

APRILE - GIUGNO 2014

Aladino e i 40 ladroni

IN QUESTO NUMERO:

Io non parcheggio in doppia fila
I personaggi del mese
Gita a Firenze
AppendiciTe
Oggi cucino io
Pensiero Diverso
ecoconsigli
Sogni con i piedi per terra
... e molto altro ancora

LA FANZINE DEL CENTRO ALADINO

REDAZIONALE

In questo numero partiamo da una "provocazione propositiva" e quindi diciamo tutti insieme: "Io non parcheggio in doppia fila".

Nel giornalino che vi apprestate a leggere troverete le nostre opinioni, le idee e i nostri suggerimenti per una società che sia rispettosa del prossimo, che capisca dove finisce la propria libertà perché inizia quella degli altri e che provi a vivere con senso civico. Buona lettura.

E grazie per la vostra attenzione.

SENSO CIVICO



by **Gabriele**

non fare schiamazzi durante la notte in un luogo pubblico e neanche in piazza.

Poi ci sono centri di volontariato che fanno del bene e che vanno elogiati, poi bisogna rispettare le persone meno fortunate di noi. Per esempio bisognerebbe tenere pulita la città non seminando cartacce, non parcheggiando in doppia fila e pagando per esempio il biglietto del bus come fanno sicuramente per esempio in Inghilterra e non da noi dove dovremmo prendere

In una società civile bisogna avere delle regole per rispettarsi gli uni gli altri.

Certe volte magari queste regole vengono infrante, ma in larga parte bisognerebbe cercare di rispettarle maggiormente

come quelle di

esempio.

Per fare un altro paragone la propria libertà e quella di un altro cittadino inizia anche quando uno va allo stadio: se uno è dell'altra squadra può tifare tranquillamente per un altro colore di maglia senza che ci siano scontri e tafferugli così che possano andare tutti alla partita.

In passato c'è stata in Italia la tirannia e adesso la democrazia, per cui in passato quando c'era la guerra in quel periodo c'era la dittatura. Adesso c'è la democrazia e dove finisce la propria libertà e inizia quella del prossimo si intende libertà "individuale".

Poi per avere un senso civico e una società che funzioni bisogna mettere a posto alcune cose; per esempio rifiutare sistemi clientelari e situazioni violente, ma bisogna manifestare un atteggiamento di cooperazione e gentilezza verso gli altri.

comunità
gentilezza
convivenza natura
rispetto
tolleranza educazione
cittadinanza
libertà responsabilità
partecipazione
regole bellezza
futuro

A.A.A. Cercasi “GRAZIE” disperatamente



by Stefano

No, no. Non ho sbagliato vocale e non sto cercando nessuna Grazia, altrimenti mi sarei rivolto a Marta Flavi per chiederle di riesumare la sua trasmissione “Agenzia Matrimoniale” e condurre una puntata speciale.

Purtroppo mi riferisco proprio alla tanto elementare quanto ormai sempre più desaparecida parola “grazie”.

Qualcuno sa dirmi che fine ha fatto questo semplice gesto di riconoscenza in risposta ad un favore o ad una gentilezza che ci hanno riserbato?

Credo sia inutile parlare di rispetto per il prossimo, di senso civico, di educazione, quando ormai tendiamo ad ignorare la più basilare formula di rispetto verso gli altri.

E come se volessimo inerpicarci nello scrivere un testo profondo e di rilievo senza conoscere l'alfabeto. No?!

Ho fatto questa riflessione a seguito di un paio di avvenimenti che mi sono accaduti più o meno di recente.

Qualche tempo fa mi trovavo nei dintorni di un famoso centro commerciale di Torino e mi imbatto in una giovane coppia che stava chiacchierando. Quando mi incrociano, il ragazzo mi domanda che ore sono (senza salutare ne tantomeno chiedere per piacere, ma questo credo sia del tutto normale se seguirete il filone logico della storiella) e una volta incassata la mia risposta questi tirano dritto senza colpo ferire. Dico...non un cenno, non un sorriso, ne tanto meno un grazie. Prendono e se ne vanno. Stop. Come se non ci fossimo mai rivolti la parola.

Sono sincero: mi hanno lasciato di sasso.

Dopo aver vinto lo sbigottimento ho avuto un moto di orgoglio e mi sono rivolto loro proferendo un sonoro: “Oh...prego, eh!?!”. Il tizio si gira, mi guarda stranito, quasi assente e poi bonfonchia un per nulla convinto “...grazie...” quasi a rimarcare il fatto che mi stavo arrogando un diritto che non mi era assolutamente concesso.

Almeno secondo la sua corrente di pensiero.

Si dice...eeeeehh ma si sa, i giovani sono maleducati.

Mai generalizzazione fu più iniqua.

Un paio di mesi addietro, credo fosse questo inverno, mi reco al mio ufficio e, aprendo la porta del palazzo che lo ospita, mi accorgo che sta per arrivare una donna che non conosco direttamente, ma la riconosco perchè lavora in una società che si trova all'interno dello complesso.

Per questo aspetto che costei mi raggiunga e le tengo aperta la porta.

La signora entra, mi ignora di sana pianta e tira dritto per le scale che portano ai piani.

Ammetto di aver proprio perso le staffe e quindi mi sono

immediatamente rivolto a lei con un secco: “Comunque prego, eh?!”. E qui ho avuto la meraviglia delle meraviglie.

La “nobildonna” si gira verso di me, mi squadra minacciosa come per domandarmi che cosa cavolo avessi da protestare, poi si volta stizzita andandosene e borbottando qualcosa che però non mi è stato dato il privilegio di udire. Credo, ad occhio e croce, sia stata una sfilza di impropri e di consigli su dove infilare la mia richiesta di ringraziamenti.

Potrei fare ancora tanti e tanti esempi come quello della maestra di mio figlio che si è congratulata con noi perchè il nostro bimbo è l'unico della sua classe a dire grazie e per piacere a lei e alle bidelle.

Io ho pacificamente risposto che mio figlio non è un super eroe per quanto sopra e non dovrebbe essere considerato l'eccezione, bensì la regola. La maestra mi ha risposto, avvilita, che ormai non lo è più da tempo.

Credo ognuno di noi possa trovare nella vita di ogni giorno mille e più di mille esempi di questa maleducazione galoppante.

Ma proprio perchè credo non si debba fare di tutta un'erba un fascio, sono sicuro che ci sono ancora tantissime persone educate, civili e cortesi che portano avanti con forza e convinzione il principio del rispetto per il prossimo.

Quindi non voglio arrendermi e continuare a chiedere “per favore”, “permesso”, “posso?” e a ringraziare (magari con un bel sorriso!!!!) quando mi viene concesso qualcosa.

Sono convinto che non sia un gesto di debolezza, ma altresì di grandissima civiltà.

E allora, prima di mille voli pindarici su come dovremmo comportarci per essere buoni cittadini rispettosi del senso civico, diciamo semplicemente un grazie o un per favore a chi ci sta di fronte (se già non lo facciamo, ovviamente!) e avremo fatto immediatamente un passo elefantiaco verso l'incantevole mondo dell'educazione.



Io non parcheggio in doppia fila



by Cinzia

Parcheggiare bene la macchina significa metterla correttamente nell'apposito spazio riservato alle automobili. Tuttavia le persone che vivono in città hanno un atteggiamento molto frenetico nel fare le cose; spesso sono in movimento nel portare o andare a prendere i figli a scuola, rispettare gli appuntamenti, recarsi in orario al lavoro oppure fare delle commissioni.

Tutte queste cose vengono fatte in modo veloce e

automatico a tal punto da far dimenticare le buone maniere per quanto riguarda l'educazione. E così si parcheggia l'auto in doppia fila oppure in divieto di sosta senza pensare alle numerose difficoltà che gli altri devono affrontare per compiere quel tratto di strada o marciapiede senza rischiare dei pericoli.

La soluzione a questo tipo di problema sociale sarebbe quello che la gente cominciasse a prendere il bus per sbrigare le proprie commissioni o per andare da qualche parte.

Senso sociale ed educazione civica per un mondo più bello



by Francesco

L'articolo che state leggendo ha avuto una gestazione un po' lunga. Innanzitutto perché - ahimè - non ho il dono di saper scrivere bene e in modo semplice e lineare. Ma anche perché ogni volta che rileggevo le prime righe di quello che avevo scritto mi rendevo conto della retorica e del qualunquismo in cui stavo cadendo.

Io credo che tutti noi sappiamo che certi comportamenti sono sbagliati, possono infastidire e danneggiare gli altri oltre a essere legalmente perseguibili. Eppure li facciamo. E ci dà fastidio quando li subiamo.

La domanda è perché li facciamo?

Rispondo con un'altra domanda (cosa che non andrebbe mai fatta ma lo concederete a uno che non è un grande scrittore...). La domanda che vi faccio è questa: vi è mai capitato di andare nei paesi del Nord Europa? Sono sicuro che chiunque di voi ci è stato è rimasto colpito dal senso civico, dal rispetto e dall'attenzione verso l'altro che si respira in Germania, Danimarca, Olanda, Svezia, Norvegia, ecc.

Faccio un esempio. Sulle autostrade tedesche molti tratti non hanno limite per cui vedi auto sfrecciare anche oltre i 200 km/h. Quando però arriva un tratto con limite agli 80 km/h vedi la stessa auto che andava ai 200 rallentare diligentemente fino agli 80. E anche le auto con targa straniera (italiana in primis) si comportano nello stesso modo. Forse i tedeschi sono più bravi o più buoni o più intelligenti di noi? Assolutamente no, anche perché lo stesso automobilista tedesco se arriva in Italia spesso è il primo a non rispettare limiti e regole.

Allora perché?

Qualcuno risponderebbe che è un fatto di leggi che puniscono e

che vengono fatte rispettare.

In parte può essere vero ma credo che sia soprattutto un fatto di senso sociale, di educazione civica, di abitudine a pensare al plurale. In certi contesti si percepisce che se non rispetti le regole manchi di rispetto al tuo concittadino, al tuo vicino e di conseguenza anche a te stesso.

Un caso molto interessante è il divieto di fumare nei locali pubblici. Quando in Italia è uscita la legge sembrava che nessuno l'avrebbe rispettata. "Figurati se voi italiani riuscirete a farla rispettare", mi disse una volta un amico tedesco. E invece è accaduto il contrario. E forse i primi ad apprezzare il fatto che nei locali non si possa fumare sono i fumatori stessi tant'è che sono pochissimi i locali con la zona fumatori.

Questo esempio mi porta al tema che più di tutti mi sta a cuore. I comportamenti dettati dal rispetto per le regole e per gli altri sono quelli che rendono più bello il mondo in cui viviamo. Nei locali senza fumo si sta meglio, è più bello. Le città pulite sono più belle. I parchi senza carte per terra sono più belli. Quando tieni la porta a una persona e questa ti sorride e ti ringrazia ti fa sentire bene ed è bello. E quando puoi percorrere via Cibrario in bici e vederla senza macchine in doppia fila è più bello e anche molto più sicuro visto che ci sono anche i binari del tram.

Ps. C'è una cosa che più di tutte mi manda in bestia: le auto che stanno ferme con il motore acceso. Oltre ad essere vietato dal codice della strada è un'abitudine fastidiosa per il rumore e l'inquinamento dell'aria. E vi assicuro che a chi abita o lavora al piano terreno non fa piacere. Chiamatela retorica ma è un piccolo gesto di rispetto verso gli altri.

UN FILM DA (RI)VEDERE Speed



by Stefania

Questa volta la redazione di Aladino ha proprio voluto mettermi in difficoltà!! Sinceramente non ho trovato nessun film che potesse avere un nesso, anche solo lontanamente, con l'argomento di questo numero, però sarebbe stato troppo scontato scegliere un film che trattasse di auto tipo Fast & Furious & C. allora ho pensato di cambiare mezzo di trasporto e scegliere un autobus! Puntiamo sull'originalità! Parliamo quindi del film Speed!!

In effetti è un film parecchio vecchiotto (uscito nel 1994) ma devo dirvi che, nonostante la trama non sia così originale, a me piace un sacco e tutte le volte che lo trasmettono io mi piazco davanti alla TV con la mia bella ciotola di pop corn gustandomelo come fosse la prima volta. Poi a favore sempre del film possiamo dire che è stato il trampolino di lancio per due grandi attori Sandra Bullock (una delle mie attrici preferite) e Keanu Reeves e nel ruolo del cattivo il fantastico Dennis Hopper! Il film ha avuto anche il seguito Speed 2 ambientato su una nave da crociera, ma a mio avviso non era il massimo (come spesso accade per i sequel). E in effetti non ha avuto molto successo e ha ricevuto parecchie critiche negative!

Tornando a noi, il film girato nel 1994 negli USA, racconta di un criminale di Los Angeles, che con sofisticate apparecchiature tecnologiche mette su un autobus di linea, con quindici passeggeri a bordo, un congegno che esplode se il veicolo scende sotto gli 80 km orari (nel film 50 miglia). Accidentalmente l'autista viene ferito così Annie, passeggera dell'autobus, si mette alla guida del mezzo. In seguito si scopre che

l'attentatore li riprende con una piccola telecamera, ma non può sentire le loro voci. Decidono così di sfruttare le riprese precedenti, riproducendole ripetutamente, riuscendo con questo espediente a far uscire tutti i passeggeri dall'autobus.

Jack affronta ancora l'attentatore (che si scopre essere un ex poliziotto della sezione artificieri) il cui nome è Howard Payne. Ora vorrei raccontarvi che altro succede, ma così vi rovinerei la sorpresa!! Il film ha vinto anche 2 oscar nel 1995 come miglior sonoro e miglior

montaggio sonoro.

Speed è costato circa 28 milioni di dollari, e ne ha incassati più di 350. Per poter girare questo film, sono stati utilizzati ben 12 modelli dello stesso autobus: ogni modello, appositamente attrezzato, serviva per poter far fare all'autobus determinate acrobazie.

Stephen Baldwin fu la prima scelta del regista per il ruolo di Jack Traven. Il regista Jan de Bont scriverà poi Keanu Reeves dopo averlo visto nel film Point Break. Mentre per il ruolo di Annie Porter scelse Sandra Bullock. Quando la scrittrice le fece leggere il copione al fianco di Reeves per assicurarsi che vi fosse la giusta alchimia tra i due attori. Originariamente, il personaggio di Annie era destinata ad essere la spalla comica di Jack. Invece in seguito, Annie diventò la spalla e l'amore di Jack.

Insomma per essere un classico Blockbuster ha avuto molto successo e un sacco di riconoscimenti!

Non posso far altro che augurarvi Buona Visione!!



I PERSONAGGI *del* MESE

a cura di Stefano B.

Alloraaaaa!!! Ma quanta gente nuova passa dalle parti di Aladino?! In questi ultimi tempi sono molte le facce new entry e quindi vogliamo farvele conoscere meglio in maniera che si sentano subito come a casa. Volete qualche anticipazione su chi sono?!?! Aaaaah no!! Non se ne parla nemmeno! Guardatevi le loro foto e gustatevi l'intervista che ci regalano!!!



Noemi

Dicci di te: i tuoi interessi, il tuo libro preferito, che musica ascolti e cosa ti piace fare nel tempo libero...

Ascolto soprattutto musica italiana, di cantautori giovani, come Dente e Samuele Bersani, e più "datati", come De Andrè e Piero Ciampi.

Adoro leggere, ogni momento libero che ho lo passerei seduta

con un buon libro in mano. Il mio libro preferito? forse "Le onde" di Virginia Woolf, ma voglio bene a molti altri libri e scrittori.. a proposito, ho già adocchiato la vostra rubrica sulla lettura..!

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?

Il primo giorno sono entrata in punta di piedi, sono una persona un po' timida.. però mi sono sentita subito accolta, il clima caloroso mi ha messo subito a mio agio.

Tre cose che ti entusiasmano e due che invece proprio non sopporti...

Mi piace molto fare lunghe camminate in mezzo al verde, guardare film e fare fotografie, soprattutto ai fiori e agli animali.

Non sopporto essere fotografata, perché vengo sempre male, e assolutamente odio chi quando piove passa con la macchina nella pozzanghera e mi fa la doccia mentre sto sul marciapiede, grrr!

Domanda a "tema" con questo numero del giornalino: cosa fai per vivere in "sintonia" con gli altri? Dacci il tuo personale consiglio per vivere con senso civico...

Quando ero più piccola, mio papà mi diceva che "la tua libertà finisce dove inizia la mia", nel senso che bisogna essere responsabili delle proprie azioni, che incidono anche su altre persone e a volte possono creare problemi agli altri. Io sono abbastanza d'accordo con questo anche adesso, è importante preoccuparsi delle conseguenze delle proprie azioni sugli altri prima di farle. Ma credo che sia anche importante, oltre che rispettare le regole, pensare se sono regole giuste. La disobbedienza civile, a volte, è una dimostrazione di senso civico

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate...la tua proposta per il mondo della lampada...

No comment! No, in realtà ci sto ancora pensando, non saprei! Sarà una sorpresa..

Il tuo personale saluto ai ragazzi e alle ragazze di Aladino...

A presto ragazzi!!



Massimiliano

Dicci di te: i tuoi interessi, il tuo libro preferito, che musica ascolti e cosa ti piace fare nel tempo libero...

Mi chiamo Massimiliano Lorusso. Mi piace lavorare, fare un'attività. Ma al momento non so cosa poiché ho una qualifica e specializzazione precisa, richiesta invece dal mondo del lavoro. Mi piace parlare inglese, l'ho studiato anche in

Inghilterra, ma lo so a livello scolastico. Ascolto musica commerciale (tipo Pet Shop Boys, Duran Duran, Ivana Spagna, Corona...). Leggo un po' ma basta che siano libri non troppo lunghi come "E venne chiamata due cuori" di Marlo Morgan. Nel tempo libero dò una mano a mia madre a pulire i piatti e stirare, anche se è un po' palloso... passo anche l'aspirapolvere. Mi piacciono calcio, pallavolo, nuoto. Ora seguirò i mondiali e a proposito di calcio tifo Juve. Mi piacerebbe imparare a suonare la chitarra e fare un sacco di altre cose ma sono troppo pigro e non so da dove iniziare.

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?

Ho avuto una bella sensazione. Mi sono detto: se c'è qualcosa di interessante da fare ci sono!

Tre cose che ti entusiasmano e due che invece proprio non sopporti...

Mi entusiasmano: il pollo con le patate prezzemolate, la pizza, una passeggiata in centro a Torino.

Non sopporto stare senza fare niente e la gente razzista.

Domanda a "tema" con questo numero del giornalino: cosa fai per vivere in "sintonia" con gli altri? Dacci il tuo personale consiglio per vivere con senso civico...

Non bisogna fare cose che vanno fuori dalle regole. Le regole vanno rispettate. Rubare, spacciare, uccidere sono cose da non fare. Anche passare con il rosso, anche se a volte è noioso aspettare che venga verde...

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate...la tua proposta per il mondo della lampada...

Non saprei. Qualsiasi cosa, basta solo imparare cose nuove perché stare a casa è una rottura di scatole.

Il tuo personale saluto ai ragazzi e alle ragazze di Aladino...

Bye Bye Aladino's friends. See you soon and see you later.

Un salutissimo a questi due nuovi amici di Aladino che si sono subito integrati e hanno presto fatto loro lo spirito goliardico e allegro della nostra associazione.



...overo come provare a trattare un po' meglio il nostro pianeta.

A volte basta poco!

Prodotti scaduti? Attenzione a buttarli

Ogni anno finisce nella spazzatura un terzo di tutto il cibo prodotto, 1,3 miliardi di tonnellate, per questo sarebbe meglio evitare gli sprechi alimentari.

Gli sprechi domestici spesso dipendono dalla scarsa abilità nel pianificare e nel fare la spesa ma anche dagli errori nella conservazione degli alimenti e dalla scarsa informazione in tema di scadenze e di deperibilità dei cibi.

In primo luogo per molti non esiste alcuna differenza tra la dicitura "da consumarsi entro" e quella "da consumarsi preferibilmente entro".

Erroneamente si interpretano entrambe le espressioni in senso restrittivo come "è meglio se non lo mangio perchè non è più buono e rischio disturbi di stomaco".

L'avverbio "preferibilmente" cambia sensibilmente il senso delle cose.

Se c'è significa che dopo quella data l'alimento è ancora commestibile e mangiandolo non si va incontro a nessun mal di pancia.

Magari ne risentirà in termini di gusto, aroma, colore e consistenza ma rimane sicuro.

La domanda a questo punto è "quanto in là possiamo spingerci?"

Più lungo è il termine minimo di conservazione previsto per un determinato alimento, maggiore sarà il margine di tolleranza.

Per esempio, il tonno in scatola che dura anni, se lo consumiamo dopo tre mesi dalla data di scadenza indicata non noteremo differenze significative.

Più attenzione e rigore da parte nostra richiedono gli alimenti maggiormente deperibili (latte fresco, uova, yogurt, ricotta, pasta fresca, ecc.) per i quali è prevista una ben precisa data di scadenza.

Il termine qui è perentorio perchè c'è in gioco la salute.

Questo non significa che in quella data automaticamente scatta la trasformazione in veleno.

In alcuni casi un certo scostamento, anche se di qualche giorno, è possibile sempre che il prodotto sia stato conservato correttamente.

Del resto se si tiene il latte fresco qualche ora fuori frigo d'estate, quasi sicuramente andrà a male e ben prima della data di scadenza!

Vediamo qualche esempio

PRODOTTI DA FRIGO A CONSERVAZIONE LIMITATA

UOVA: meglio non oltrepassare la data di scadenza. Nelle preparazioni a crudo (tiramisù, maionese, ecc.) usa uova freschissime.

FORMAGGI FRESCI: si deteriorano presto quindi consumali entro la scadenza. Buttali se si formano muffe, se la confezione si rigonfia e se il loro sapore è acido o amarognolo.

LATTE FRESCO: può essere consumato anche il giorno dopo la scadenza, scaldandolo bene.

YOGURT: si può consumare anche qualche giorno dopo la scadenza. Se il tappo si gonfia però è meglio lasciar perdere.

SPREMUTE: solo le spremute 100% hanno durata limitata (qualche giorno). Succhi e nettari arrivano a durare anche qualche mese. Una volta aperti vanno però conservati in frigo e bevuti in pochi giorni.

CARNE: la carne macinata va cotta entro 24 ore dall'acquisto, quella a fette entro un paio di giorni, i pezzi interi (es. arrosto) entro 3-4 giorni. Altrimenti meglio dividere e congelare.

SALUMI CONFEZIONATI: possono essere consumati anche qualche giorno dopo la data indicata. Aperta la confezione, però, entro due giorni.

INSALATA: va conservata nei cassetti del frigo destinati a frutta e verdura.

PRODOTTI DA DISPENSA

Gli alimenti da dispensa in genere possono essere consumati anche due mesi dal termine minimo di conservazione.

PRODOTTI IN SCATOLA: hanno subito un processo di sterilizzazione per cui si può tranquillamente superare anche di qualche mese la data di scadenza.

MARMELLATA: se in barattolo chiuso può durare anche un paio d'anni. Una volta aperto va messo in frigo. Attenti alle muffe: se si sviluppano è meglio buttarla.

LATTE UHT: la vita media è di circa quattro mesi. In questo lasso di tempo il grasso potrebbe affiorare ma non è un segno di degradazione. Non consumare se è inacidito, una volta aperto va tenuto in frigo e bevuto in 3-4 giorni.

OLIO: mantiene più a lungo le sue caratteristiche se conservato al buio, da evitare le bottiglie trasparenti, meglio il vetro scuro.

PASTA E RISO: sono prodotti secchi e possono essere consumati ben oltre la data di scadenza. Per evitare l'attacco dei parassiti conviene conservarli in appositi barattoli a chiusura ermetica.

PANE BAULETTO: una volta aperto non va conservato in frigo perchè perde in fragranza. Va consumato nel giro di una decina di giorni altrimenti meglio congelarlo.

PATATE: mai in frigo. Il freddo favorisce l'accumulo di zuccheri che in fase di cottura aumentano il rischio che si formino sostanze dannose. Vanno conservate in dispensa, al riparo da luce e calore.

BISCOTTI E CRACKER: possono essere conservati ben oltre la data di scadenza, non c'è alcun rischio per la salute. Potrebbero però perdere in croccantezza e risultare stantii.

Gita a Firenze

dalla nostra inviata



by Valentina

Ragazzi! Pronti al racconto dell'ultima gita del gruppo Aladino??? Bene, allora ci siamo, raccontiamo a tutti come sono andati i due giorni di metà maggio trascorsi a Firenze.

Inutile dire che le gite sono ormai un successone, l'evento più atteso della stagione Aladiniana, infatti anche quest'anno nonostante numerosi cambiamenti d'idea pre-partenza, eravamo un bel gruppo di 35 persone pronte a partire.

L'organizzazione del viaggio è stata perfetta, treno comodo e veloce e hotel azzeccato sia per posizione sia per comodità. Firenze però non ha potuto aspettare e appena giunti in stazione, mollato gli zaini in hotel, siamo partiti alla scoperta della città, e come buon inizio abbiamo pranzato nel Parco delle Cascine subito vicino all'hotel, un bel pezzo di verde a due passi dal centro e dal lungarno dove ci siamo potuti riposare, mangiare alla grande e preparare per partire alla visita.

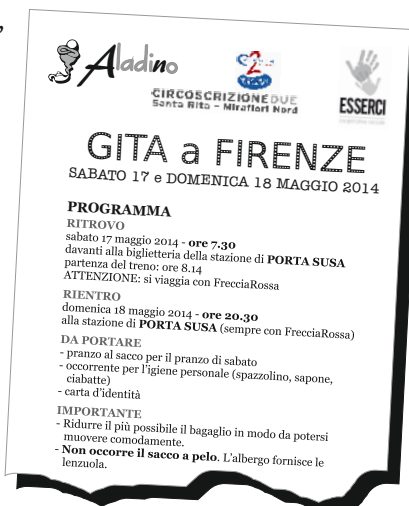
Risvegliati dalla siesta, infatti, ci siamo messi in cammino percorrendo un tratto del lungarno fino ad arrivare in centro, a Ponte Vecchio, dove siamo stati investiti dalla luminosità delle vetrine scintillanti e dalla fiumana di persone che si riversavano sul ponte ad ammirare i negozietti o il panorama del fiume. Purtroppo vista la confusione, ci siamo trattenuti su Ponte Vecchio per poco e abbiamo poi proseguito verso le vie del centro, ammirando strada facendo le innumerevoli chiese sparse per tutta la città per poi arrivare in piazza della Signoria dove abbiamo visto Palazzo Vecchio e la galleria degli Uffizi, il tutto sempre sgomitando a destra e sinistra per farsi largo tra i mille mila turisti. Il tour è proseguito ancora in direzione Santa Croce, che abbiamo potuto visitare anche dall'interno e poi Santa Maria in Fiore e Battistero. E' stato davvero sorprendente vedere l'enormità di queste chiese, qualcosa di davvero magnifico sia per le dimensioni sia per la bellezza dei suoi marmi perfettamente conservati e curati. Dopo una breve sosta nella piazza antistante abbiamo proseguito il cammino incontrando per strada la chiesa di Santa Maria Novella. Qui finalmente un po' più di pace, abbiamo potuto tranquillamente passeggiare nella piazza pedonale, tra le poche presenti a Firenze.

Giunti a questo punto ci è sembrato doveroso una pausa per riposare le gambe provate da tanto scarpinare, così ci siamo rifugiati in hotel per un breve ma indispensabile riposo, in attesa di uscire per cena. La serata infatti è proseguita in pizzeria, e dopo la rifocillante cena alcuni, direi quasi tutti tranne poche persone davvero stremate tra cui la sottoscritta, hanno ancora gironzolato per ammirare la città nelle ore notturne.

L'indomani il tempo è stato nuovamente clemente, una bella giornata calda e soleggiata ci ha accompagnato per tutta la mattina che abbiamo nuovamente trascorso a passeggio per la città, visitando la chiesa incompiuta di San Lorenzo, proprio qui abbiamo approfittato per qualche minuto di sano shopping tra i negozietti della zona. Siamo poi andati alla ricerca di un bel posto in cui mangiare e alla fine abbiamo trovato due bei posticini per accontentare tutti i gusti. Il gruppo si è poi ricompattato in piazza della Repubblica e abbiamo continuato a girovagare tutti insieme per le bellissime viuzze del centro per raggiungere di nuovo l'hotel, riunire la truppa e ripartire verso la stazione per recuperare il treno del ritorno.

Il viaggio per rientrare a Torino è stato davvero riposante e l'arrivo in stazione è avvenuto in perfetto orario. Una nuova tappa del gruppo Aladino si può dire conclusa nel migliore dei modi, la gita è stata davvero piacevole, la città bellissima e a portata di turista munito della sola forza delle gambe. La città è affascinante, con tante viuzze, monumenti, chiese stupende e ha affascinato tutto il gruppo. Davvero nulla da eccepire, eccetto il fatto che la troppa folla dei turisti rovina un po' l'incanto della città.

Aladini, siete pronti per la prossima avventura?? Qualche idea da proporre??



Ci siamo anche noi

intervista a Rossana e Giorgio, tra i protagonisti dello spettacolo *Ci sono anch'io* rappresentato venerdì 28 marzo alla Cascina Roccafranca

Domanda: come si intitola lo spettacolo?

Giorgio: lo spettacolo si intitola "Ci sono anch'io" e parla della vita quotidiana nel Sud d'Italia; si svolge in Sicilia. Rossana fa la parte di Eugenia e io faccio la voce narrante.

Domanda: quanto tempo avete impiegato per prepararlo?

Rossana: due mesi.

Giorgio: un po' di più; cinque mesi in tutto. La regista dello spettacolo, Ester, è stata molto brava nel prepararlo e nel farci recitare. Noi abbiamo scelto la musica e le immagini. E' stato uno sforzo grande ma ne è valsa la pena visto il risultato e i complimenti che ci hanno fatto tutti.

Domanda: perché si dovrebbe venire a vedere "Ci sono anch'io"?

Rossana: perché fa capire che anche chi è su una sedia a rotelle può fare uno spettacolo del genere.

Giorgio: ci tengo a dire che il tutto è stato possibile anche grazie all'aiuto di Roberta, Giacomo, Vito (presidente della cooperativa L'altra Idea - Enzo B.), Valeria, Sara.



OFFICINA MASSAUA -spazio creativo-

Officina Massaua è il nome di un nuovo progetto di Aladino che è partito da poco nei locali di piazza Massaua 18.

Il progetto (finanziato da Motore di Ricerca) ha come obiettivo il recupero e il riutilizzo dei locali di piazza Massaua 18 che da circa 3 anni sono inutilizzati. L'idea del nostro progetto è di trasformarli in uno spazio creativo per ospitare attività e iniziative di vario genere.

Attualmente i ragazzi di Martattack si sono ritrovati all'"Officina Massaua" per riordinare il giardino nel cortile (potatura piante e sistemazione del verde) guidati da Simone, esperto di verde e piante. Dovrebbero poi partire un laboratorio di ceramica, una ciclofficina, un temporary store.

Sogni con i piedi per terra



by Cinzia

Sabato 24 maggio l'associazione Aladino insieme all'associazione Aliante e ai servizi per la disabilità della cooperativa Esserci ha organizzato una giornata per fare vedere agli altri che ci sono anche le persone con disabilità e per evidenziare l'importanza che queste hanno nella nostra società. Prima di tutto abbiamo preso la metropolitana in piazza Massaua fino al Lingotto.

Una volta usciti sul piazzale di fronte al Lingotto abbiamo trovato la BandaLarga che ha suonato 4,5 pezzi musicali in versione unplugged (ovvero senza spina) allietando così tutte le persone che erano lì ad ascoltare. Verso le 17 poi siamo dovuti tornare indietro riprendendo la metropolitana con meta piazza Massaua dove poi ognuno di noi ha aspettato i pullmini attrezzati per tornare a casa. Per alcuni di noi, come Paolo, Fabio, Marisa e io, era la prima volta che si prendeva la metro. E' stata una bella esperienza e devo dire che per chi è sulla sedia a rotelle è molto comoda e facile da utilizzare.



Rubrica di satira aladiniana

Incredibile epilogo per la camminata solidale svoltasi a Torino nel maggio scorso

Anche la cooperativa Esserci è accusata di terrorismo!

Doveva essere una tranquilla manifestazione come gli anni precedenti ed invece qualcosa è andata storta o qualcuno non ha considerato bene la portata degli eventi.

La camminata solidale 2014 organizzata da Esserci aveva lo scopo di evidenziare i problemi e le difficoltà che devono affrontare quotidianamente le associazioni di volontariato che operano in Piemonte e per ottenere visibilità i suoi vertici decisero che bisognava effettuarla in un luogo ormai considerato simbolo della città: la metropolitana.

I fatti si sono svolti a ritmo vorticoso e più di una persona è rimasta basita e senza parole.

I ragazzi di Aladino così come quelli delle altre associazioni, capitanati da educatori e volontari, si sono dati appuntamento alla fermata Massaua armati di striscioni, fischietti e altre cianfrusaglie rumorose.

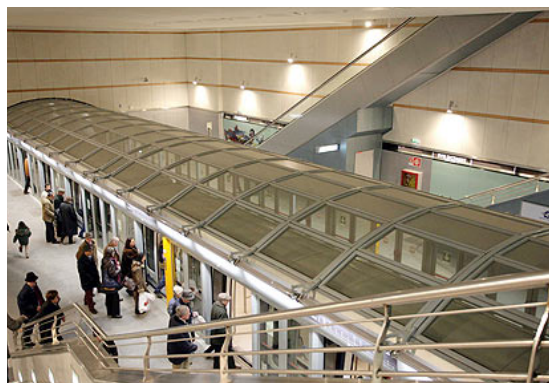
Il servizio d'ordine GTT notava tramite le telecamere l'assembramento e allertava le forze dell'ordine che in assetto anti-sommossa e alla velocità della luce intervenivano in loco.

La situazione è subito diventata incandescente e le cariche preventive della polizia si alternavano alle grida inferocite di Gabriele e soci, provocando il blocco della metropolitana.

Alla fine della giornata, quando a fatica è tornata la calma, si sono contati tre agenti contusi e decine di fermati.

Per direttissima è scattato il procedimento penale nei confronti di tutti i partecipanti alla manifestazione e l'imputazione non lascia dubbi: atti di terrorismo in luogo pubblico.

Nelle prossime settimane si terrà il processo nelle aule bunker delle Vallette e sia la cooperativa Esserci sia i ragazzi di Aladino rischiano davvero grosso.



Strani avvistamenti nelle stanze e nelle attività di Aladino

Il gruppo Scrooge è stato contaminato da loschi figure

Da qualche mese dalle parti di Aladino in Via Canonica e più precisamente nel gruppo Scrooge si aggirano facce sospette, insolite, all'apparenza sorridenti e disponibili ma in realtà ostili e senza ombra di dubbio molto pericolose.

Con fare cortese (ma evidentemente falso essendo in Piemonte...)

si sono introdotti nella macchina organizzativa del gruppo Scrooge e ostinatamente si stanno riproducendo e occupando spazi a macchia d'olio.

Secondo i vertici dell'associazione, molto allarmati e alla ricerca spasmodica di una soluzione, è in gioco la sopravvivenza stessa del gruppo Scrooge.

La speranza è che la pausa estiva porti ad un allontanamento dei corpi estranei, purificando così il gruppo Scrooge.

In pratica il gruppo si comporterà come quegli animali che si fingono privi di vita quando attaccati per poi rianimarsi quando il predatore si è allontanato.

L'origine di questi personaggi virulenti pare essere Via Sansovino a Torino mentre l'ordine mondiale di medicina ha etichettato questo virus come RTA Movie.



Contro chi ti sorride e nel frattempo ti dice le bugie. Contro chi ti dice che tutto è apposto e ti nasconde che le cose stanno cambiando in una maniera che tu non sospetti. Contro chi non vuole che tu sappia e che tu capisca. Questa è la rubrica del libero arbitrio, anche tua se lo vuoi. Fatti un'opinione tua... "diversa"?!?! Perchè no?!?

25 APRILE, OGGI.



by Stefano

Sì, vero.

Quando tu, lettore, prenderai in mano questo numero del giornalino sarà ormai la fine di Giugno o addirittura i primi di Luglio, quindi la data del 25 Aprile sarà solo un ricordo di qualche mese fa. Ma io mi sono fermato a scrivere questo pezzo scombuscolato proprio nella tarda nottata del 25 e così mi sono concesso il lusso di legare il titolo di questo articolo con una data tanto importante.

Stamattina, complice una bellissima giornata di sole, ho chiesto ai miei figli che cosa preferissero fare e loro nella massima e assoluta spontaneità mi hanno chiesto di portarli in bicicletta e poi di fermarci nei prati per giocare a pallone.

Negli ultimi due o tre anni ero solito portarli al Sacrario del Martinetto ad ascoltare il bellissimo e toccante spettacolo teatrale dedicato a Coloro che persero la vita nella lotta partigiana, perchè ci tengo che i miei figli conoscano questo importante pezzo della nostra Storia.

I miei bimbi hanno sempre apprezzato la cosa ma, ovvio, soffrivano un pò la sacralità del momento e quella richiesta che facevo loro di silenzio e raccoglimento. Come dargli torto?

Chi a 2, 3, 4 anni era in grado di stare zitto, bravo e attento per circa un'ora!?!?

Pertanto quest'anno ho dato loro la possibilità di scegliere in assoluta libertà.

Perchè penso che questo sia il significato del 25 Aprile, ieri come oggi.

Mi sono soffermato parecchio a pensare su quanto sopra.

Ho trovato doveroso che i miei figli sceglieressero, perchè è per questo che i partigiani hanno combattuto.

Perchè i loro i nipoti e i loro pronipoti, oggi 25 Aprile 2014, potessero sentirsi liberi di scegliere di andare a giocare con il loro papà.

Quei partigiani, che abbandonarono le loro case e i loro figli per andare a combattere sui monti.

Per alcuni di loro non c'è più stata una bella giornata di sole per poter andare in bici con i loro bimbi.

Venuta sera, ho messo a letto i miei bambini e sono andato a farmi un paio di birre con un amico chiacchierando del più e del meno.

Quanti uomini della mia età, combattendo anche per me sui monti, non hanno mai più potuto bere un bicchiere di vino con gli amici?!

E ora, Lettore, potrai darmi del patetico, ruffiano, finto, ipocrita, ciarlatano. A Te la scelta.

E' proprio qui che voglio arrivare, amico Lettore, non mi interessa come mi giudichi.

Quel che conta è che, grazie a chi ha sparato, pianto, ammazzato o è stato ucciso, oggi tu sia libero di potermi giudicare un gran cretino o qualcuno che ha scritto qualcosa che condividi.

PENSIERO
DIVERSO

UN DISCO DA (RI)ASCOLTARE

"ULLALLA" (1976)

Antonello Venditti



by Simone

Ullalla è un disco impegnato. Vengono trattati temi come la prostituzione infantile ("Maria Maddalena") e adulta ("Strada"), l'inquinamento ("Canzone per Seveso", cronaca di un disastro ambientale dell'epoca), la droga e la delinquenza giovanile ("Jodi e la scimmietta", da cui proviene il curioso titolo del disco). Ma l'album contiene anche una delle più belle canzoni d'amore che siano mai state scritte ("Una stupida e lurida storia d'amore") e un ribaltamento della vicenda narrata ne "I Promessi Sposi" ("Nostra Signora di Lourdes"), forse ispirata al difficile rapporto avuto da Venditti con la madre professoressa.

La buona riuscita dell'album si deve anche ad alcuni dei migliori musicisti dell'epoca come Walter Calloni alla batteria, Claudio Pascoli al sax e il compianto cantautore Ivan Graziani alla chitarra. Nonostante ciò Venditti fu accusato di volersi arricchire usando l'impegno politico. Dal disco successivo lo accuseranno invece di eccessiva commercialità. "Ullalla" quindi non segna solo la fine del suo periodo più interessante ma di un'intera epoca di canzone politico-sociale.



Pachamama



Pachamama Onlus è un'associazione che si occupa di cooperazione internazionale nello stato dell'Alagoas nel nord-est del Brasile ed è nata nel 2009 da un'idea di alcune persone con precedenti esperienze di volontariato in quegli stessi territori.

Nel corso di questi primi anni di attività i soci Pachamama si sono impegnati a raccogliere fondi economici, tramite l'organizzazione di eventi e la vendita di

prodotti manifatturieri, per sostenere i progetti della Commissione Pastorale della Terra (CPT) e parallelamente hanno organizzato alcuni eventi di divulgazione a Torino e provincia per far conoscere la realtà dell'Alagoas, ed in seguito ai quali alcune persone si sono unite all'associazione.

Avendo concretamente sperimentato la bontà e l'efficacia dell'operato della CPT, i fondatori di Pachamama Onlus hanno deciso di dedicarsi alla divulgazione dell'operato di tale organizzazione e di aiutarla in termini economici e logistici.

La Commissione Pastorale della Terra (CPT) è un'organizzazione che opera in Alagoas (Brasile) e si occupa di fornire sostegno ai lavoratori rurali e sem terra (che significa senza terra).

I sem terra sono un'espressione tipica della società brasiliana; si tratta di donne e uomini che si battono perché venga messa in atto la legge di riforma agraria approvata negli anni Ottanta e tuttora in gran parte disattesa. La riforma agraria in Brasile prevede che le terre appartenenti ai grandi latifondisti e che non sono utilizzate per produrre frutto o per l'allevamento di animali (secondo i dati del 2008 sono circa il 51%) vengano acquistate o espropriate dallo Stato e distribuite alle persone che le vogliano utilizzare per coltivarle. Tuttavia essendo la terra il principale simbolo di potere nella società

brasiliana ed essendo la lobby dei proprietari terrieri molto potente, nel corso di questi anni la riforma agraria ha fatto passi piccolissimi nella direzione dell'equità sociale.

La lotta per ottenere un appezzamento di terra per le famiglie che decidono di far valere questo loro diritto è, quindi, molto difficile perché esse si trovano a scontrarsi con poteri molto forti.

In questo contesto si inserisce l'opera della CPT che fa conoscere i propri diritti ai lavoratori rurali (molti dei quali lavorano in condizioni di sfruttamento o addirittura di schiavitù senza esserne consapevoli, né conoscere i propri diritti) e di sostegno alle famiglie dei lavoratori sem terra, appoggiandoli da un punto di vista organizzativo e logistico; queste persone non hanno quasi nulla e hanno bisogno di ogni genere di aiuto (a partire, per esempio, dal nylon per costruire le baracche con cui occupano le terre che cercano di ottenere). Inoltre, è fornito appoggio di tipo legale e tecnico (la CPT ha un'equipe di agronomi che accompagna i lavoratori e fornisce loro consulenza e suggerimenti in merito ai metodi di coltivazione).

Di volta in volta Pachamama Onlus ascolta le esigenze dei sem terra come segnalate dalla CPT e cerca di tradurle in un progetto da promuovere e sostenere.

Come si può comprendere, i progetti di Pachamama Onlus sono in divenire e siamo aperti all'aiuto di tutti coloro che vogliano dedicare un po' di tempo ed energie a queste attività.

I soci di Pachamama Onlus si radunano al primo lunedì di ogni mese per discutere di progetti e attività di divulgazione di vario genere e, chiunque sia interessato, è sempre il benvenuto.

Per informazioni:

pachamama@pachamama.to.it

www.pachamama.to.it

www.facebook.com/PachamamaOnlus

La gita al Santuario di Oropa e Parco della Burcina



by Luana

Gita al Santuario di Oropa e Parco della Burcina

Domenica 30 marzo i gruppi di Liberazioni e Aladino si sono incontrati in via Canonica per una gita al Parco della Burcina e al Santuario di Oropa, vicino a Biella.

Siamo partiti verso le 9.30 con il pullman. Abbiamo visitato il parco dove ci sono tante piante e stagni e camminate; dopo abbiamo mangiato e riposato.

Poi siamo ripartiti per andare verso il Santuario di Oropa dove c'era ancora la neve e tanta gente che visitava la chiesa e dopo io sono andata a comprare due presepi per i miei. E poi siamo tornati a Torino. È stata una bella gita trascorsa insieme a tutti e spero di riviverla al più presto.

il libro da leggere

Léonie di Sveva Casati Modigliani



by Cinzia

Nelle vicinanze di Milano, tra Lecco e Como, proprio in prossimità di un grandissimo parco costeggiato da un viale alberato, sorge la maestosa residenza della famiglia Cantoni che per molte generazioni è stato un punto di sostegno alle persone che abitano in quel paese.

A prima vista sembra che ogni membro di quella famiglia abbia uno stile di vita

normale ed equilibrato ma purtroppo bisogna dire che ciascuno di loro nasconde dentro di sé un misterioso segreto.

A iniziare questa lunga scia di misteri è il capostipite della casa, Amilcare Cantoni, il quale tanti anni prima aveva sposato la sua bellissima moglie Bianca nonostante avesse

numerose stranezze e i suoi comportamenti fossero troppo sconvolgenti fino a diventare matta quando nacque il secondo figlio.

Un giorno entra in scena Léonie Tardivax, una giovane squattrinata francese che sposa Guido Cantoni, l'unico nipote di nonna Bianca. La ragazza si integra così bene con la famiglia da assimilarne tutte le abitudini, compresa la legge del silenzio su certe vicende personali. Questo non le impedisce di essere una moglie esemplare, una madre attenta, una manager di talento, in grado di guidare con successo l'azienda nel mare ostile della recessione economica. E intanto coltiva il suo segreto, quello che ogni anno, per un solo giorno, la induce a lasciare tutto e a rifugiarsi in un romantico albergo sul lago di Como.



ERRATA CORRIGE

Nell'ultimo numero dello scorso marzo per un errore di impaginazione non è stata stampata l'ultima parte dell'articolo di Valeria Vaccaro "Il sesso e il controllo di sé".

Di seguito pubblichiamo l'articolo completo scusandoci con Valeria e tutti i lettori.

Il sesso e il controllo di sé by Valeria

«Il sesso è l'arte di controllare la mancanza di controllo»
Paolo Coelho

Si dicono tante cose sul sesso ma la frase che ho appena citato credo esprima bene uno degli aspetti più sottovalutati. Tutti quanti perdiamo il controllo, in vari modi e per più motivi; allo stesso modo tutti quanti vorremmo poter sfogare quella mancanza di controllo e veicolare quelle energie in qualcosa di positivo che ci riporti ad avere il controllo della situazione.

Questa è una cosa che non per tutti è sempre realizzabile. Pensando alle persone disabili mi rendo conto che molto spesso si trovano nell'impossibilità di gestire in solitudine cose che per chiunque sarebbero intime e personali. Una di queste è appunto il sesso. Tutti quanti prima o poi scopriamo di avere sensazioni e bisogni che rientrano in una sfera emotiva e fisica nuova, tutta da esplorare. Così a piccoli passi scopriamo il nostro corpo e magari quello di chi amiamo; entriamo in contatto con una realtà che non vorremo più abbandonare perché ci rende felici.

Ma vi siete mai chiesti "Se non potessi farlo, se non potessi controllare il mio corpo o la mia mente, tanto da potermi lanciare in questa fantastica avventura?!". Io ci ho riflettuto e ho capito che sarebbe davvero una brutta sensazione quella di non poter controllare questo ambito della mia vita, importante tanto quanto altri! Ho fatto qualche ricerca e ho scoperto che qualcosa al riguardo si sta muovendo, anche se in privato.

Ho trovato questo sito: <http://www.assistenzasessuale.it>. Il creatore è Max Ulivieri, web designer e social media manager, scrive su *Il fatto quotidiano* e ha dato vita a molti siti e blog dedicati ai disabili e alle difficoltà che tutti i giorni affrontano. Lui stesso è affetto da distrofia muscolare ma questo — come lui stesso dice — è solo un dettaglio. Max è sposato e quindi, se ha deciso di lottare per l'assistenza sessuale non è per se stesso, ma per chi non ha qualcuno accanto che lo ami e che quindi voglia condividere momenti di intimità. Non si è dimenticato di quando era più giovane e iniziava a scoprire quelle sensazioni, senza però poterle seguire.

Visitando il sito ho letto le esperienze di ragazzi e ragazze, l'opinione di una mamma ed anche l'esperienza delle assistenti sessuali. Quel che emerge è un concetto di sessualità molto lontano da quello che verrebbe spontaneo pensare. Si tratta di qualcosa di basilare eppure non così semplice da raggiungere per alcune persone. Innanzitutto è una scoperta di se stessi e del proprio corpo; in secondo luogo la bellezza del contatto con un'altra persona. Non si deve trattare necessariamente di rapporti completi come potremmo intenderli. Si tratta di intimità, affetto, sensazioni nuove e bellissime.

Vi invito a visitare questo sito e informarvi sulle esperienze che queste persone hanno vissuto, come assistiti o come assistenti.

Quello che mi dispiace dire è che in Italia siamo molto indietro sull'argomento. Come ho specificato all'inizio dell'articolo, qualcosa si muove ma in privato! Lo Stato non riconosce la figura dell'assistente sessuale e anzi, pone questioni etiche sul piatto per sviare la questione! A differenza di altri paesi che hanno riconosciuto queste esigenze come legittime e di conseguenza si sono attivate, noi dobbiamo limitarci alla forma autonoma che ovviamente non può soddisfare in toto le richieste di assistenza.

Sarebbe bello pensare che anche le persone che ogni giorno affrontano incredibili difficoltà a causa della propria disabilità fisica o mentale, potessero seguire l'istinto ogni tanto e darsi l'opportunità di controllare il proprio corpo almeno in quell'ambito.

Spero che l'Italia superi i suoi inutili moralismi e che prenda misure adeguate al riguardo ma nel frattempo, quello che possiamo fare noi nel nostro piccolo, è informare, diffondere ... fate scoprire alla gente che questo problema esiste e va affrontato!

Oggi cucino io!

Live your Kitchen

La ricetta per una cucina da vivere

Trofie in crema di pistacchi e prosciutto crudo

Come sapete, mi piace sperimentare e provare accostamenti nuovi o riproporli in salsa diversa. Quindi, dopo avervi proposto le trofie in crema di pistacchi e prosciutto crudo, ecco la rielaborazione in accostamento con il riso venere. Una nuova ricetta in cui l'aroma del pistacchio si sposa perfettamente con il profumo di pane tostato sprigionato dal riso nero, in un matrimonio di gusto e salute.

Il riso venere vanta straordinarie proprietà nutrizionali: ricco di fibra e fosforo, contiene inoltre minerali come calcio, ferro, zinco e selenio. E' un riso integrale piacevolmente aromatico che richiede qualche minuto in più per essere cotto rispetto ai risi tradizionali, sprigionando un particolare aroma fra il legno di sandalo e il pane appena cotto. Il pistacchio è in grado di favorire l'abbassamento della percentuale di colesterolo nel sangue riducendo, così, il rischio di malattie cardiovascolari. Grazie al suo contenuto di vitamina A, di ferro e di fosforo, è inoltre un alimento molto indicato come ricostituente del sistema nervoso. In pratica, una botta di salute in un solo piatto!

Pronti? Ai fornelli!

Ingredienti (per 2 persone)

100 gr. di pistacchi
180 gr di riso venere
100 gr di prosciutto crudo (anche a cubetti)
una noce di burro
scalogno q.b

Visti i tempi di cottura del riso venere, iniziate subito mettendo la pentola con abbondante acqua sul fuoco. Appena bolle, mettete il riso e salate. Adesso armatevi di tanta pazienza, perché i tempi di cottura del riso venere sono di circa 30/40 minuti.

Tritate grossolanamente i pistacchi con il tritatutto e metteteli per il momento da parte (se volete, lasciate pure la pellicina esterna). In una padella, fate scaldare un po' di olio e soffriggete lo scalogno tagliato finemente insieme al prosciutto crudo (tagliatelo a listarelle o usate i cubetti di prosciutto). A questo punto, unite la noce di burro e versate il pistacchio tritato. Mescolate velocemente e create una crema. Con un mestolo, versate dell'acqua di cottura nella padella e continuate a mescolare, fino a quando non avrete realizzato una crema di pistacchi e prosciutto bella omogenea e abbastanza liquida. Una volta cotto il riso, impiattate, condite con la crema e decorate con qualche pistacchio.



SCAT TIFOT OGRA FICI



Alcuni momenti dai
laboratori di Fotografia e
Per volersi bene.

Le foto sono
di Paolo Pelleri
(www.facebook.com/paolopellerifotografo)



in redazione: Cinzia, Francesco, Gabriele, Gianluca, Stefano
hanno collaborato: Arianna, Luana, Paolo, Roberto, Simone, Stefania, Valentina
arrivederci a settembre 2014



CIRCOSCRIZIONE DUE
Santa Rita - Mirafiori Nord

