INSIEME

IRIS ACCOGLIENZA
Luglio 2023

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

Copertina: decorazioni realizzate dal gruppo Riciclo Creativo

Editoriale Il meglio del mese *Pag. 3*

Viaggio nel tempo *Pag.4*

Gita a Monza *Pag.5*

Lago di Pusiano *Pag.7*

Alla scoperta dell'antico Egitto *Pag. 8*

Rosa Alchemico *Pag. 9*

Andy Warhol *Pag. 10*

Forse non tutti sanno che... *Pag. 12*

Sport *Pag. 13*

Cruciiris *Pag. 14*

Cucina *Pag. 15*

Controcopertina: opera d'arte colletiva in stile PopArt

Redazione

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

Copia gratuita stampata in proprio

Il meglio del mese

Quest'anno abbiamo inaugurato una nuova e interessante tradizione: ogni mese, durante la prima settimana, ci troviamo tutti insieme in salone per condividere "*Il meglio del mese*".

Di cosa si tratta?
È una presentazione video realizzata in collaborazione con i gruppi di informatica e redazione che racconta tutto quello che è successo nel mese precedente.
In questo modo possiamo scoprire quello che fanno i compagni durante le attività, rivivere le gite e le uscite e ricordare ciò che abbiamo fatto.
Mentre guardiamo la presentazione, non siamo semplici spettatori, ma ci raccontiamo a vicenda quello che abbiamo vissuto e proviamo a metterci nei panni degli altri.

Mese dopo mese questo progetto è cresciuto grazie al contributo di tutti: durante le varie attività, infatti, facciamo attenzione alle novità o alle cose interessanti da condividere e ci preoccupiamo di fare le foto e di trovare modi simpatici per coinvolgere anche chi non le fa attraverso quiz o indovinelli...
Le presentazioni sono diventate via via sempre più interattive e coinvolgenti!
"*Il meglio del mese*" ci permette di tenere allenata la nostra memoria e di ricordare i momenti e gli incontri più belli!!

È un po' come ritrovarsi insieme a guardare i vari post della pagina facebook o sfogliare le pagine del nostro giornalino e rivivere le varie esperienze raccontate!
Se andate a pagina 4 e a pagina 13 scoprirete le attività e quello che abbiamo fatto negli ultimi mesi, le vacanze di primavera a pagina 5 e 7, le mostre a pagina 8, 9 e 10...e sarà un po' come essere insieme a noi in salone a guardare sul maxi schermo la presentazione del "*meglio del mese"*!

Buona visione!

Viaggio nel tempo

Per l'appuntamento di marzo di Progetto Svago siamo stati a Casa Macchi a Morazzone dove siamo stati catapultati indietro nel tempo!!

Casa Macchi è stata costruita intorno al 1700 e ha visto scorrere tra le sue mura la vita di tante generazioni di una famiglia lombarda. La sua ultima proprietaria, Maria Luisa Macchi, non avendo avuto figli ha scelto di donare al Fai (Fondo per l'Ambiente Italiano) la casa con tutto il suo contenuto, con l'idea di trrasformarla in un museo.

La casa è su due piani con salotti e tinelli a pianterreno e zona notte al primo piano.

Nel cortile si affaccia anche quella che era la vecchia stalla e rimessa delle carrozze: qui ora viene proiettato un interessante video con la storia della famiglia Macchi.

La casa racconta la vita di una famiglia lombarda benestante con le donne impegnate nel ricamo, nella musica e nella lettura e gli uomini nella caccia.

Tanti sono gli oggetti di uso quotidiano conservati: vasi da notte, abiti, lenzuola ricamate, scalda letto, vecchie riviste, tazzine, biglietti di auguri, pettini e libretti di preghiera. Accanto agli arredi e alle suppellettili più antiche, ci sono anche oggetti che testimoniano lo scorrere del tempo e la consuetudine di conservare, riparare e riutilizzare tutto propria di una società conservatrice. Maria Luisa ha scelto di chiudere definitivamente la casa alla morte dei suoi genitori nel 1979 e di trasferirsi altrove, ecco perchè gli oggetti più recenti risalgono a quell'epoca e raccontano l'avvio del progresso, come il telefono, uno dei primi televisori, una vecchia lavatrice, la radio o come il bagno in casa!!

Entrando in Casa Macchi si ha l'impressione che il tempo si sia fermato!

É stato molto interessante nonostante un po' di pioggia!

Gita a Monza

Finalmente dopo 3 anni di lunga attesa siamo riusciti ad organizzare la vacanzina di 3 giorni a Monza ed è stata un trionfo!!
In particolare abbiamo fatto 4 tappe con tanto di visto sul passaporto:
- Villa Reale e giardini
- cappellificio Vimercati
- duomo e cappella Teodolinda con corona ferrea
- autodromo

ma andiamo con ordine...
Percorrendo un lungo viale alberato siamo arrivati alla Villa Reale.
È stata costruita in soli tre anni alla fine del '700 come residenza estiva del 14° figlio di Maria Teresa d'Austria; conta 700 stanze più le stalle e le cucine e all'inzio c'era un solo bagno ed era riservato al re!! Gli altri ospiti avevano a disposizione delle comode “multiple” senza pareti o divisori. Per conservare la privacy di chi le adoperava era usanza coprirsi il viso con delle maschere.
Noi, accompagnati da Elena, la nostra guida, abbiamo visitato gli appartamenti privati di Margherita e Umberto di Savoia: infatti dopo gli Austriaci la villa è passata a Napoleone che voleva venderla e demolirla e infine è finita al re d'Italia.
Sapete che re Umberto I è stato ucciso da un anarchico proprio mentre si

trovava a Monza? La guida ci ha raccontato che dopo la sua morte hanno conservato il corpo nella vasca da bagno con del ghiaccio per rallentarne la decomposizione e aspettare che il figlio, Vittorio Emanuele III tornasse dall'estero per i funerali. Un freddo bagno durato una settimana! Era il 29 luglio del 1900.
Affascinante la sala da ballo, non molto grande, ma ben studiata dal punto di vista architettonico per sembrare tale; alle pareti grandi specchi posti uno di fronte all'altro danno l'illusione dell'infinito.
Abbiamo poi ammirato le sale da pranzo; qui Elena ci ha spiegato come si svolgevano i pranzi ufficiali ai tempi di Maria Teresa d'Austria: i pasti venivano serviti in ordine di importanza, prima l'imperatrice e via via tutti gli altri. Maria Teresa era famosa per la sua voracità e l'etichetta prevedeva che il pranzo terminasse per tutti quando lei finiva; questo voleva dire che qualche invitato tra i meno VIP sentisse solamente l'odore del cibo non facendo in tempo a consumarlo.

Per finire siamo usciti in giardino... e che giardino!! Ben 700 ettari circondati da mura che lo rendono il più grande parco recintato d'Europa. Nel parco il re

andava a caccia con la sua corte e c'erano locande e foresterie. È talmente grande che contiene l'autodromo, l'ostello dove abbiamo dormito e tanti altri edifici!

Come II tappa siamo andati a vedere un cappellificio storico di Monza e abbiamo visto come si realizzano i cappelli, come si dà loro la forma, come si modellano: davvero affascinante!

Sapete che per lisciarli usano la pelle di squalo??
La famiglia Vimercati da generazioni lavora artigianalmente i cappelli e ci ha accompagnato alla scoperta di questo antico mestiere.
Alla sera siamo andati a mangiare la pizza con inaspettati ospiti: Lorenzo (fratello di Carla) e la sua ragazza Camilla.
Dopo cena ci siamo divertiti a giocare a scacchi umani in piazza!

Per il secondo giorno ci aspettava la vista del centro di Monza (che fatica trovare parcheggio!!) con l'Arengario e il bellissimo duomo.
Dopo un pranzo offerto da un generoso anonimo abbiamo visitato l'interno del duomo e la cappella Teodolinda.

La guida Elena ci ha narrato tutta la storia di Teodolinda, regina longobarda che si è convertita al cristianesimo e ha fatto costruire la chiesa di Monza.
In un sogno lo Spirito Santo sotto forma di colomba mostra a Teodolinda il luogo dove far costruire la chiesa e le dice “modo” che significa qui, ora; lei risponde “etiam” cioè sì: dall'unione di queste due parole deriva il nome antico della città, Modezia.
Nella cappella laterale dedicata proprio a Teodolinda è esposta una copia della corona ferrea e, dentro a una doppia cassaforte, è custodita l'originale.

La corona fu realizzata intorno a uno dei chiodi della croce di Gesù, tutta decorata d'oro e pietre preziose.
Nel pomeriggio il presidente Pietro che era venuto a trovarci per passare un giorno con noi, ha offerto un gustoso gelato.
Dopo una serata relax in ostello, al nostro risveglio strani rumori hanno attirato la nostra attenzione...vrooom....vrrrooommmm: prove in pista!!
Tutti all'autodromo per un'interessante visita guidata alla scoperta del mondo della Formula 1 e dei motori mentre le auto del Gran Turismo sfrecciavano sul tracciato! Tappa in tribuna VIP e sala stampa e poi tutti sul podio...mancava solo lo champagne!!

È stato così emozionante che quasi non ci siamo accorti della pioggia. Ultimo pranzo in osteria e poi via verso casa....una vacanza davvero strepitosa!!

Lago di Pusiano

Per la gita di tre giorni di maggio un gruppo di noi è andato alla scoperta dei dintorni del lago di Pusiano. Sapete dove si trova? È tra le province di Como e Lecco.

Prima di arrivare alla meta, su consiglio dei compagni che ci erano appena stati, ci siamo fermati anche noi alla Villa Reale di Monza per una luuunga visita e una piacevole sosta nei Giardini.

Una volta sistemati nei bungalows abbiamo esplorato i dintorni di Pusiano e cenato tutti insieme.

Il secondo giorno siamo andati a spasso per Erba e nel pomeriggio siamo andati presso i Falconieri del Feudo e abbiamo imparato come si addestrano i rapaci. Oltre a vedere i falconieri all'opera, abbiamo provato anche noi: che emozione quando il barbagianni si è posato sulle nostre teste e sulle nostre braccia! Siamo stati coraggiosi!

L'ultimo giorno siamo stati ad Eupilio alla Casa del Pellegrino. Un antico ricovero per i pellegrini di passaggio con annesso monastero e chiesa.
La casa è tutta affrescata ed è molto bella.
È stata proprio una bella vacanza, abbiamo fatto tante passeggiate rilassanti e siamo stati in ottima compagnia!

Alla scoperta dell'antico Egitto

Un gruppetto di esploratori, nel mese di maggio è andato al centro commericiale di Rescaldina, non per fare la spesa, ma per visitare un'interessante mostra sull'antico Egitto.

C'erano mummie, la Sfinge, una piramide con le tombe dei faraoni, obelischi e geroglifici sparsi per tutta la galleria sia a piano terra che al primo piano per un'affascinate viaggio in Egitto.
C'erano anche due figuranti che, vestite come due antiche Egizie, ci hanno spiegato con parole semplici i misteri dei faraoni.

Nei diversi stand erano presentati gli aspetti principali della civiltà egizia. Gli Egizi erano politeisti e tra le divinità principali veneravano Ra, dio del sole con corpo umano e testa di falco, Seth, dio del caos con corpo umano e testa di animale ibrido e Anubi, dio dell'oltretomba con corpo umano e testa di sciacallo.
Capo supremo era il faraone che si riteneva fosse una divinità in terra; i faraoni erano molto potenti ed erano a capo di tutto, anche dell'esercito.
Alla morte del faraone il suo corpo veniva sottoposto al processo di mummificazione: per prima cosa venivano tolti gli organi interni e veniva lasciato solo il cuore: una volta nell'aldilà Anubi lo pesava e se risultava più pesante di una piuma significava che il defunto era stato cattivo e il suo cuore veniva dato in pasto ad Ammit una strana creatura con la testa di coccodrillo, tronco di ghepardo e zampe di leone e ippopotamo. Poi il corpo veniva messo sotto sale per tanti giorni, infine profumato e ricoperto di resine particolari, avvolto nelle bende e deposto nel sarcofago. I saracofagi venivano poi messi nelle piramidi, che non sono altro che monumentali tombe.

Gli antichi Egizi come sistema di scrittura usavano i geroglifici: disegni, ideogrammi e figure che ritroviamo incise sulle pareti delle piramidi, sugli obelischi e sui papiri.
È stato bello andare alla scoperta di questa affascinante civiltà antica.

Rosa Alchemico

Giovedì 8 giugno siamo tornati al Museo del Tessile per la 31° edizione del Miniartextil, un concorso di opere in miniatura realizzate con fili, tessuti e stoffe.

Il tema di quest'anno era “Rosa Alchemico”: una sorta di equilibrio tra la tranquillità rappresentata dal colore rosa e l'energia in trasformazione propria dell'alchimia.

Ciascuno di noi nei panni di giudice, dopo aver osservato da vicino le 54 mini opere in concorso (20 x 20 cm), ha scelto la sua preferita; al termine della mostra l'installazione che ha ricevuto più preferenze vince il premio “Città di Busto Arsizio”.

Chiara ha votato l'opera “Memento” non tanto per l'opera in sé ma per il messaggio di valorizzare la vita, Sara nella scelta si è lasciata guidare dai ricordi, Michele dalle sensazioni del momento...

Come cornice al concorso, alle pareti sono esposte installazioni di grandi dimensioni, alcune prevalentemente nere e altre molto colorate. In particolare ci sono piaciute molto la coccarda “Un amore di serie b”: un omaggio impreziosito da tessuti colorati e provenienti da tutto il mondo agli amori che la società non accetta e un'altra opera molto colorata fatta con tessuti diversi e fili dorati che ci ricorda l'importanza di essere sempre noi stessi.

Andy Warhol

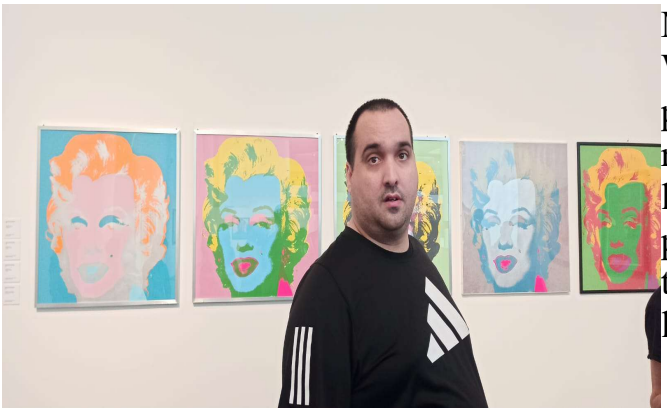
Per la seconda volta quest'anno siamo andati a vedere una mostra d'arte al MA*GA, una mostra molto attesa perché l'artista in questione è famosissimissimissimo, il padre della Pop-art : Andy Warhol.
Marìka, la nostra affezionata guida del MA*GA, ci ha condotti attraverso le opere di Warhol cercando di darci un'idea di che tipo di persona dovesse essere questo artista, perché, come per la maggior parte degli artisti, la sua arte nasce dal suo modo di pensare.

La prima cosa che ci ha fatto notare è che le pareti del museo sono state ricoperte di carta stagnola, proprio come doveva essere il suo studio d'arte. Andy Warhol ha dato un nome specifico al suo studio: lo ha chiamato “Factory” che in inglese vuole dire Fabbrica; i suoi collaboratori, altri artisti che lavoravano per lui nel suo studio a New York, li chiamava “ i suoi operai”, e di sé diceva di voler essere una macchina.
Come succede nelle fabbriche moderne, le macchine aiutano gli operai a

creare oggetti tutti uguali tra di loro, a crearli molto velocemente e in gran quantità. I supermercati sono il luogo dove questi oggetti creati in serie vengono esposti. Andy Warhol, nella sua Factory creava un'arte fatta in serie: ad esempio abbiamo visto 9 riproduzioni della stessa confezione di zuppa Campbell, una zuppa pronta che il consumatore doveva solamente aprire, scaldare e mangiare, zuppa che pare piacesse a Andy Warhol, e che perciò fosse per lui un oggetto molto comune.
È importante specificare che Andy Warhol ha vissuto un momento storico di cambiamento, in cui il modo di produrre gli oggetti in serie che per noi oggi è scontato, normale, a cui siamo abituati, stava nascendo, trasformando così in maniera sostanziale la società: è la nascita del consumismo.

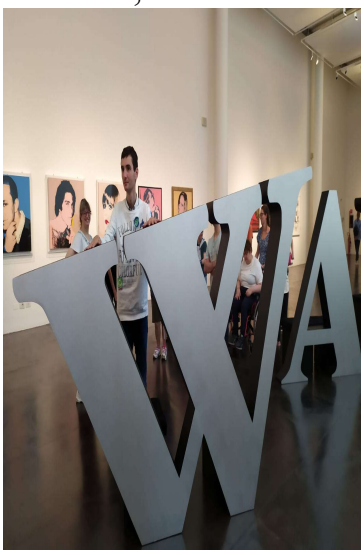
Un'altra serie di quadri che ci è molto piaciuta, rappresentava dei fiori visti dall'alto, probabilmente delle primule, uguali nella forma,

ma diversi nel colore o nella dimensione. Marìka ci ha raccontato che Andy Warhol non ha disegnato quei fiori, ma ha preso una foto da un giornale e ha costruito una specie di stencil che permettesse di riprodurre quante volte volesse sempre lo stesso disegno. Un altro esempio di serigrafia.



Ma le opere più famose di Andy Warhol sono i ritratti. Sempre partendo dalle foto Warhol ha ritratto molte e molte volte l'attrice Marilyn Monroe, il presidente della Cina Mao Tse-tung, Lenin e molti altri, tra cui lo stesso Andy Warhol.

Al termine della visita abbiamo provato anche noi in laboratorio a ritrarre, partendo da una foto, un personaggio per noi importante. Pezzo dopo pezzo, giocando con i colori, abbiamo creato un'opera corale ispirata all'arte di Andy Warhol che oggi è visitabile nei nostri corridoi e sull'ultima pagina di questo numero di Insieme.



All'inizio non è stato semplice calarci nei panni dell'artista, ma dopo poco ci siamo lasciati ispirare dal “mare di colori” che avevamo a disposizione sul tavolo.

Per Lara e Mary è stato molto bello ed affascinante; Mariangela è rimasta colpita dalla stanza dei ritratti, per Rita è stata una mostra davvero curiosa e infine per Giuseppe è stata una mattinata interessante nella sua totalità.

Le origini della pizza

La pizza è sicuramente il piatto italiano più conosciuto nel mondo.
Ma quali sono le sue origini?
Già nel neolitico, circa 7.000 anni fa, si cuoceva una sorta di impasto di cereali che veniva condito in modi diversi per renderlo più gustoso.
Ma la pizza che conosciamo noi la troviamo nella città di Napoli, nata come una pietanza per i poveri, veniva venduta per strada (e siamo alla fine del 1500) e conobbe subito un grande successo, fino a diventare un piatto gradito anche ai nobili borbonici. Ne esistevano diverse varianti: la "Mastinuncola" preparata con basilico, strutto, formaggio e pepe e oppure ai "cecinielli" preparata con gli avanzi del pesce. Finalmente a metà del settecento si aggiunge l'ingrediente principale della pizza: il pomodoro.
Ma la storia più conosciuta è sicuramente l'origine della pizza per eccellenza, cioè la Margherita.
L'11 giugno 1889, la regina d'Italia Margherita di Savoia si recò a Napoli, il pizzaiolo Raffaele Esposito creò una pizza guarnita con pomodoro, mozzarella e basilico per rappresentare i colori della bandiera italiana.
In realtà tale pizza esisteva già da diversi decenni, infatti troviamo la ricetta già nel 1866, insieme ad altri due classici: marinara ed il calzone.

La pizza rimase un piatto tipico della città di Napoli fino agli inizi del 1900, quando iniziò a diffondersi in tutta Italia. Tuttavia non arrivò al settentrione fino al secondo dopoguerra così come nel resto del Mondo, a causa dei forti flussi migratori che dalla Campania spinsero molte persone a cercare fortuna in altri stati e altri continenti.

Perchè si dice?

"Sposa bagnata, sposa fortunata" ?
Le origini di questo proverbio si perdono nel tempo e sono fortemente legate al mondo contadino.
Come la pioggia rende fertile la terra con la speranza di un abbondante raccolto così si auspicava alla novella sposa, di avere tanti figli.

"Far venire latte alle ginocchia?"
È un curioso modo di dire usato per indicare una situazione di attesa particolarmente noiosa e stressante.
L'espressione pare derivi dai tempi in cui si era soliti mungere le mucche manualmente.

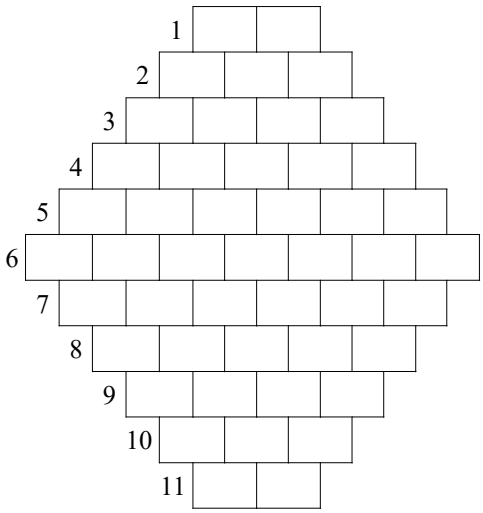
Tchoukball

Se vi chiedessimo di dirci uno sport con la palla, il primo che vi viene in mente, cosa rispondereste?
Sicuramente basket, calcio, pallavolo, rugby ecc..... beh, rimarreste stupiti nel sapere che la nostra risposta sarebbe “tchoukball”!

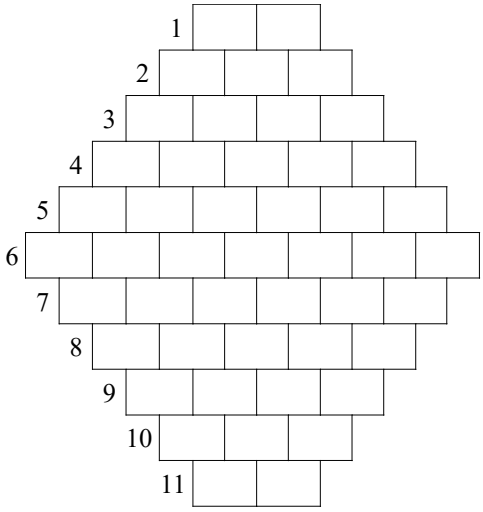
No non abbiamo sbagliato a scrivere e non ce lo siamo inventato, questo sport esiste davvvero!
Ma di cosa si tratta?
Come si gioca?
Incuriosti un pomeriggio di giugno abbiamo ospitato nel nostro bellissimo parco Lucia detta Luscìa, le sue compagne di squadra Giulia e Francesca e la loro allenatrice Olivia.
Per giocare a questo sport non sono necessari campi particolari perciò ci siamo messi sul prato all'ombra degli alberi. Lucia e le sue compagne hanno portato due pannelli da appoggiare a terra dove vi era montata una rete elastica. Le regole di questo gioco sono abbastanza semplici, dopo avercele spiegate e averci fatto provare a tenere in mano i diversi tipi di pallone, le ragazze ci hanno dato una piccola dimostrazione. Si gioca in due squadre di 7 persone e si può fare punto in entrambi i pannelli e una cosa che ci ha stupito positivamente, è che non si può intercettare la palla e ostacolare gli avversari nei loro movimenti. Lo scopo del gioco quindi è fare più punti possibili...

Ma come si fa?
La palla va passata al compagno che la tira sulla rete del pannello cercando di farla rimbalzare e cadere al di fuori dell'area antistante. Se l'avversario la prende al volo il punto andrà a loro.
E secondo voi, noi siamo rimasti solo a guardare?
Assolutamente no!
Ci siamo cimentati anche noi! Prima abbiamo fatto un po' di prove e riscaldamento e poi abbiamo improvvisato una piccola partitella.
Eravamo tutti entusiasti e molto coinvolti.
È stata veramente una bella scoperta, ci siamo divertiti e ci siamo resi conto che è uno sport adatto a tutti noi.

Giocando con le lettere abbiamo preparato due schemi per voi.
Dovete aggiungere una lettera alla volta e poi toglierne una



1. Lo era Umberto I.
2. Moglie di Zeus.
3. Distesa di acqua salata.
4. Quella da barba non si mangia.
5. Madrina.
6. Sinonimo di costruiamo da zero.
7. Andato a male.
8. Nome d'uomo.
9. Capitale d'Italia.
10. Si usa per pescare.
11. Congiunzione avversativa.



1. Cagliari.
2. Animale di un gioco.
3. Lo risolve il Detective.
4. C'è quello della spazzatura e quello di Babbo Natale.
5. C'è quella di pollo.
6. Stupida.
7. Se è matto è finita.
8. Si usa in moto.
9. Confusione.
10. Lo fa il coraggioso.
11. Salerno.

Dalle nostre cucine ecco gustosi primi piatti da provare...

Cous cous peperoni ceci e olive

a cura di Federico e Simone

Ingredienti per 3 persone

- 200 g di cous cous
- 300 g di acqua
- 1 pepeone rosso
- 100 g di ceci già cotti
- 50 g di olive nere
- 1 scalogno
- olio
- sale e pepe

- **Attrezzatura**
  - pentolino
  - tagliere
  - coltello
  - padella con coperchio
  - mestolo in silicone

Procedimento

Iniziate portando a bollore l'acqua in un pentolino, aggiungete una presa di sale e un goccio di olio e versate il cous cous. Spegnete quindi la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate riposare per almeno una decina di minuti.
Nel frattempo lavate il peperone, togliete i semi e i filamenti e tagliatelo a pezzetti.
Affettate lo scalogno e soffriggetelo in una padella antiaderente con un goccio di olio, poi unite i peperoni tagliati.
Regolate di sale e pepe, lasciate cuocere per 10 minuti con un coperchio.

Tagliate le olive a rondelle
Aggiungete in padella i ceci dopo averli scolati e le olive e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Infine aggiungete anche il cous cous, facendo saltare il tutto per un paio di minuti per farlo insaporire bene.
Servite caldo o freddo.

Pasta tonno e zucchine

a cura di Mary e Andrea

Ingredienti per 3 persone

160 g penne rigate
1 zucchina
mezza cipolla
100 g tonno in scatola sgocciolato
olio extravergine di oliva q.b.
sale fino q.b.

Preparazione:

Prepariamo la nostra pasta zucchine e tonno: cuociamo la pasta in una pentola con acqua bollente salata.
Nel frattempo, in una padella scaldiamo un filo d'olio e soffriggiamo la cipolla tritata.
Tagliamo le zucchine a rondelle in modo da farle tutte di uno spessore simile.
Aggiungiamo le zucchine in padella, saliamo e facciamo cuocere per circa 15 minuti, poi uniamo il tonno ben sgocciolato, mescoliamo e facciamo insaporire.
Scoliamo la pasta al dente e ripassiamola in padella, dando qualche mescolata per distribuire il condimento in modo uniforme.

Mettiamola in un bel piatto da portata, serviamo in tavola questa squisita pasta tonno e zucchine bella calda!

Cous cous carote, piselli, scamorza e prosciutto

a cura di Rita e Kevin

Ingredienti (per 3 pesone)

- cous cous 150g
- 2 carote
- piselli 100g
- scamorza dolce
- prosciutto a dadini
- sale
- scalògno
- olio extravergine

Procedimento:

in un pentolino far scaldare dell'acqua aggiungere un filo d'olio e un pizzico di sale. Aspettare fino a quando bolle.

Quando l'acqua bolle aggiungere il cous cous, coprire con un coperchio e lasciar riposare per 10 minuti fino a che l'acqua non si sarà assorbita.
Nel frattempo pelare le carote, lavarle e tagliarle a pezzetti piccoli.

In una padella far scaldare l'olio con lo scalogno, quando è caldo aggiungere le carote ed i piselli aggiungere sale e pepe e lasciare cuocere per circa 10 minuti fino a che non diventano morbidi.
In una ciotola abbastanza grande mettere il cous cous, la verdura il prosciutto e la scamorza tagliata a pezzetti piccoli.
Mischiare bene e buon appetito.

Pasta, panna, zucchine gamberetti

a cura di Lara e Walter

Ingredienti:

- 2 zucchine
- 1 macinata di code di gamberi surgelate
- 1 confezione di panna da cucina
- pasta
- olio q. b.
- sale grosso
- pepe a piacere
- aglio a piacere

Procedimento

1 – Scongelare i gamberi, sciacquarli e sgusciarli. Volendo si possono tagliare in 3 parti.
2 – Lavare e grattugiare le zucchine.
3 – In una padella scaldare un filo d'olio e far rosolare 1 spicchio di aglio intero.
4 - Stufare le zucchine a fuoco medio girando di tanto in tanto.
5 – Quando le zucchine sono cotte aggiungere i gamberi, la panna e se fa piacere una grattugiata di pepe.
6 – A parte cuocere la pasta e condirla con il sughetto preparato.

Il consiglio di Walter:
Questa pasta si sposa bene con una spolverata di curry, da aggiungere alla fine, mescolando bene.

Buon appetito!

Buone

Vacanze!