

Quest'anno tra le attività ce ne è una nuova dal titolo “Progetto S.V.A.G.O.”, un'attività che mette insieme una parte di lavoro mentale di costruzione e organizzazione e una parte di divertimento e stare insieme.

La parola S.V.A.G.O. è l'acronimo di Socializzazione, Vitalità, Autonomia, Gratificazione, Organizzazione: tutti obiettivi su cui stiamo lavorando.

Diverse sono le occasioni per socializzare, incontrare e passare del tempo insieme agli altri: alle feste, agli eventi (vedi pag. 4)...è importante stare insieme anche se non è sempre facile; a volte ci sono malintesi o incomprensioni, ognuno ha il suo carattere e i suoi modi di fare e per stare bene in gruppo bisogna mettersi in gioco e ascoltare l'altro.

Vitalità per noi significa essere sorridenti, pieni di energia, attivi, positivi.

Qui al Centro parliamo spesso di autonomia, cioè della capacità di fare da soli: ogni giorno lavoriamo per essere più autonomi in tutto quello che facciamo, dal cartonaggio (vedi pag. 8) alla cucina (vedi pag. 13) e quando ci riusciamo grande è la soddisfazione e la gratificazione.

È importante imparare ad organizzarsi e a progettare una gita (vedi pag. 6), una mostra, o anche il numero di questo giornalino!!

Il Progetto S.V.A.G.O. ci coinvolge e ci aiuta a crescere e non vediamo l'ora di condividere con voi tutte le nostre esperienze!

Non ci resta allora che augurarvi buona lettura e buone feste!!

La Redazione

LA FATICA E LA SODDISFAZIONE DI METTERSI IN MOSTRA

Nel mese di ottobre abbiamo organizzato una mostra di quadri a palazzo Borghi a Gallarate dal titolo “Frammenti resilienti”.

Se vi state chiedendo perchè abbiamo scelto proprio questo titolo e perchè abbiamo deciso di allestire questa esposizione, questo è l'articolo che fa per voi!!

“Ogni opera è un frammento resiliente...” recita il volantino: ma cosa significa davvero? Un frammento è un pezzetto, una piccola parte di qualcosa di più grande e in questo senso ogni quadro rappresenta un pezzo di noi, delle nostre attività, del percorso fatto insieme pieno di fatica, ma anche di soddisfazione, di gioia e concentrazione, di impegno e fantasia. Resiliente è colui che non si fa abbattere dalle difficoltà, che sa ripartire e trovare nuove



opportunità, che si piega, ma non si spezza, che sa adattarsi alle circostanze per non essere sopraffatto.

Le nostre opere sono resilienti, un po' come noi che di fronte alla pandemia, alle chiusure, alle distanze degli ultimi anni non ci siamo arresi, ma abbiamo trovato nuovi modi per stare insieme.



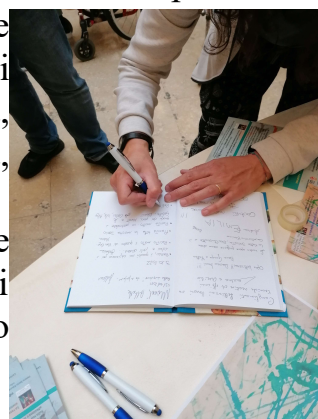
“...Ogni opera esprime la capacità e la voglia di ripartire e di essere protagonisti attivi della propria vita e merita dunque di essere vista e valorizzata”.

Ecco quindi il motivo della mostra: essere visti e valorizzati!! E allora, quale miglior posto del centro di Gallarate e più precisamente del Municipio?

Così, fatti e ottenuti i permessi, abbiamo allestito la nostra esposizione nell'atrio di Palazzo Borghi.

Una selezione di opere ha raccontato il percorso che ci ha portato a conoscere pittori famosi e le loro produzioni. Con tecniche diverse, dai gessetti ai cottonfioc abbiamo riprodotto quadri celebri di Van Gogh, Monet, Picasso, Kandinsky e tanti altri: abbiamo osservato, prestato attenzione ai particolari, abbiamo dedicato del tempo, ci siamo immedesimati e ci siamo emozionati. Nelle sezioni “Astratto” e “Altri materiali” abbiamo spaziato e sperimentato. Fantasia, creatività, curiosità, istinto, emozioni, energia, esplosioni di colore... ne sono l'essenza.

È stato molto stimolante per noi poter fare da ciceroni e spiegare le opere ai visitatori: non è stato facile, ma ci siamo messi in gioco e dai commenti lasciati sul libro delle dediche possiamo dire di esserci riusciti!



Alla mostra sono passate tante persone, non solo i nostri genitori, i volontari e gli amici di altri Centri, ma anche tanti sconosciuti e questo per noi è stata una grande soddisfazione!!

“ Fili di emozioni, trame di vita”

Nel mese di ottobre abbiamo avuto l'occasione di visitare una mostra molto particolare in cui le opere fatte di fili, stoffe, tessuti, raccontano profonde storie di vita “The soft revolution”.

Alcune ci hanno colpito in modo particolare e grazie alla nostra guida Augusta abbiamo potuto capirle meglio. In alcuni casi le prime impressioni non corrispondevano affatto alla storia e al messaggio dell'artista e siamo rimasti spiazzati. È il caso dell'opera “ L'odore del sangue”: una figura umana realizzata di tanti frammenti di tessuti diversi tutti rossi, una figura senza braccia, ma con tanti tentacoli, con sulle spalle un figura più piccola di colore verde. All'inizio abbiamo pensato a un



messaggio gioioso, d'amore, ma abbiamo scoperto che l'artista ha voluto sottolineare il dolore e la sofferenza, la rabbia e la fatica, attraverso la ferita, il sangue. Poi ha aggiunto la piccola figura verde: la speranza, l'abbraccio, la vicinanza: verde sono anche i fili con cui i pezzetti di stoffa rossa sono tenuti insieme.

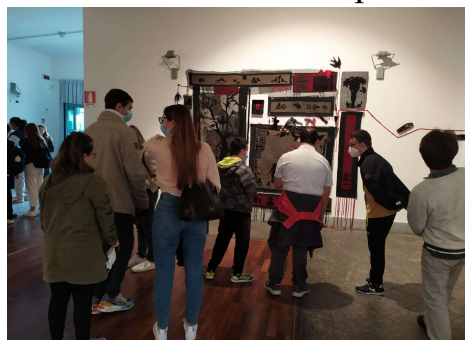
Ecco allora il messaggio che ci è arrivato osservando quest'opera: la speranza e il calore di un abbraccio ci fanno affrontare le difficoltà della vita.

Ci è sembrata molto attuale: in questo periodo abbiamo tutti sperimentato il bisogno di un contatto, di un abbraccio, senza poterlo ricevere e abbiamo dato nuovo valore allo stare insieme.

Su una parete l'opera “ In fondo al mare” ci ha fatto riflettere su un tema importante che riguarda tutti noi: l'inquinamento.

L'artista ha usato fili, bottiglie, tappi, pezzi di plastica per raffigurare meduse, pesci, alghe e coralli: un bel paesaggio marino fatto con l'elemento che più lo inquina e lo distrugge.

Guardandolo abbiamo provato fastidio e ci siamo anche un po' arrabbiati per l'inciviltà delle persone, allo stesso tempo l'opera ci ha fatto venire voglia di andare al mare e godersi questa meraviglia.



Di “Ricucire la vita” ci ha colpito la scelta dei colori: grigio, nero, rosso con un unico dettaglio oro: malinconia, solitudine, tristezza sono state le nostre prime sensazioni. L'opera racconta la storia di una vita non facile, fatta di

pezzi cuciti insieme, di incontri, dialoghi, scambi, ma anche di ferite, distacchi, barriere, fratture. Un filo rosso cuce insieme tutto questo e ci porta verso un futuro più luminoso. Ricucire la vita è il compito che l'artista ci affida: tenere insieme tutti i pezzi della nostra vita e continuare ad andare avanti.

Un'esplosione di colori caratterizza l'opera "Hybrids" un giardino fiorito che ricorda il paese delle meraviglie. Fiori, piante, foglie in una composizione che trasmette gioia e stupore!! Ogni elemento è diverso dall'altro, è unico, ma solo insieme agli altri crea la magia.

È stato davvero interessante.

Gli artisti secondo noi hanno avuto tanta pazienza e fantasia e sono riusciti a trasmettere la loro visione e allo stesso tempo a coinvolgere il visitatore e far provare emozioni anche molto diverse tra loro.

Noi abbiamo portato a casa diversi spunti di riflessione e tante sensazioni contrastanti.



Sant'Ambrogio visto da noi

Il gruppo di Arte in questi mesi ha affrontato e approfondito l'arte romanica e come conclusione del percorso ha deciso di vedere dal vivo un esempio di questa corrente: la basilica di S. Ambrogio a Milano.

Per farlo ha coinvolto i compagni di Progetto S.V.A.G.O. che hanno prontamente organizzato la gita.

Facciamo un piccolo ripasso sull'argomento: con il termine romanico ci riferiamo a un tipo di arte che si è sviluppata in Europa tra il 1000 il 1100

(Alto Medioevo) con le seguenti caratteristiche ispirate all'arte dell'Antico



Impero Romano:

- pianta a croce latina
- volta a crociera
- archetti pensili
- pilastri
- muri spessi

La basilica di Sant'Ambrogio ha tutti questi elementi e noi abbiamo potuto osservarli dal vivo.

È stato emozionante toccare di persona qualcosa che avevamo solo studiato sui libri.



La visita è stata molto interessante perchè eravamo noi i protagonisti, noi i ciceroni, noi le guide. Ci siamo infatti preparati e ci siamo messi alla prova. Tutta la gita è stata motivo di soddisfazione perchè è stata organizzata da noi: abbiamo prenotato l'ingresso, ci siamo informati sull'accessibilità del posto e dei mezzi, abbiamo deciso l'itinerario e tutto è andato liscio!!! È stato bello pensare insieme questa gita dall'inizio alla fine; siamo riusciti a realizzare quello che avevamo in mente senza dover dipendere da altri.



Contrasti

A novembre abbiamo visitato la mostra di quadri della pittrice Carola Mazot dal titolo "La fragilità e la forza" a Busto Arsizio.

Già nel titolo abbiamo riscontrato la chiave di lettura di tutta la mostra: il contrasto, tra energia e movimento da un lato e calma e serenità dall'altro; un contrasto che coesiste nell'uomo.

A raffigurare la forza una serie di opere dai colori vivaci e accesi e dai contorni mossi e sfocati con ritratti atleti e sportivi in azione: questi quadri ci hanno trasmesso carica, grinta, voglia di non arrendersi mai, nemmeno di fronte alle difficoltà.

Sulla parete di fronte l'altra faccia della medaglia: la delicatezza dei fiori e delle piante, la tranquillità di un giardino dai colori pastello...opere che ci hanno suscitato un senso di serenità e pace.



A nostro parere la malinconia è la sensazione dominante della seconda sala e della serie della giovane violinista: ancora una volta il contrasto tra la tristezza e la fragilità umana e la forza della musica.

Una serie di ritratti di soggetti penserosi completa la mostra: sguardi intensi, consapevoli, introspettivi ci hanno fatto riflettere sulla condizione umana.

Fragilità e forza sono due caratteristiche opposte che, allo stesso tempo, si completano: l'una ha bisogno dell'altra.

Carta, colla e fantasia

In questo numero vogliamo accompagnarvi nell'affascinante mondo del cartonaggio, una delle nostre attività creative che ci dà grande soddisfazione. La tecnica consiste nel realizzare articoli vari usando cartone, carta, tela e colla!

Può sembrare facile, ma bisogna essere precisi e ordinati e i nostri cartonaggisti lo sanno bene.



Si parte con il prendere le misure seguendo le indicazioni contenute nella nostra personale “bibbia di cartonaggio”: un vecchio raccoglitore stragionato di fogli e foglietti con appunti e schizzi accumulati nel corso degli anni.

Si sceglie quindi la carta e la tela: si aprono le ante degli armadi della stanza A e si finisce in un mondo di fantasia e colori, cibi, fiori, animali, motivi geometrici,

borse, paesaggi, righe, pois, giochi, biciclette... chi più ne ha più ne metta, ci sono davvero carte di tutti i tipi e per tutti i gusti!!

A seconda dell'oggetto da realizzare, ci sono fasi e passaggi differenti, ma si tratta sempre di incollare con la colla vinilica carta e cartone stando ben attenti a non fare patacche!!

Non vogliamo svelarvi i segreti, ma sappiate che ci sono tanti passaggi e noi negli anni siamo diventati molto esperti e ne siamo fieri!

Si lavora spesso in coppia e ci si aiuta e a volte facciamo come in una catena di montaggio: ogni coppia realizza un passaggio e poi passa il tutto al tavolo vicino fino ad ottenere il prodotto finito: qualche ora sotto pressa per far aderire bene il tutto e voilà l'oggetto è pronto!



Negli anni abbiamo realizzato agende e libri vari, scatole, raccoglitori, set scrivania, album foto per ogni occasione, cornici...uno più bello dell'altro e non lo diciamo noi, ma anche tutti i nostri clienti!!

Il laboratorio di cartonaggio ci riempie di gioia e soddisfazione e ci aiuta a concentrarci, a essere precisi e ordinati!



L'estate di San Martino

Perché l'11 novembre si definisce il giorno dell'estate di san Martino?
In quei giorni di novembre non è raro che le condizioni climatiche siano miti rispetto al periodo quasi invernale. Sarebbe complicato spiegarvi le motivazioni per cui ciò accade (non siamo mica dei meteorologi) però possiamo raccontarvi la storia di san Martino di Tours:

c'era una volta un giovane soldato romano che in una fredda giornata di novembre faceva la ronda di sorveglianza intorno al suo accampamento. Durante il suo cammino incontrò un mendicante vestito di pochi stracci. Il povero uomo tremava per il freddo, Martino non ci pensò due volte: sfoderò la sua spada e tagliò in due il suo mantello e donò un pezzo al mendicante. Martino proseguì la ronda vestito per metà, infreddolito ma felice di avere aiutato un bisognoso.

Quella notte Gesù gli apparve in sogno, vestito con il pezzo di mantello. Gesù disse agli angeli: "ecco Martino! Questo soldato non è battezzato, ma mi ha vestito". Il giorno dopo Martino si svegliò con il suo mantello intero. Questo episodio cambiò la sua vita: il giovane si fece battezzare e diventò cristiano. Dopo qualche anno lasciò l'esercito e più tardi fu nominato vescovo.

La pianta dei cachi l'abbiamo tagliata

Tutti conosciamo la dolcezza di questo frutto autunnale, ma pochi sanno che esiste una leggenda popolare che riguarda i suoi semi. Tagliando in senso longitudinale il seme appare un germoglio biancastro che può avere la forma di forchetta o di coltello o di cucchiaio. Secondo la leggenda, questo germoglio poteva preannunciare quale tipo di inverno sarebbe arrivato, di modo che i contadini potevano prepararsi alla stagione più fredda. Se aveva la forma di forchetta, l'inverno sarebbe stato mite con poca neve. Se aveva la forma di coltello l'inverno sarebbe stato particolarmente gelido e con poche precipitazioni.

Se aveva la forma di cucchiaio, l'inverno si presentava con molta neve e quindi era meglio prepararsi con guanti, cappello e sciarpa e il badile per spalare la neve.

Altre caratteristiche e stranezze della pianta del caco

Non tutti i cachi hanno il seme all'interno. Nonostante sia un albero antico proveniente dall'Asia, anche se è molto carico di frutti, solo una minima parte produce il nocciolo che potrebbe essere un fastidioso inconveniente per

il consumatore. L'agricoltore che produce questo frutto, sa riconoscere quelli con il seme all'interno e li esclude dalla vendita.

La maturazione dei cachi avviene nella stagione fredda. Per far arrivare la maggior quantità di luce, questa pianta perde tutte le foglie.

Il legno della pianta del caco, così come quello del pero, risulta intaccabile dai tarli. Questa particolarità è da secoli sfruttata dai costruttori di burattini e marionette, inoltre è un legno molto morbido per essere lavorato.

La quiescenza

In questo periodo tardo autunnale che precede il rigore invernale, ci può sembrare che la natura intorno a noi stia dormendo, infatti questa fase si chiama quiescenza. La natura, in questo periodo, si sta preparando alla nuova rinascita della primavera. Anche i campi che saranno seminati, in questo tempo sono tutti arati, di modo che la terra sia soffice e ossigenata per accogliere le sementi. Uno dei pochi lati positivi della quiescenza è che anche l'erba non cresce più di molto e quindi alla domenica mattina non si sente nessun vicino che immancabilmente alle 8.00 accende il suo tagliaerba o decespugliatore. C'è da dire che durante la quiescenza avviene l'operazione della potatura degli alberi e delle siepi, proprio perché in questa fase la vegetazione è come se fosse addormentata.

Congratulazioni Lisa!

La nostra educatrice Lisa ha appena concluso la Laurea Magistrale in Consulenza Pedagogica!!!



UN FAVOLOSO CRUCIVERBA

Per farvi compagnia durante le feste ecco un mega cruciverba inventato da noi!

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | ■ | 4 | ■ | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | ■ | ■ |
| ■ | 11 | | 12 | | 13 | | ■ | 14 | | | | ■ | 15 | 16 | ■ |
| 17 | | | | ■ | 18 | | 19 | ■ | ■ | ■ | ■ | 20 | ■ | 21 | 22 |
| ■ | 23 | | | 24 | | | | 25 | 26 | ■ | 27 | | 28 | | |
| ■ | 29 | | ■ | 30 | | ■ | 31 | | | 32 | | | | ■ | |
| 33 | | ■ | 34 | | ■ | 35 | | | | | | ■ | 36 | 37 | |
| | ■ | 38 | | | 39 | | ■ | 40 | | ■ | ■ | 41 | | | |
| 42 | 43 | | | | | | 44 | ■ | ■ | 45 | 46 | | | | ■ |
| 47 | | ■ | ■ | 48 | | | | | | | | ■ | | ■ | 49 |
| 50 | | 51 | 52 | ■ | 53 | | | ■ | ■ | ■ | 54 | 55 | ■ | 56 | |
| 57 | | | | 58 | ■ | 59 | | 60 | 61 | | | | ■ | 62 | |
| | ■ | ■ | 63 | | 64 | | | | | ■ | 65 | | 66 | | |
| 67 | | 68 | | ■ | 69 | | ■ | | ■ | 70 | | | | ■ | |
| | ■ | 71 | | ■ | | ■ | 72 | | | | | | ■ | 73 | |
| ■ | 74 | | | 75 | | 76 | | | ■ | 77 | | | 78 | | ■ |
| 79 | | | ■ | | ■ | 80 | | ■ | 81 | | ■ | 82 | | | |

Orizzontali

- 1 azienda tutela salute
- 5 uccello dal bel canto
- 11 si riceve a natale o al compleanno
- 14 si pianta nella terra
- 15 quando il pugile è a terra
- 17 protagonisti della corrida
- 18 frutto settembrino
- 21 consonanti in siepe
- 23 possono essere pubblici
- 27 una donna non esce di casa senza
- 29 Taranto
- 30 si ripetono in cocco
- 31 lo porta la befana e può essere nero e dolce
- 33 Torino
- 34 si ripetono in zanzara
- 35 c'è quella dei denti
- 36 gara senza fine
- 38 è simbolo di Pisa e di Parigi
- 40 mezza asse
- 41 batteria
- 42 gioco in scatola con fiasco, fungo e candela
- 45 esseri di Marco Mengoni
- 47 sigla posta
- 48 legame duraturo d'affetto tra persone
- 50 fa paura nelle fiabe
- 53 arco senza r
- 54 non classificato
- 56 risposta negativa
- 57 confusione data dalla presenza di tanta gente
- 59 può essere stradale
- 62 iniziali della Muti
- 63 si può fare sotto la doccia
- 65 nome della cantante di "Bum bum", e "Brucci la città"
- 67 associazione che si occupa di uccelli
- 69 vocali di rosa

- 70 in mezzo al deserto
- 71 pari in litro
- 72 animale lacustre gustoso all'arancia
- 73 Cagliari
- 74 piccola terra in mezzo al mare
- 77 vince il bronzo
- 79 articolo femminile
- 80 si beve alle cinque
- 81 nota di petto
- 82 il giorno prima di oggi

Verticali

- 2 un'andatura del cavallo
- 3 si coltivano fiori e piante
- 4 nota musicale
- 5 si può fare in camicia
- 6 si al contrario
- 7 genova
- 8 nome senza pari
- 9 vocali di ore
- 10... il prezzo è giusto, programma di Iva Zanicchi
- 12 affermazione
- 13 ulula alla luna
- 16 operatore socio sanitario
- 19 la costruì Noè
- 20 preposizione
- 22 spavento, fifa, terrore
- 24 va sempre in coppia
- 25 baby sitter
- 26 fiore e canzone.. che parlano di noi
- 27 ha una stretta micidiale

- 28 pezzo degli scacchi
- 32 consonanti in bene
- 33 viene prima dell'arcobaleno
- 34 si vedono tanti animali
- 35 canzone di Albano e Romina che mette allegria
- 37 ce le hanno gli uccelli
- 38 trento
- 39 città eterna
- 41 si ripete in papa
- 43 borraccia di pelle
- 44 si clicca sullo schermo
- 45 lui senza testa
- 46 si fa a pranzo e a cena
- 49 La seguono i Magi
- 51 Consonanti in casa
- 52 Cupo e misterioso
- 55 Pirati
- 56 Negazione bifronte
- 58 Vocali in vasca
- 60 Formaggio padano
- 61 Vocali in cose
- 64 Possono essere musicali o disciplinari
- 66 Esercito Italiano
- 68 Ha una torre
- 70 Numero dopo il sette
- 72 Dea della sventura e della vendetta
- 73 Mezza cornea
- 74 Preposizione semplice
- 75 Articolo maschile
- 76 Doppie in letto
- 78 Confini di zebre

Soluzioni

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | T | S | ■ | L | ■ | U | S | I | G | N | O | L | O | ■ | ■ | |
| ■ | R | E | G | A | L | O | ■ | S | E | M | E | ■ | K | O | ■ | |
| T | O | R | I | ■ | U | V | A | ■ | ■ | ■ | ■ | C | ■ | S | P | |
| ■ | T | R | A | S | P | O | R | T | I | ■ | B | O | R | S | A | |
| ■ | T | A | ■ | C | O | ■ | C | A | R | B | O | N | E | ■ | U | |
| T | O | ■ | Z | A | ■ | F | A | T | I | N | A | ■ | G | A | R | |
| E | ■ | T | O | R | R | E | ■ | A | S | ■ | ■ | P | I | L | A | |
| M | O | N | O | P | O | L | I | ■ | ■ | ■ | U | M | A | N | I | ■ |
| P | T | ■ | ■ | A | M | I | C | I | Z | I | A | ■ | A | ■ | C | |
| O | R | C | O | ■ | A | C | O | ■ | ■ | ■ | N | C | ■ | N | O | |
| R | E | S | S | A | ■ | I | N | G | O | R | G | O | ■ | O | M | |
| A | ■ | ■ | C | A | N | T | A | R | E | ■ | I | R | E | N | E | |
| L | I | P | U | ■ | O | A | ■ | A | ■ | ■ | O | A | S | I | ■ | T |
| E | ■ | I | R | ■ | T | ■ | A | N | A | T | R | A | ■ | C | A | |
| ■ | I | S | O | L | E | T | T | A | ■ | T | E | R | Z | O | ■ | |
| U | N | A | ■ | O | ■ | T | E | ■ | D | O | ■ | I | E | R | I | |

Quest'anno per la gioia dei nostri palati è tornata l'attività di cucina, o meglio sono tornati ben cinque appuntamenti in cui a coppie ci si mette alla prova ai fornelli. Ecco alcune delle ricette sperimentate per un menù coi fiocchi!

Antipasto: POLPETTE TONNO E RICOTTA

Ingredienti (dosi per circa 10 polpette):

- | | |
|---|-----------------------|
| -Tonno sott'olio sgocciolato 100 grammi | -Sale e pepe q.b. |
| -Ricotta 100 grammi | -Uova 1 |
| -Acciughe filetti sott'olio 10 grammi circa | -Parmigiano 25 grammi |
| -Pangrattato 25 grammi | -Pangrattato |



Procedimento:

Unite in una ciotola la ricotta e il parmigiano grattugiato, il tonno sgocciolato e le acciughe.

Aggiungete il pangrattato e in ultimo l'uovo, poi mescolate il composto con una forchetta. Aggiungete, in ultimo, il sale e il pepe.

Inumidite leggermente le mani e formate delle palline tonde e leggermente schiacciate. Passate nel pangrattato e cuocete in forno a 200 gradi per 15 minuti fino a che non saranno dorate.

bis di primi CREMA DI ZUCCA

Ingredienti per 2/3 persone:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| - 2 patate | -formaggio grattugiato |
| -½ zucca piccola (delica) | -curry in polvere q.b. |
| -1 pugnetto di lenticchie | -sale grosso q.b. |
| -80-90g di pasta (ditalini) | -olio di oliva q.b. |



Procedimento:

1) Per prima cosa laviamo le lenticchie e le mettiamo a bollire in una pentola con un po' di acqua.

2) Intanto con un pelapatate sbucciamo le patate e la zucca, le tagliamo a pezzi grossolani le laviamo e le mettiamo a cuocere con le lenticchie. Saliamo con un pizzico di sale.

3) In un pentolino a parte cuociamo la pasta in acqua bollente e salata.

4) Con una forchetta controlliamo se le patate sono cotte, se la forchetta affonda vuol dire che possiamo

frullare la nostra crema.

- 5) Togliere la pentola dal fuoco e con un frullatore a immersione frulliamo fino ad ottenere una crema omogenea.
- 6) Assaggiamo la crema per vedere se è saporita e a piacere aggiungiamo curry e formaggio.
- 7) Scoliamo la pasta quando è cotta e aggiungiamola alla crema.

GNOCCHI ALLA “QUASI SORRENTINA”

Ingredienti per 3 persone:

- 400g di gnocchi patata
- 1 lattina di salsa di pomodoro
- 100g di parmigiano grattugiato
- 8 foglie di basilico sale pepe q.b.

Attrezzatura:

- 1 pentola
- 1 padella antiaderente profonda
- 1 scolapasta manuale

Procedimento:

Riempire con circa 4 litri di acqua la pentola e aggiungere 1/2 cucchiaino da minestra di sale grosso e metterla sul fuoco.

Nella padella far scaldare la salsa di pomodoro, aggiungendo un pizzico di sale una macinata di pepe. Quando la salsa comincia a “pippiare”, abbassare il fuoco e aggiungere le foglie di basilico.

Quando l'acqua bolle versare i gnocchi e appena vengono a galla recuperarli con lo scolapasta e metterli direttamente in padella.

Aumentare il fuoco, aggiungere una generosa spolverata di grana far saltare per qualche minuto il tutto. Servire caldo.



bis di secondi: STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE

Ingredienti:

- | | |
|------------------------|-------|
| petto di pollo a fette | burro |
| farina | sale |
| 1 limone | pepe |



Preparazione:

battere le fettine di pollo e tagliarle a pezzetti infarinarle bene da entrambi i lati

mettere una padella larga sul fornello a fuoco basso, aggiungete un po' di burro e lasciare scaldare, aggiungere gli straccetti di pollo infarinati e cuocere a fuoco moderato in entrambi i lati. Devono risultare ben dorati.

Mentre gli straccetti cuociono spremere il limone e versarne il succo in padella.

Regolare di sale e pepe e lasciare cuocere per qualche minuto a fuoco alto al fine di creare una crema vellutata.

Servire gli straccetti di pollo al limone ben caldi.

OMELETTE AL PROSCIUTTO

Ingredienti:

- 2 uova
- Prosciutto cotto a fette
- Una noce di burro
- Sale q.b.

Preparazione:

Iniziare rompendo le uova in una scodella, aggiungere un pizzico di sale e sbatterle con una forchetta.

In una padella aggiungere una noce di burro, farla sciogliere in modo omogeneo su tutta la padella.

Quando la padella è calda, aggiungere le uova e farle cuocere per circa 5 minuti, poi girare l'omelette e farla cuocere per altri due minuti dall'altro lato.

Aggiungere due fette di prosciutto.

Con l'aiuto di una spatola, ripiegare l'omelette a metà e servirla!!



Buon appetito!!

Buone



Feste!