

# INSIEME??

## Si PUÒ!!

IL GIORNALINO  
DELL'ASSOCIAZIONE  
INSIEME SI PUÒ

Maggio | 23

Anno 19 | Data 19/05/23 | Nr 743 | 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	Mela	Intervento Straordinario in loco	Celentanini pomodorini, pom. secchi, feta e olive	Crostino con salmone e Philadelphia - Insalata	\	Intervento Straordinario in loco
	\		1, 7	1, 4, 7	\	
22/5	Chiara		Savina	Chiara	\	
Martedì	Pera	Intervento Straordinario in loco	Risotto allo zafferano	Polpette Radicchio	\	Intervento Straordinario in loco
	\		6-7-9-12	1, 3, 7	\	
23/5	Rudi		Rudi	Rudi	\	
Mercoledì	Tamezzino con patè di olive Pompelmo	Intervento Straordinario in loco	Cous cous con zucchine	Patate e uova al forno Pomodori e cetrioli	\	Intervento Straordinario in loco
	1, 7		1	3	\	
24/5	Maurizio		Maurizio	Maurizio	\	
Giovedì	Yogurt, muesli e fragole	Intervento Straordinario in loco	Torta Salata	Insalata mista	\	Intervento Straordinario in loco
	7, 8		1, 7, 8	6	\	
25/5	Simone		Simone	Simone	\	
Venerdì	Tuc (cracker salati)	Intervento Straordinario in loco	Agnolotti al sugo di pomodoro	Caprese	\	Intervento Straordinario in loco
	1		1, 3, 7	7	\	
26/5	Savina		Savina	Savina	\	

### L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -  
Coordinatore Responsabile -

#### Si informa che:

- si chiede, per eventuali necessità, di far portare una tuta da lasciare in struttura;

- 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";

*RingraziandoVi per l'attenzione, resto a disposizione per eventuali chiarimenti e porgo cordiali saluti.*

### ...Sere di Maggio...

di Maurizio Inguscio  
Il mese di maggio è dedicato alla Madonna.

Ogni sera c'è il Rosario nella nostra chiesa dedicata a San Giacomo a Pasion di Prato e io spesso ci vado con Monica Leita, una mia amica da tanti anni, Cristina, Marianna e altri amici e amiche. Il Rosario inizia alle sei e mezza fino alle sette di sera. Terminato il Rosario, qualche volta ci fermiamo a bere un aperitivo in piazza nel bar di Massimo Maiorano "Sot dal Cjampiani", altre volte vado subito a casa.

A fine mese ci sarà la processione e la fiaccolata partendo dalla Nostra Famiglia fino alla chiesa.

### Ceramica e... fiori e spighe! (I parte)

di Chiara Fontanini

A ceramica ho fatto un vassoio con l'argilla bianca: dopo aver preparato su una tavola di legno l'argilla bianca (per altri lavori abbiamo anche usato l'argilla grigia, che ha dei puntini neri) ho fatto un vassoio stendendo con un mattarello l'argilla. Io ho scelto una spiga, un fiore violetto e un altro fiore, poi li abbiamo disposti sopra l'argilla e con il mattarello ho ben schiacciato la spiga e i fiori nell'argilla fino a lasciare la forma dei fiori o della spiga sul vassoio.

Poi li abbiamo tolti dall'argilla e fatto il vassoio, creando i bordi.

L'ho lasciato asciugare per un po' nella tavola dove abbiamo lavorato. Il mio vassoio è bellissimo; sono soddisfatta perché era la prima volta che usavo questa tecnica a ceramica.

Mi è venuto bene e anche gli altri miei amici hanno fatto con la stessa tecnica il vassoio di ceramica: erano tutti diversi, erano tutti bellissimi! (qua a destra le immagini)



## è passata Laura a trovarmi

di Teresa Zamparo

Martedì 16 è venuta a trovarmi Laura e insieme siamo andate da Marinella per passare un po' di tempo assieme. Laura ha preparato una torta con le fragole accompagnata da un bicchiere di coca cola. Marinella in casa tiene un coniglietto è tutto bianco con una macchia scura vicino all'occhio, quando mi sono avvicinata è andato subito a nascondersi. Abbiamo passato un bel pomeriggio, abbiamo chiacchierato e scherzato insieme, sono ritornata in gruppo appartamento per cena; a me fa piacere quando mi vengono a prendere.

## Latte senza mucca

di Luigi Cericco

Avena, mandorle, riso, soia, cocco a prima vista sono tutti ingredienti di bevande vegetali. Molte persone al posto del latte di mucca scelgono un'alternativa vegana. Mangiano Muesli con il latte d'avena, sciolgono il cacao in quello di mandorle o macchiano il caffè con quello di soia. Ma, a essere pignoli, si potrebbe chiamare bevanda di mandorla o bevanda di avena, poche eccezioni. I motivi che spingono le persone a scegliere le bevande a base vegetale sono vari: qualcuno ha problemi di pancia a causa del lattosio, lo zucchero contenuto nel latte. Qualcun altro trova il sapore dell'avena semplicemente più buono. Altri ancora rinunciano al latte per rispettare l'ambiente e gli animali e per questo sono anche disposti a spendere qualcosa in più. Infatti il latte vaccino ha la fama cattiva di essere dannoso per l'ambiente: le mucche fanno i bisogni e ruttano ogni tre minuti diffondendo nell'atmosfera metano che insieme all'anidrite carbonica è uno dei gas serra responsabile del surriscaldamento del pianeta. La quantità di terra necessaria per produrre latte è 5 volte più grande di quella dell'avena. Serve più acqua per coltivare mandorle e riso rispetto a quella necessaria per la produzione di latte.

Tanti auguri a me... :-)))



## DA UN'IDEA DI MARIO: FRICO CON CIPOLLE E PATATE IN 3 VERSIONI

### 1° versione - la classica

**Ingredienti** (per sei persone) - 1 padella da 20 cm

- olio EVO
- 1 cipolla grande
- 600 g di patate
- 200 g di Montasio (metà stagionato e metà semi stagionato)

### Preparazione

Prima di tutto sbucciate le patate e sbollentatele intere per circa 10 - 12 minuti in acqua bollente. Devono risultare leggermente morbide, né troppo molli né sfaldate.

Nel frattempo sbucciate le cipolle, tagliatele sottilissime e lasciatele appassire in padella con un cucchiaino di olio per qualche minuto affinché risultino morbide e bionde.

Quando le patate sono pronte, scolatele e grattugiarle con una grattugia a fori larghi in una ciotola.

Quindi, in un'altra ciotola, grattugiare il Montasio, poi unite alle cipolle il composto di patate grattugiate, girate e lasciate amalgamare per 2 minuti, poi aggiungete il Montasio e girate tutto insieme. Aggiungete il sale, vedrete che pian piano diventerà una pasta filante e cremosa nel giro di 15 minuti a questo punto ponete da parte il composto. Pulite la padella e aggiungete un cucchiaino di olio extravergine. Lasciate scaldare sul fuoco due minuti affinché la padella sia bollente.

A questo punto si aggiunge il composto di patate, appiattite e ruotate con la padella, in modo che non si attacchi.

Infine lasciate cuocere a fiamma alta sempre roteando per almeno 10 minuti dovete sentire che il fondo è ben staccato e compatto. Giratelo come fosse una frittata su un piatto e fate cuocere alla stessa identica maniera anche dall'altra parte

### 2° versione (la mia)

**Ingredienti** (per sei persone) - 1 padella da 20 cm

- olio EVO
- 1 cipolla grande
- 600 g di patate
- 200 g di montasio
- 200 g di latteria

### Procedimento

Mettere dell'olio nella padella, tagliare la cipolla a rondelle e metterla nella padella per farla ammorbidire.

Sbucciare le patate, grattugiate e mettetele in padella dove c'è la cipolla. Lasciarle cuocere fino a che non diventano dorate.

Prendere i formaggi, tagliarli a dadini e metterli nel composto delle patate che stanno cuocendo. Dai la forma rotonda al composto con un cucchiaio o quello che volete. Prendere un coperchio e adagiare nella padella così il formaggio si scioglierà perfettamente. Quando sarà ben sciolto, eliminare il liquido in eccesso (il grasso del formaggio).

Quindi aspettare che diventi dorato la parte di sotto, e come una frittata, lo giriamo dall'altra parte e attendo che anche l'altro lato rimanga dorato.

Per la seconda volta si toglierà il grasso in eccesso. il vostro frico sarà pronto.

Consiglio di fare come contorno una buona polenta e magari delle verdure.

### 3° versione - frico gourmet con prosciutto di S. Daniele e robiola

**Ingredienti** (pensiamo per 6 persone pure questa ricetta)

- 600 g patate a pasta gialla
- 100 g montasio stagionato
- 200 g montasio mezzano
- 100 g prosciutto San Daniele DOP
- 50 g robiola
- qualche noce
- qualche chicco di melograno
- un giro d'olio
- sale poco
- timo

### Procedimento

Tagliare le patate a fettine quindi tagliare il Montasio a cubetti e la cipolla.

Cuocere per 20 minuti le patate a fuoco dolce, con poco sale e olio, in una padella antiaderente con coperchio. girare e controllare. A metà cottura aggiungere un cucchiaio di acqua e finalmente aggiungere il Montasio a pezzetti, la cipolla e amalgamare con gli altri ingredienti. Cuocere il frico 10 minuti per lato. Una volta cotto, tagliare a fettine e decorare con prosciutto di san Daniele, quenelle con robiola, noci e chicchi di melograno.

