



# 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	Mela		Gnocchi al gorgonzola	Insalata	\	
	\		3,7	\	\	
14/2	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Martedì	Yogurt misti		Tostone farcito	Insalata mista	\	
	7		1,4,7	\	\	
15/2	Maurizio e Simone		Tutti	Tutti	\	
Mercoledì	Banana		Crema di zucca	Insalata di mare e patate lesse	\	
	\		6,7,9,12	4	\	
16/2	Maurizio		Giannina	Simone	\	
Giovedì	Arance		Riso bastati con pollo al curry	Verdure in padella (zucchine e spinaci)	\	
	\		\	\	\	
17/2	Federica		Tutti	Rudi e Fede	\	
Venerdì	Tamezzino e gingerino		Hot dog	Pure di patate e verdura	\	
	1,7		1,6,11	1,7	\	
18/2	Maurizio		Maurizio	Maurizio	\	



## Raccontiamo senza un perché... New York

di Teresa Zamparo

New York fu fondata nel 1624 dagli olandesi, col nome di New Amsterdam; il primo insediamento si trovava sulla punta sud dell'isola di Manhattan. Nel 1664 questo insediamento fu conquistato dagli inglesi, che ne cambiarono il nome in New York.

New York fu occupata dagli inglesi per quasi tutta la durata della guerra d'indipendenza e la città costituì il più importante punto d'appoggio britannico durante la guerra. All'inizio del XIX secolo l'importanza del porto di New York fu notevolmente accresciuta dall'apertura del Canale Erie, che collegava la valle dello Hudson con il Lago Erie, e quindi metteva in comunicazione tutta la regione dei Grandi Laghi con la costa atlantica. Grazie a questo canale, New York divenne il principale punto di approdo delle merci e degli immigranti provenienti dall'Europa. Molti dei nuovi arrivati si stabilirono in città, e la popolazione di New York crebbe vertiginosamente.

Tra il 1874 ed il 1898 i confini di New York City (che fino ad allora comprendeva solo Manhattan) furono sostanzialmente ampliati, prima con l'aggiunta del Bronx (parte nel 1874 e parte nel 1895) e poi con quella degli altri tre distretti (1898).

Per via degli elevatissimi prezzi dei terreni sull'isola di Manhattan, tra gli anni '20 e gli anni '30 si cominciarono a costruire edifici sempre più alti, i cosiddetti grattacieli, che costituiscono una delle caratteristiche più famose della città. Il più famoso di questi è probabilmente l'Empire State Building, costruito nel 1931, e che fino al 1973 fu il più alto del mondo.



Altri due famosi grattacieli, le torri gemelle del World Trade Center sono tristemente noti per via di un altro episodio saliente nella storia di New York, gli attacchi terroristici dell' 11 settembre 2001, che hanno portato al loro crollo ed alla morte di circa 2800 persone.

## Una ricetta leggera ma gustosissima

di Maurizio Inguscio e Mario Scorset

Il risotto al limone e gamberetti è un primo piatto perfetto per tutte le stagioni, dal sapore delicato e dal profumo unico. Una variante ancora più sfiziosa del classico risotto al limone, che sprigiona tutta la ricchezza di questo agrume. L'unione con i gamberetti sarà un connubio perfetto, in pochi minuti otterrete un buonissimo primo piatto a base di pesce! Realizzare questo risotto infatti è davvero semplice, seguendo i nostri passaggi riuscirete a preparare un pranzetto coi fiocchi per i vostri amici o per stupire la persona che più amate! Grazie all'aggiunta del burro a fuoco spento, otterrete una mantecatura perfetta e un risotto cremoso come quello di un grande chef!

### INGREDIENTI

- Riso Carnaroli 350 g
- Succo di limone 1
- Scorza di limone ½
- Gamberetti sgusciati 400 g
- Brodo vegetale 1 l
- Burro 40 g

- Vino bianco ½ bicchiere
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Erba cipollina q.b.

### PREPARAZIONE

Per preparare il risotto al limone e gamberetti come prima cosa ponete sul fuoco una pentola colma d'acqua. Non appena arriverà ad ebollizione aggiungete un pizzico di sale grosso. Tuffate i gamberetti già sgusciati e aspettate un paio di minuti prima di scolarli.

Trasferiteli su un tagliere. Tritate grossolanamente circa la metà dei gamberi e tenete da parte il resto per la decorazione finale. Adesso prelevate la scorza di mezzo limone e tagliatela a coltello: in alternativa grattugiatela. Spremete il succo del limone e tenetelo da parte.

A questo punto occupatevi del riso. In un tegame versate 20 g di burro, iniziate a farlo fondere e unite il riso. Aggiungere il riso quando il burro non sarà completamente sciolto servirà a non farlo colorire troppo. Mescolate con un mestolo di legno e lasciate tostare il riso per pochi minuti.

Quando sarà ben tostato sfumate con il vino bianco.

Aggiungete il succo del limone 120 e mescolate ancora. Aspettate pochi istanti, quindi aggiungete un mestolo di brodo. Portate quindi il riso a cottura aggiungendo altro brodo caldo al bisogno. Mescolate di tanto in tanto per non far attaccare il riso. Quando questo sarà arrivato a cottura aggiungete i gamberetti tagliati grossolanamente in precedenza. Unite la scorza del limone. Mescolate ancora e regolate di sale e di pepe.

Spegnete il fuoco e unite i 20 g di burro rimasti. Mescolate dolcemente per mantecare il risotto, smuovendo delicatamente anche il tegame. Quando il risotto sarà ben mantecato potrete impiattare. Trasferitelo quindi in un piatto, decorate con i gamberetti rimasti e qualche scorza di limone. Aggiungete un pizzico di pepe nero, dell'erba cipollina tritata e servite.



## Un difficile cruciverba in lingua

di Luigi Cerizzo

### Individua le coppie di animali corrette in lingue italiano ed inglese.

European Badger	Squalo grigio del reef (barriera corallina)	Yellow fin tuna	Tigre di Sumatra
Italian Wolf	Bufalo nero	Indian elephant	Colomba
European Skunk	Geco Tokay	Bottlenose dolphin	Storione russo
Atlantic Cod	Tasso europeo	Cloned leopard	Rinoceronte di Giava
Owl	Tonno pinna gialla	Orangutan	Cobra reale
Gray Shark	Foca del mediterraneo	Javan rhinoceros	Canguro arboricolo
Blue Fin Tuna	Salamandra pezzata	Sumatran tiger	Tonno pinna blu
North atlantic right whale	Squalo grigio	Tree kangaroo	Delfino tursiopo
Russian sturgeon	Puzzola europea	Dove	Balena del Nord Atlantico
Brown bear	Orso bruno	Black duck	Leopardo delle nevi
Tibetan lynx	Merluzzo dell'Atlantico	Argali wild sheep	Orso nero asiatico
Fire salamander	Lince tibetana	Saiga antelope	Cammello
Mediterranean seal	Civetta	King cobra	Pecora selvatica Argali
Snow Leopard	Lupo italiano	Grey reef shark	Panda rosso
Red panda	Rinoceronte indiano	Camel	Tigre del Bengala
Bengal tiger	Orangotango	Black buffalo	Leopardo nebuloso
Indian rhinoceros	Elefante indiano	Asian black bear	Anatra nera
		Tokay gecko	Antilope

## Qualche info sul Carnevale

Di Teresa Zamparo

Il carnevale è una festa che si celebra nei paesi di tradizione cristiana e in particolare in quelli di rito cattolico. I festeggiamenti si svolgono spesso in pubbliche parate in cui dominano elementi giocosi e fantasiosi; in particolare, l'elemento distintivo è caratterizzante è l'uso del mascheramento. I primi festeggiamenti del carnevale risalgono al VIII secolo d.c., quando veniva organizzato un banchetto con tanti cibi e bevande prima del digiuno. Durante questo periodo veniva sovvertito l'ordine sociale e si nascondeva l'identità dietro una maschera.

### PERCHÉ CI SI MASCHERA A CARNEVALE?

In assoluto la maschera ha la funzione di proteggere la persona per

permetterle di agire "impunemente", di conservare l'anonimato, la sua identità o la sua neutralità. Effettivamente, la maschera è un misterioso oggetto che ci ha accompagnato sin dalle sue origini.

### CHI È CHE HA INVENTATO IL CARNEVALE?

Il carnevale è una festa legata al mondo cattolico e cristiano, ma le sue origini vanno ricercate in epoche più remote, quando la religione dominante era quella pagana. La ricorrenza infatti trae le sue origini dai Saturnali della Roma antica.

