

LUGLIO - SETTEMBRE 2014

Aladino



e i
40 Admoni

IN QUESTO NUMERO:

Scheda alimentare-elementare
Il disco da (ri)ascoltare
I personaggi del mese
Oggi cucino io
Pensiero Diverso
ecoconsigli film da (ri)vedere

... e molto altro ancora

LA FANZINE DEL CENTRO Aladino

REDAZIONALE

Onnivoro, vegetariano, vegano, crudista, fruttariano, demitariano? Che confusione! La redazione propone un viaggio tra questi differenti stili di alimentazione (e anche di vita) con idee, commenti e opinioni sul tema.

SAPPIAMO COSA MANGIAMO?



by Francesco

Nel 1997, quando facevo servizio civile ad Aladino, ho deciso di non mangiare più carne. Era il mese di giugno e ricordo che con Roberto (allora educatore e responsabile di Aladino) eravamo andati a fare acquisti per la festa d'estate in programma presso il CST di via Baltimora. Finimmo in un grosso supermercato e fui colpito da 2 immagini:

una vasca piena di aragoste ancora vive che non avevano praticamente spazio per muoversi talmente erano schiacciate tra di loro e il reparto carni, con un bel po' di quarti di bue appesi in bella mostra. Non so bene perché ma queste due visioni mi colpirono talmente forte che decisi di smettere di mangiare carne e pesce (e io ero uno che ne mangiava davvero parecchia di carne...). Da allora mi sono informato, ho letto partecipato a incontri e conosciuto persone vegetariane o vegane. E soprattutto ha fatto una marea di discussioni con chi mi metteva in guardia perché ero un fanatico, perché stavo mettendo a rischio la mia salute, "e le proteine dove le prendi", e "come la mettevo con le scarpe di cuoio", e blà blà blà.

Da allora sono cambiate un po' di cose. La dieta vegetariana è sempre più diffusa; prodotti specifici come seitan e tofu si trovano oramai in tutti i supermercati; ci sono sempre più locali che fanno aperitivi vegani.

Lungi da me fare prediche o convincere i carnivori a passare dall'altra parte.

Vorrei invece sottoporvi alcuni punti che mi sembrano importanti

per intavolare un dibattito costruttivo e rispettoso di tutti i punti di vista.

Mangiare è un gesto che accomuna tutti gli esseri umani indipendentemente da razza, religione, sesso e provenienza. Viviamo un paradosso sempre più evidente: siamo sempre più sovralimentati e sempre meno nutriti.

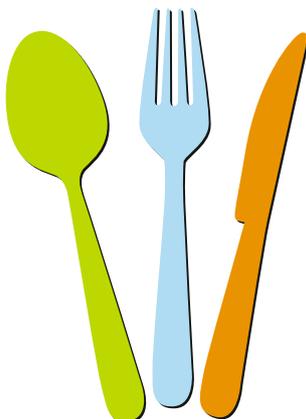
Sappiamo molto poco di quello che mangiamo. E spesso tendiamo a mangiare alimenti che non nutrono.

La nostra alimentazione è sempre meno rispettosa della natura, con alimenti modificati, pompati e senza gusto.

I nostri frigoriferi sono spesso pieni di cibo che in media ha fatto due volte il giro del mondo e sono imballate in recipienti di plastica o alluminio. Se ci nutriamo con coscienza si potrebbe assicurare cibo a 11 miliardi di persone, esattamente il doppio della popolazione mondiale odierna.

Di seguito alcuni dati sui cui vale la pena riflettere.

Spreco di acqua: il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre 5 chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno. Nell'agosto 2004 si è tenuta la consueta "Settimana Mondiale dell'Acqua", a Stoccolma, durante la quale gli esperti hanno spiegato che le riserve d'acqua non saranno sufficienti a far vivere i nostri discendenti con la stessa dieta oggi imperante in Occidente e hanno affermato che sarà necessario ridurre il consumo di alimenti di origine animale.



continua a pagina 3

SCHEDA ELEMENTARE ALIMENTARE

La Redazione si ripresenta a voi lettori in una forma del tutto singolare ovvero...cosa sono soliti mangiare e perchè hanno fatto scelte così diverse tra di loro. Ma, come è ormai abitudine di Aladino e i 40 Ladroni, senza prendersi troppo sul serio. Scoprite cosa mangiano "quelli della Redazione" e cosa trovano divertente della loro dieta

chi **Stefano**

è **vegetariano**

quello che voleva dire **contrariamente a quello che credevo non esiste il classico ritorno di fiamma e da quando ho intrapreso la mia avventura vegetariana non ho più sentito il bisogno di mangiare carne o salumi. Un consiglio divertente? Quando incontrate un vegetariano non chiedetegli perchè non mangia la carne e non fategli presente che anche le piante sono esseri viventi e non andrebbero mangiate...**

piatto preferito **Spaghetti con il pesto!**



chi **Cinzia**

è **onnivora**

quello che voleva dire **io credo che la dieta migliore da seguire sia quella di mangiare di tutto un po'. A me personalmente piace mangiare tutto e nel giusto equilibrio, perchè sono dell'idea che bilanciare proprietà nutritive con gusti sempre diversi sia la cosa più piacevole.**

piatto preferito **pasta alla carbonara e la pasta corta con il pesto.**



chi **Gabriele**

è **onnivoro**

quello che voleva dire **secondo me la dieta vegana è un po' un'esagerazione però è giusto che ognuno faccia le sue scelte e che vengano rispettate. Comunque anche io ultimamente sto mangiando meno carne.**

piatto preferito **parmigiana**



chi **Gianluca**

è **demitariano (l'ho scoperto da poco, comunque vuol dire ridurre al minimo il consumo di carne e pesce, sia per la propria salute sia per il bene del Pianeta)**

quello che voleva dire **mettiamoci in testa che non possiamo più continuare ad alimentarci e a consumare come fatto finora. Le risorse non basteranno mai e quando le esauriremo sarà troppo tardi per porvi rimedio. Se credete che sia impossibile eliminare o ridurre drasticamente il consumo di carne, provate a pensare che l'animale che avete nel piatto potrebbe essere il vostro amato gatto o cane domestico!**

piatto preferito **melanzane alla parmigiana**



chi **Francesco**

è **vegano**

quello che voleva dire **mangiare vegan non significa privarsi dei piaceri del buon cibo, fare una vita di sacrifici preparando ricette con ingredienti introvabili, carissimi o insapori. È tutto il contrario!
Un consiglio: provate ad andare a mangiare un veganburger a Universo Vegano (in Via Barbaroux, 38 a Torino).**

piatto preferito **tofu strapazzato e sformato di quinoa e verdure (cereale che ho scoperto da poco: è ottimo e adattissimo anche a chi è celiaco!)**



Vegetariano, onnivoro, vegano



by Cinzia

Mi chiamo Cinzia e sono un'onnivora, cioè mangio un po' di tutto perché penso che per poter scegliere quale tipo di dieta alimentare seguire, si debba innanzitutto assaggiare ogni cosa. Molte persone affermano che la dieta mediterranea sia uno stile di vita abbastanza equilibrato in quanto unisce tutte e tre le schede

alimentari che attualmente esistono e che sono: vegetariano, vegano, onnivoro. Ma soprattutto è indicata perché essa contiene tutte le vitamine e le proteine richieste dal nostro organismo per alimentarsi completamente e moderatamente ma con le cose che uno può desiderare.

Anche se ci sono tutte queste diete alimentari, che molte volte diventano anche degli stili di vita quotidiana, c'è sempre dentro di noi la voglia di quel piatto commestibile che preferiamo più di altri e qualche volta lasciamo perdere tutto facendocelo fare e soddisfacendo così il nostro palato.

Ad esempio a me piace molto la pasta al pesto, uno di quei condimenti saporiti della tradizione genovese e che poco a poco sono stati conosciuti in ogni parte d'Italia.

Anche la pasta alla carbonara è un piatto molto gustoso; è tipico della cucina emiliana anche se ora lo trovi in tutti i ristoranti di ogni regione italiana. Entrambi i piatti sono ricette deliziose che rendono il nostro patrimonio gastronomico e la nostra tradizione culinaria il meglio per tutti i buongustai.



UN FILM DA (RI)VEDERE Chocolat



by Stefania

Eccoci arrivati al nostro solito appuntamento con il film del nuovo numero del giornalino!! Visto il gustoso argomento non potevo che addolcire la lettura con questo film, che devo confessarvi ADORO, sto parlando di Chocolat film del 2000, diretto dal regista Lasse Hallström con Juliette Binoche e Johnny Depp. Il film è tratto dal romanzo omonimo dell'autrice britannica Joanne Harris, pubblicato nel 1999 (ovviamente ho letto anche il libro, molto bello). Siamo in Francia, 1959. Nel tranquillo paesino di Lansquenet (nome di fantasia), l'arrivo di Vianne e della sua figliuola Anouk stravolge le abitudini degli abitanti del luogo. Vianne apre una cioccolateria nel centro della cittadina e socializza con un gruppo di nomadi di passaggio, in particolare con Roux, l'affascinante guida degli zingari. Il sindaco del paese, il conte De Reynaud, fervente cattolico e moralista, scatena una guerra contro coloro i quali, convertiti al peccaminoso cioccolato e all'idea di libertà ispirata da Vianne, non vogliono tornare alla vita di prima. Caroline, la donna della quale il conte è innamorato e che lo ha sempre seguito, aiuterà Vianne a fare i preparativi per la festa del cioccolato, e il controllo che il conte ha sempre esercitato sulla cittadina si fa sempre meno incisivo. Deluso e affranto, egli decide di distruggere con ogni mezzo il cioccolato, ma ne verrà finalmente sopraffatto, dopo il prolungato digiuno forzato che ne

riaccende finalmente i desideri repressi. Dopo tanto vagabondare, e per amore della figlia, alla fine Vianne deciderà di smettere di girare il mondo e di stabilirsi a Lansquenet.

Ecco per voi alcune curiosità sul film:

Il film è stato interamente girato, fatta eccezione solamente per la scena sull'acqua, in un paesino francese della Borgogna, Flavigny-sur-Ozerain

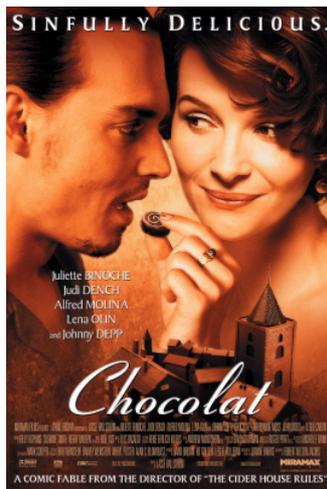
La scrittrice del romanzo da cui è stato tratto il film si è dichiarata nauseata dal cioccolato ("sottocioc") a un anno dall'uscita del film poiché durante il tour promozionale non facevano altro che offrirgliene in tutte le maniere.

Il film ricevette cinque nomination agli Oscar 2001 come miglior film, migliore attrice Juliette Binoche, migliore attrice non protagonista Judi Dench, migliore sceneggiatura non originale e migliore colonna sonora originale (Rachel Portman), ma non riuscì ad aggiudicarsi alcuna statuetta.

Durante le riprese del film, Juliette Binoche si recò in una cioccolateria a Parigi per imparare a fare cioccolatini

La scena in cui il conte Paul de Reynaud Alfred Molina si abbuffa di cioccolato nella vetrina, fu girata nel suo ultimo giorno di riprese, nel caso in cui non si fosse sentito bene dopo aver mangiato tutto quel cioccolato. Nonostante tutto, ciò non accadde.

Beh non mi resta che augurarvi di gustare questo film! Alla prossima!!!



Sappiamo cosa mangiamo? - segue da pagina 1

Inquinamento da deiezioni: negli Stati Uniti è stato calcolato che le deiezioni - cioè gli escrementi - provenienti dagli allevamenti intensivi inquinano l'acqua più di tutte le altre fonti industriali raggruppate. (Fonte: Environmental Protection Agency 1996)

Abbattimento delle foreste: circa il 70% delle foreste tropicali abbattute, sono abbattute per far posto a pascoli per bovini. Dopo 5, 6 anni l'area si desertifica e viene abbattuta un'altra porzione di foresta. Nel 2003 c'è stata una crescita del 40% della

deforestazione nella foresta amazzonica brasiliana rispetto all'anno precedente, per far posto a nuovi pascoli (fonte: Rapporto del CIFOR, Centro per la Ricerca Forestale Internazionale, 2004).

Quando mangiamo dobbiamo essere consapevoli di quello che abbiamo nel piatto e dobbiamo sapere che anche attraverso il mangiare possiamo cambiare questo mondo rendendolo più giusto, più bello e con meno crudeltà.

I PERSONAGGI *del* MESE

a cura di Stefano B.

Si torna ad Aladino! Dopo il sole, il mare, la montagna o i monti delle vostre vacanze, la truppa di Aladino è pronta ad accogliervi con un'annata piena zeppa di uscite, feste, gite e attività variegate. Per iniziare con il piede giusto "l'anno aladino" numero 18 (pensate un pò, quest'anno Aladino diventa maggiorenne!) andiamo a conoscere le due quest star del mese!



Paolo

vita.

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?
Esattamente il giorno esatto non me lo ricordo, era più o meno 2 anni fa, un sabato sera, una serata con lo spettacolo delle danze indiane... di Bollywood.
E sì, ho capito immediatamente che tra me e la gente di aladino c'era feeling...

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

Mi entusiasmano la serenità e soprattutto la positività delle persone e ovviamente fare degli scatti fotografici impossibili e bellissimi allo stesso tempo; non sopporto "la gente che se la tira", la maleducazione e la tecnologia che -chissà perché- ogni tanto s'impiana.

Domanda a "tema" con questo numero del giornalino: sei onnivoro, vegetariano o vegano? Di a tutti gli Aladini qual'è il tuo piatto preferito!

Sono vegetariano da anni... e sto benissimo, anzi meglio di prima! Il mio piatto preferito è la pasta con il vero pesto genovese

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

Ehi, dovrebbe essere un segreto... però vi dò comunque degli indizi: foto, ballare... dovete venire il lun per scoprirlo!

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

Un abbraccio forte forte a tutti quanti! Insieme a Carla facciamo il laboratorio foto del lunedì pomeriggio. Vi aspetto numerosi!



Martina

del tempo con mia madre e le faccio compagnia. Ogni tanto esco; mi piace andare al cinema e fare passeggiate in centro.

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?
Il primo giorno ad Aladino sono venuto con Elena che mi ha presentato i ragazzi e mi ha fatto vedere il posto. Conoscevo già Filippo, Fabio, Sabrina, Massi P. e Antonella che avevo incontrato ai soggiorni. Mi è subito piaciuto tanto.

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

Mi piace stare con gli altri, uscire e mi piace l'amicizia. Non sopporto quando mi prendono in giro e vedere la gente che litiga.

Domanda a "tema" con questo numero del giornalino: sei onnivoro, vegetariano o vegano? Di a tutti gli Aladini qual'è il tuo piatto preferito!

Io sono onnivora; mangio un po' di tutto. Il mio piatto preferito è il gulash (ndr. *zuppa tipica della cucina ungherese*), me lo preparava la nonna.

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate...la tua proposta per il mondo della lampada...
Qualche gita. Magari a Verona o all'acquario di Genova.

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

Ciao e tanti saluti da Martina.

Perfetto!! Fatta la conoscenza di questi due amici aladini possiamo tornare alle attività del Club del Sabato, di Caravan, di LiberAzioni e di tutto quello che ruota intorno alla realtà aladiniana.

Quali novità ci riserva il Genio per quest'anno tutto "aladino"...eeeehhh non è dato a sapere.

E' una sorpresa...scopritela con noi!



by Gianluca



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

A volte basta poco!



10 consigli per pulire la vostra auto in modo ecologico

E' possibile lavare l'auto in modo ecologico? Il fai-da-te, anche quando ci occupiamo della pulizia dell'auto, può aiutarci a risparmiare soldi e risorse. Se abbiamo a disposizione un giardino o un cortile in cui lavare l'auto, possiamo provare e risparmiare acqua durante il risciacquo.

Se invece abbiamo la possibilità di dedicarci soltanto alla pulizia degli interni, faremo attenzione al risparmio energetico e ad utilizzare prodotti innocui per l'ambiente e per la salute.

Ecco come pulire l'auto in modo ecologico passo dopo passo.

1) Per la pulizia degli interni dell'auto ricordate di estrarre sempre i tappetini e gli oggetti inseriti nei cassetti o a fianco delle portiere. In questo modo potrete aspirare meglio la polvere, se necessario. Cercate di utilizzare un aspirapolvere a risparmio energetico e con opzioni "eco". Potrete aspirare o spazzolare i tappetini prima di riporli di nuovo nell'auto, dopo aver concluso la pulizia degli interni.

Per eliminare i cattivi odori dai tappetini, esponeteli a lungo all'aria e se occorre cospargeteli di bicarbonato e lasciate agire a lungo, anche per un paio d'ore, prima di spazzolarli o di aspirarli.

2) Per eliminare i cattivi odori dall'abitacolo o dal bagagliaio, potete posizionare all'interno dell'auto, mentre si trova in garage, dei piccoli contenitori con del bicarbonato o con del caffè in polvere (lasciate asciugare i fondi rimasti nella caffettiera). Se siete alla ricerca di un profumatore per auto, provate a preparare un sacchettino con dei fiori di lavanda o con delle foglie di tè, da arricchire con qualche goccia di olio essenziale naturale.

3) Per la pulizia del cruscotto, potrete utilizzare semplicemente un panno in microfibra inumidito con acqua tiepida e ben strizzato. Tenete a portata di mano un telo di cotone pulito per asciugare subito le varie parti dopo la pulizia, così che non rimangano i segni delle passate. In caso di sporco ostinato, versate sul panno una goccia di detersivo per i piatti ecologico. Se alcuni punti sono difficili da raggiungere, per rimuovere polvere e sporcizia aiutatevi con un vecchio spazzolino da denti.

4) Il metodo del panno in microfibra sopra descritto vale anche per la pulizia dei finestrini sia all'interno che all'esterno. Potrete inoltre preparare uno spray lavavetri fai-da-te che potrete utilizzare anche in casa per pulire gli specchi e le vetrate di porte e finestre. E' sufficiente versare un cucchiaino di detersivo per i piatti o di sapone liquido in mezzo litro d'acqua, mescolare bene e trasferire il tutto in

uno spruzzino.

5) Per la pulizia della carrozzeria dell'auto i detersivi ecologici vi assicurano la massima delicatezza. Anche in questo caso scegliete del sapone liquido o del detersivo per i piatti ecobio (li trovate nei negozi di prodotti naturali e in alcuni supermercati). Se siete abituati ad utilizzare un secchio per immergere e risciacquare panni e spugnette mentre lavate l'auto, vi basterà riempirlo con acqua tiepida e aggiungere qualche goccia del detersivo ecologico prescelto.

6) Se su alcuni punti dell'auto dovessero essere presenti delle tracce di fango ormai asciutte, provate ad aiutarvi nella loro rimozione con una spazzola per il bucato, ma sempre con delicatezza, in modo da non rigare la carrozzeria o altre parti del veicolo.

7) Se invece avete bisogno di un prodotto leggermente abrasivo per eliminare lo sporco ostinato dall'esterno o dall'interno dell'auto, preparate una crema pulente a base di bicarbonato di sodio da utilizzare al momento. A 50 grammi di bicarbonato unite 1 cucchiaino di detersivo per i piatti e qualche goccia di acqua tiepida. Mescolate fino ad ottenere un composto cremoso facile da applicare sulla spugna.

8) Se la macchina dovesse risultare molto sporca, provate a sciogliere in un secchio d'acqua tiepida alcuni cucchiaini di detersivo ecologico per la lavatrice in polvere. Cercate comunque di non esagerare con le quantità del prodotto e aiutatevi nella pulizia con panni, spugne e spazzole morbide. Scegliete sempre prodotti e detersivi il più possibile delicati, per non rovinare la carrozzeria.

9) Quando arriva il momento di risciacquare l'auto, cercate di risparmiare acqua il più possibile. Il consiglio principale consiste nello strofinare e nell'insaponare bene tutte le parti esterne, in modo da potervi dedicare ad un unico risciacquo finale che vi permetta di limitare l'acqua necessaria per completare la pulizia dell'auto. Provate ad utilizzare non più di uno o due secchi d'acqua per risciacquare tutto il veicolo.

10) Dopo aver risciacquato la carrozzeria, occupatevi subito di asciugare l'auto. Evitate di utilizzare dei panni di carta o delle salviette usa-e-getta. Rivolgetevi ancora una volta ai panni in microfibra o in cotone. Potrete recuperare facilmente anche dei vecchi asciugapiatti o delle lenzuola ormai consumate e inutilizzate. Se, infine, decidete di passare la cera sull'auto, scegliete un prodotto il più possibile ecologico, posizionatevi all'ombra, utilizzate un panno morbido e seguite con scrupolo tutte le istruzioni presenti sulla confezione.

Ciao Vincenzo



Sabato 9 agosto è mancato Vincenzo Langella. Abbiamo avuto la fortuna di incontrare Vincenzo a qualche iniziativa legata al Gruppo Caravan e alle feste in via Pilo. E in quelle occasioni abbiamo capito il carisma e la tenacia di una persona che in questi anni ha fatto molto per i diritti delle persone con disabilità in

particolare fisica.

Di seguito riportiamo l'articolo che la Redazione "Città Aperta" Servizio Passepartout ha scritto in ricordo di Vincenzo.

Sabato mattina è improvvisamente mancato Vincenzo Langella, figura di spicco nel mondo della disabilità e della tutela dei diritti delle persone disabili.

Era ricoverato presso l'Unità Spinale Unipolare in seguito ad un incidente stradale occorsogli alcuni giorni prima.

"Molti di noi hanno imparato da lui e si sono avvalsi della sua incessante disponibilità a spiegare, raccontare, far comprendere", ha ricordato il Vice Sindaco Elide Tisi, esprimendo il proprio cordoglio personale e quello di tutta l'amministrazione.

Molte sono state le persone che hanno beneficiato della sua opera, ed è stato un assiduo animatore nel confronto politico-istituzionale sui temi della disabilità: moltissimi gli apprezzamenti e le manifestazioni di cordoglio di chi negli anni ha lavorato con lui, amministratori e consiglieri comunali come Domenica Genisio, Presidente della Commissione Pari Opportunità, e Lucia Centillo, Presidente della Commissione Sanità e Servizi Sociali.

Nato a Torino il 24 dicembre 1970, frequenta con profitto tutto il percorso scolastico sino al conseguimento del diploma di maturità. Dotato di straordinaria intraprendenza e spiccata attitudine alla comunicazione si pone all'attenzione delle Istituzioni del volontariato per la sua determinata volontà di modernizzare i rapporti tra le Istituzioni, affermando il primato dei diritti di tutte le persone più fragili e indifese. Assume cariche importanti nel mondo dell'associazionismo torinese: è vice presidente della sezione torinese della U.I.L.D.M. (Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare), fondatore e presidente dell'Associazione VolonWrite, siede nel consiglio direttivo della C.P.D. (Consulta Persone in Difficoltà) e della F.I.S.H. regionale (Federazione Italiana Superamento dell'Handicap) ed è candidato

ad assumerne la presidenza.

Nel 2001 supera un concorso presso la Città di Torino con cui successivamente collabora impegnandosi nella promozione di servizi e prestazioni dedicate alla disabilità fisico-motoria, persuadendo la Città ad avviare specifiche attività di comunicazione sociale. La sua impostazione di lavoro consente anche di varare le prime esperienze di "welfare di comunità", basate sui principi della sussidiarietà.

Il suo fiore all'occhiello è stato il progetto di "vita indipendente", uno dei primi a sperimentarla su di sé abbandonando i vantaggi e la sicurezza della permanenza nella comunità alloggio ed affrontando in prima persona le conseguenze e le difficoltà di una vita concepita in totale autonomia in presenza di una disabilità molto grave ed invalidante.

"La Città perde un uomo competente e caparbio, l'ho conosciuto bene e ne ho apprezzato l'intenzionalità sempre tesa alla soluzione dei problemi: lavorare con Vincenzo è stato formativo anche per noi operatori pubblici" ha dichiarato Monica Lo Cascio, Direttore delle Politiche Sociali del Comune, anche a nome di Maurizio Pia, Claudio Foggetti e di tutti i colleghi del servizio Passepartout.

OFFICINA MASSAUA
- spazio creativo -
Festa di Apertura
SAB. 4 OTTOBRE ore 16-19 P. MASSAUA 18

durante il pomeriggio

- giocoleria
- visita al giardino/orto dei colori
- inaugurazione della mostra fotografica "Aladino work and fun"
- spazio ciclofficina

in collaborazione con: **ergonauti** **ESSERCI**

il libro da leggere

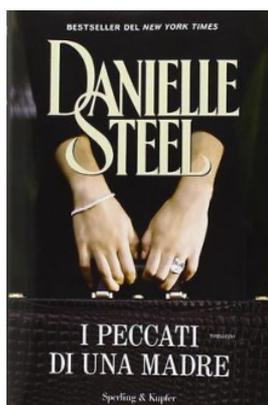
I peccati di una madre di Danielle Steel



by Cinzia

Prima di tutto bisogna dire che qualsiasi donna nel corso della propria vita ha dovuto fare alcune scelte mettendo in disparte molto spesso i problemi della famiglia e sacrificando tanti momenti emozionanti riguardanti la crescita dei suoi figli; ed è quello che è successo ad Olivia Greyson, la quale, essendo molto

decisa, caparbia, testarda e alquanto perspicace nel concludere tutti gli affari, progettando anche eventuali innovazioni inerenti con la ferramenta della madre trasformandola da un piccolo negozio in uno dei più grossi colossali commerciali con numerose filiali e stabilimenti sparsi in ogni parte del mondo, ha dovuto



lavorare sempre tantissimo perdendo le cose migliori della sua vita.

Ed è anche per questo motivo che tutti gli anni, nel periodo estivo e in occasione delle vacanze Olivia organizza una meravigliosa crociera piena di ogni confort e divertimenti possibili e anche con tutto il personale della nave messo a disposizione dal capitano per dare il loro aiuto e consigli in caso di bisogno. Olivia invita i suoi figli con le rispettive famiglie a fare questa stupenda vacanza sul mare per dimenticare per qualche giorno i problemi quotidiani della città e del lavoro ma cercando anche di rimediare a tutte le mancanze che ha dovuto sopportare l'intera famiglia e in particolare i suoi quattro figli...



A.A.A. VOLONTARI CERCASI

Aladino ha bisogno di volontari!

Diventare volontario di Aladino è facile.

Basta aver voglia di mettersi in gioco e avere un po' di tempo a disposizione da dedicare a persone con disabilità.

Aladino è un'associazione di volontariato che promuove attività e iniziative rivolte a persone con disabilità intellettiva e/o fisica e alle loro famiglie, al fine di favorirne la piena integrazione nel tessuto sociale.

Ma non solo...

Aladino è uno spazio, un luogo dove mettersi in gioco, stare tra la gente, divertirsi!

Come? Organizzando e/o partecipando a giochi, feste, gite, laboratori teatrali, che coinvolgono persone con disabilità intellettiva e fisica in un'ottica di integrazione, condivisione, contaminazione!

E' il **Club Aladino** che si ritrova tutti i sabati pomeriggio in Via Canonica 4.

Per chi è più creativo c'è **Martattack**, laboratorio di costruzione e manipolazione (rigorosamente utilizzando materiali di recupero) ogni martedì dalle 16 alle 19.

Ad Aladino puoi sentirti giornalista e far parte della **Redazione di Aladino e i 40 ladroni**, scrivere articoli, impaginarli e preparare veri e propri reportage!!!

E se invece avessi sempre desiderato fare l'attore? Potresti far parte del **Gruppo Scrooge**, la compagnia teatrale di Aladino e calcare i palchi più importanti!

E se ti senti più portato/a per la danza... nessun problema: **Le ragazze di Bollywood** è l'attività giusta: un laboratorio di danza bollywood, danza contemporanea, danza orientale, improvvisazione... e soprattutto uno spazio per chi vuole avvicinarsi al mondo della danza.

E se il sabato pomeriggio non puoi proprio unirti a noi... c'è il gruppo Caravan il giovedì dalle 14,30 alle 17,30, un'attività in cui si gioca, si chiacchiera si va al cinema e si organizzano uscite serali.

Se la tua passione è lo sport puoi "fare un salto" a **Saltellando**, spazio di sport e tempo libero (il giovedì dalle 16 alle 18.30).

O ancora puoi sperimentarti con i fornelli nel **laboratorio di cucina** del martedì mattina.

E per ultimo, ma per questo non meno importante, Liberazioni, il club di tempo libero del sabato pomeriggio attivo sul territorio della circoscrizione 3 (San Paolo e Cit Turin).

x info e contatti: Aladino | via Canonica, 4 Torino | tel 011 3097492 | assoc.aladino@tiscali.it | www.associazioneadaladino.it

UN DISCO DA (RI)ASCOLTARE

“FAITHFULL - A COLLECTION OF HER BEST RECORDINGS” (1994)

Marianne Faithfull

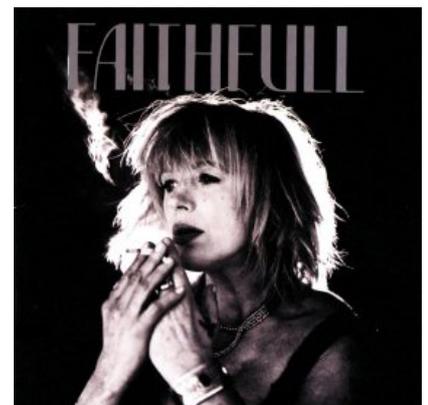


by Simone

Se in questa antologia si confronta la dolce vocina di “As tears go by” ('64) con quella aspra e malinconica di “Broken English” ('79) pare incredibile che sia la stessa cantante. Non c'è da stupirsi: fra quei due brani non passano solo 15 anni ma anche torbide storie di sesso, droga e rock and roll in compagnia dei Rolling Stones. Proprio dal '79 in poi ha mostrato diverse facce della sua personalità: è passata dal dark-punk per poi trasformarsi in un'interprete sempre più matura e originale, vicina alla sensibilità di cantautori come Tom Waits (di cui esegue

“Strange Weather”, forse il pezzo più bello della raccolta, immersa in

un'atmosfera da cabaret brechtiano languida e decadente), John Lennon (del quale riprende “Working class hero” in una versione quasi ipnotica) e Patti Smith (“Ghost Dance”). Continuerà a incidere ottimi dischi divenendo beniamina della critica nonché di culto. E lontana, finalmente, da ogni tipo di eccesso.



Avvicendamenti in redazione

Lo scorso giugno Stefano ci ha annunciato la sua intenzione di lasciare la redazione di Aladino e i 40 ladroni. Per il nostro giornalino significa una perdita non da poco visto l'enorme lavoro di regia fatto da Ste in questi anni. Si è trattato di un lavoro appassionato e di grande qualità che gli ha fatto conquistare di diritto il ruolo di caporedattore. A Stefano va da parte di tutti noi un caloroso abbraccio e un enorme grazie per la passione con cui si è dedicato al nostro "giornalino". E poi, caro Ste, un bocca in lupo per le tue sfide future ricordandoti che qui in redazione le porte sono sempre aperte.



5 DOMANDE A... a cura della Redazione

Dopo centinaia di interviste fatte ad altri ora tocca a Stefano rispondere a 5 domande.
Il tema è Aladino e i 40 ladroni...

Qual è stato il numero più riuscito?

Ricordo la prima volta che ricevemmo tanti complimenti, fu per il numero di Aprile/Giugno 2009. Se devo dire la verità, fu quella che si può definire una "amara vittoria" perchè il successo di quel giornalino era legato anche ad una circostanza molto triste come la scomparsa di Andrea Scapillato e proprio in quel numero la Redazione aveva deciso di ricordarlo con un articolo. Di recente so che ha destato molto interesse il numero dedicato al sesso, uscito a Gennaio/Marzo 2014 e devo dire che in questo caso ne sono stato davvero lieto.

Qual è stato invece il numero più difficile o faticoso?

Sembrerà banale e scontato ma è vero: ogni numero ha la sua storia, le sue difficoltà e i suoi momenti di concitazione. Però mi sento di dire che quando è ora di mettere il piede sull'acceleratore, tutta la Redazione ha sempre compattato le fila e stretto i denti per uscire nei periodi che ci eravamo prefissati. E posso dire con orgoglio che non siamo mai andati oltre i termini di uscita.

Tra tutti gli articoli pubblicati dicci i primi 3 che ti vengono in mente e perchè?

In prima battuta cito non un articolo ma una rubrica, "Appendicite" inventata e portata avanti con buonumore e guasconeria da quel matto di Gianluca. "Appendicite" era assolutamente originale, irriverente, spassosa. Non riuscivo a finire di leggerla tutta d'un fiato, perchè mi scappava sempre qualche risata. Poi un redazionale scritto da Marco per il numero di Ottobre/Dicembre 2012. Marco rispose in maniera diretta e sanguigna alle dichiarazioni dell'allora ministro Fornero secondo la quale i giovani erano "choosy" e alla fine del suo pezzo lascio un riquadro in bianco perchè ogni giovane potesse scriverci le proprie idee. Trovai quella trovata geniale e mi piacque da subito. In ultimo cito un "Pensiero Diverso" scritto dai ragazzi di Aladino e indirizzato alla Circostrizione 2 per protestare contro i tagli di

fondi che si prospettavano per l'Associazione Aladino. Mi colpì molto la frase da loro coniata e mi piace ricordarla "Noi costiamo di meno, ma valiamo di più."

Cosa ti porti dietro da questi anni di "lavoro giornalistico" fatto nella redazione di Aladino e i 40 ladroni?

La consapevolezza di aver vinto una sfida. Non da me, ma da tutti i Redazionisti. Quando arrivai in Redazione nel lontano 2003, questa era formata solo dai volontari di Aladino, perchè si pensava che i ragazzi non avessero a pieno le potenzialità per poterne far parte. Si riteneva impensabile potessero scrivere un redazionale da prima pagina ma solo articoli che non andassero fuori il contesto del "temino" su "cosa abbiamo fatto sabato ad Aladino". Dal 2009 tutto è cambiato, l'ingresso in Redazione di Marco, Cinzia, Gabriele e Simone come "free lance", ha portato un'effervescenza fuori dal comune. Da lì in poi il giornalino ha acquisito, di uscita in uscita, maggiori consensi e qualità migliore. Questi ragazzi hanno inventato rubriche geniali come "Il disco da ri-ascoltare" o "Il libro del mese" e scritto articoli che hanno davvero spaccato. Insomma...avevamo ragione noi, il giornalino scritto dai nostri ragazzi, per i nostri ragazzi è una idea bislacca...ma vincente!

Un consiglio che ti senti di dare alla redazione per il futuro del nostro giornalino.

Pungete, sempre! Non abbiate timore di dire la vostra opinione, diretta, non filtrata e priva di qualunque piaggeria, ma sempre educata e rispettosa del prossimo.

Fate vostre le critiche che vi verranno mosse. Queste serviranno a rendere più forte la vostra opinione e ad insinuare in chi vi ha criticato il dubbio che forse le vostre parole erano tutt'altro che fuori contesto.

E infine il tuo personale saluto ai nostri lettori
Grazie. E fatemi un piccolo posticino, basterà per me. Sarà un piacere unirmi a Voi più tra le fila dei più assidui lettori de "Aladino e i 40 Ladroni".

Pensiero Diverso chiude. Almeno per quanto mi riguarda.

Ma, visto che sono un accanito sostenitore del libero arbitrio e della libera espressione, spero questa rubrica continui a vivere nelle parole e negli scritti degli altri componenti della redazione o di chiunque di Voi lettori senta il bisogno di condividere qualche riflessione con gli altri in assoluta franchezza e armonia.

Come avrete intuito lascio definitivamente la redazione de "Aladino e i 40 Ladroni" e mi congedo dai Voi con questo ultimo pezzo.

Grazie a chi ha apprezzato, commentato, condiviso e amato questa rubrica ma anche a chi l'ha criticata e talvolta censurata.

PRIMA DI ANDARE AVREI VOLUTO...



by Stefano

...scrivere un pezzo serio ed impegnato sulla sentenza quantomeno discutibile del caso Stefano Cucchi. Ma non ho né le competenze, né l'autorità per potermelo permettere.

Avrei voluto redigere un articolo nel quale mi domandavo come questo Stato non si renda conto che l'unica cosa nella quale valga la pena investire è l'istruzione dei nostri figli. E, invece, da qualche anno a questa parte si assiste solamente alla

perpetuata distruzione della scuola pubblica.

Volevo approfondire il concetto sull'incredibile comportamento dei nostri politici che continuano a inveire, indignarsi, sbraitare, insultarsi, minacciarsi, querelarsi, riappacificarsi, senza essere mai minimamente sfiorati dai problemi della gente comune che si sa, ogni giorno, è sempre più drammaticamente incline a gesti estremi. Ma la nostra fanzine non è un giornale di approfondimento politico e quindi non tocchiamo questo argomento.

Ho pensato che sarebbe stato bello raccontarvi come la Svizzera e la Francia appoggino e incoraggino i propri cittadini a recarsi a lavoro in bicicletta, tanto da far avere loro un tornaconto vero e proprio in busta paga. Ricordatevi che l'Italia non è il Paese elvetico ne tantomeno quello transalpino e se dirigendovi a lavoro in bicicletta venite investiti, l'INPS non verserà una lira per voi e anzi sarete ritenuti responsabili del vostro infortunio.

Mi sarebbe piaciuto scrivere una volta per sempre che sono stufo delle macchine parcheggiate in seconda fila, sulle strisce pedonali, sui marciapiedi, sulle piste ciclabili, insomma parcheggiate in ogni dove. Meglio lasciar perdere...qualcuno potrebbe prenderla a male. Mi sarebbe piaciuto fare il punto della situazione sui continui tagli ai servizi per i cittadini: con effetto pressoché immediato si riducono trasporti, sanità, cultura, servizi di assistenza ai disabili e anziani. Per quel che concerne i tagli dei finanziamenti pubblici ai partiti, invece, l'appuntamento è rimandato al 2017. Saltiamo a piè pari questi discorsi qualunquisti e disfattisti.

Sarebbe stato magnifico scrivere di sesso, elogiando quello vero, puro, libero! E scagliarsi con forza contro tutte le sue forme coercitive: quelle a pagamento, gli stupri alle donne, gli abusi sui minori, le negazioni dei diritti delle coppie omosessuali. Scrivere la parola "masturbazione" senza incorrere in svenimenti o sciorinate di Ave Maria spulciando ad una ad una le palline di un Rosario. Ero deciso! Avrei scritto un trafiletto nel quale rivelavo tutto su Aladino: le cose che funzionano egregiamente (e sono tante, credetemi!) e quelle che invece proprio non filano (e sono altrettanto rilevanti, in tutta onestà). Però...non so...sai cosa c'è?! Che va bene così.

Perché voglio riserbare per me soltanto i sorrisi e le pacche sulle spalle dei "miei ragazzi", e lasciarmi indietro una volta per sempre i grugni di chi mi ha voluto male e mal mi ha sopportato.

Sì, insomma, mi va di andare via senza sbattere la porta ma accompagnandola con delicatezza.

Lasciando a chi mi ha voluto bene un buon retrogusto del sottoscritto

e a chi mi ha voluto male un gusto di guano nella bocca.

In realtà vorrei solamente essere meno polemico, arrabbiato, isterico, innervosito, annoiato, disperatamente apatico, disgustato, preoccupato e pensieroso di quanto non sia ogni giorno che passa. Non riesco a farmi scivolare le cose addosso e, anche quando queste corrono via da me, più che scivolare, grattano sul mio animo come una lima a grana grossa, lasciando dei solchi che difficilmente riesco a colmare.

Avrei voluto scrivere un articolo sensato per accomiarmi da Voi...ma ormai devo partire, la mia nave sta per salpare e io sono l'ultimo passeggero che si è attardato per guardarsi indietro prima di imbarcarsi.

E' tempo di salutarci. Mi mancherete.

PENSIERO DIVERSO

Il concerto di Ligabue



by Gabriele

Il 9 settembre allo Stadio Comunale di Torino è venuto in tour Luciano Ligabue con la sua band per il suo nuovo tour Mondovisione. Già durante il giorno c'erano ragazzi che aspettavano in fila seduti per terra in piazza d'Armi a giocare a carte o a giocare a pallone per prendere un posto in prima fila. Io sono arrivato alle ore otto e ho aspettato fino alle nove seduto per terra su una plastica. Un mio amico si preoccupava per il campo che veniva rovinato dal concerto ma devo dire che hanno messo dei pannelli per coprire il campo dalla gente che entrava. Intanto che il concerto doveva iniziare c'era uno stand di RTL che trasmetteva musica dal vivo. Alla fine io mi sono alzato in piedi e mi sono aperto l'ombrello per ripararmi dalla pioggia poi è iniziato il concerto di Ligabue che ha iniziato a cantare le ultime canzoni del suo album Mondovisione poi ha cantato anche "Certe notti", "Ballando sul mondo" e "Bambolina e barracuda", ad un certo punto ha fatto cantare anche il pubblico, io poi me ne sono andato alle undici e mezza.



AMICI & OSPITI

Associazione Vitamina Mamma



Vitamina Mamma è un'associazione senza scopo di lucro creata nel Febbraio 2010 da un gruppo di mamme e fondata sull'aiuto reciproco; essa si prefigge di agevolare la maternità, accompagnare la donna in gravidanza, prevenire la depressione post parto, aiutare le mamme e le famiglie a superare disagi economici e psicologici e impedire l'isolamento sociale delle puerpere in difficoltà.

L'obiettivo è creare una rete virtuale e reale dove sia possibile trovare sempre ascolto e consiglio nonché aiuto pratico nelle scelte di tutti i giorni.

Le attività dell'associazione e i servizi che essa offre sono molteplici e si articolano su tre tipologie: gli incontri, le teche e il sostegno all'allattamento materno.

INCONTRI

Negli incontri con mamme, bimbi/e e papà ci vediamo con i nostri cuccioli e chiacchieriamo mentre i bimbi più grandi giocano tra di loro. Durante ogni incontro viene proposto un tema diverso, ciascuna famiglia porta la propria esperienza, ascolta e condivide quella delle altre e può proporre un argomento di discussione.

Si tratta di uno spazio nel quale potersi rilassare e trovare comprensione e sostegno.

Il ciclo di incontri Un mercoledì da mamme si svolge tutti i mercoledì (a partire da ottobre) presso sedi: la Fondazione Cascina Roccafranca (via Rubino 45, Torino), Ikea (zona ristorante, viale Svevia, Collegno - TO). Inoltre abbiamo svolto alcuni incontri "extra" presso il negozio Naturalmamma (Via Einaudi 28, Avigliana - TO) e la Piscina di Alpignano (via della Costa 14b, Alpignano - TO).

Un mercoledì al mese organizziamo incontri pomeridiani sul tema dell'allattamento al seno presso la Biblioteca civica Dietrich Bonhoeffer (corso Corsica 55, Torino).

Gli incontri dal titolo Viaggio alla scoperta del portare si svolgono prevalentemente la domenica pomeriggio e sono interamente dedicati alla cultura del portare i piccoli. Le sedi che ci hanno ospitato sono state le seguenti: Centro @Tuttotondo (via Belfiore 11/4 Nichelino - TO), La casa del quartiere (via Morgari 14, Torino), Centro Infanzia Semi di SèNape (via Cossa 280/2, Torino).

LE TECHE

La pannolinoteca: i pannolini lavabili sono ecologici e fanno risparmiare, ma come fare a scegliere il tipo giusto e adatto al proprio bambino? Vitamina Mamma aiuta le famiglie nella scelta spiegando le caratteristiche di ciascun tipo e dando la possibilità di prenderli in prestito in modo da per garantire un acquisto utile.

La fascioteca: portare i propri cuccioli è un'esperienza stupenda, ma la scelta del supporto ideale non è sempre così semplice. Vitamina Mamma offre assistenza a chi vuole provare e, in particolare, spiega le differenze tra i vari supporti, come si usano e ne possiede alcuni che possono essere presi in prestito e testati da chi è interessata/o.

La biblioteca: abbiamo a disposizione testi su gravidanza, parto, puerperio, crescita ed educazione del bambino che possono essere presi in prestito.

IL SOSTEGNO ALL'ALLATTAMENTO: LA CONSULENZA PEER TO PEER

In collaborazione con il progetto "Luna di Latte" promosso dalla Regione Piemonte, molte delle nostre socie sono state formate da un'ostetrica IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) per diventare e offrire il servizio di consulenti "da mamma a mamma". Perciò, durante i nostri incontri, è sempre possibile avere a disposizione una consulente per il sostegno all'allattamento. La consulenza peer to peer non è di tipo professionale, ma intende essere uno strumento per sostenere e indirizzare mamme in difficoltà presso i centri di assistenza e sostegno all'allattamento presenti sul territorio. A questo proposito abbiamo anche redatto un libretto con tutti i centri per il sostegno all'allattamento della Provincia di Torino.

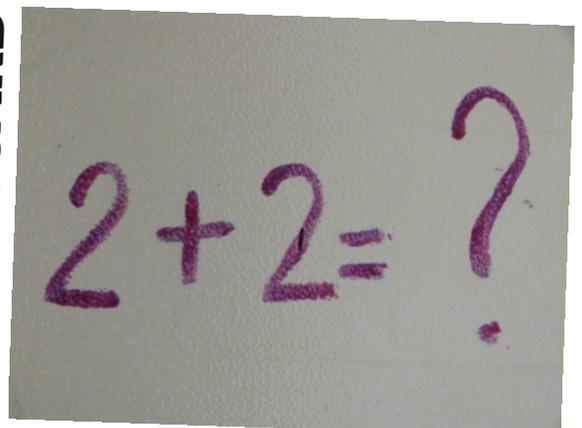
Vitamina Mamma

fa bene a grandi e piccini, va somministrata in dosi massicce e non ha effetti collaterali



Riferimenti:
Vitamina Mamma
Presidente Gemma Ponzio
www.vitaminamamma.it
tel: +39 324.6949989
email: info@vitaminamamma.it

POSTCARD



fotografato su un muro a Officina Massaua

Bagna cauda vegana alla piemontese

Incredibile! Se pensavate come me che la bagna cauda fosse un piatto impossibile da mangiare per un vegano a causa delle acciughe... ecco la ricetta che fa per voi!

Non ci crederete ma da quando l'ho trovata anche tanti "carnivori" muoiono dalla voglia di provarla, trovandosi seduti in compagnia attorno allo stesso tavolo.

Ingredienti

6 spicchi di aglio
4 cucchiaini di capperi sotto sale
4 cucchiaini di olive nere
4 cucchiaini di olive verdi
250 ml di panna di soia
500 ml di latte di soia al naturale
150 ml di olio extravergine di oliva
verdure crude a piacere (cardi, sedano, indivia, peperoni, finocchi, ravanelli)
verdure cotte a piacere (patate lesse, topinambur, peperoni alla griglia, carote lesse)

Procedimento

Tritate finemente l'aglio.

Mettete a bagno i capperi per 20 minuti poi risciacquateli e strizzateli.

In un frullatore sminuzzate le olive con i capperi e un filo di latte di soia.

In una padella dai bordi rialzati versate l'olio, l'aglio, il trito di olive e capperi e cuocete per 5 minuti.

Aggiungete il latte di soia, rimettete il coperchio e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

Unite infine la panna e cuocete ancora 5 minuti.

Intanto preparate le varie verdure e disponetele su un piatto da portata.

Disponete la bagna cauda nell'apposito pentolino di terra cotta, accompagnata dalle verdure e che ogni commensale immergerà nella salsa prima di mangiarle.



Involtini di carne con prosciutto e formaggio

Gli involtini di carne alla siciliana, altrimenti detti spiedini o bracirole, in funzione della zona della Sicilia in cui vi trovate, costituiscono un secondo piatto conosciutissimo, completo e di facile realizzazione. Sono preparati in ogni angolo della Sicilia e possono subire delle variazioni sia nel ripieno (ad esempio, nel catanese, prevedono anche il salame piccante), sia nella panatura (che può essere di solo pangrattato, ma può esservi anche del pistacchio oppure essere del tutto assente).

La versione che vi presento oggi è una via di mezzo tra gli spiedini palermitani e le bracirole messinesi. Ho preferito sacrificare qualche ingrediente della tradizione a favore della praticità e della velocità di preparazione.

Indipendentemente da quale angolo di Sicilia traggano ispirazione, gli involtini di carne con prosciutto e formaggio sono un secondo piatto molto appetitoso e un'idea alternativa per gustare la solita fettina di carne.



Ingredienti (per 2 persone)

6 fettine di vitello tagliate molto sottili
100 gr. di prosciutto cotto
50 gr. di scamorza affumicata
50 gr. di Galbanino
2 uova
un cucchiaino di parmigiano
pangrattato
sale e pepe
prezzemolo

Iniziate con il panare le fettine per fare delle vere e proprie mini cotolette, quindi sbattete le uova aggiungete prezzemolo, sale e pepe.

Immergetevi quindi le fettine e poi passatele nel pangrattato a cui avrete aggiunto un cucchiaino di parmigiano. Fatto ciò, procedete con il tagliare molto finemente la scamorza ed il Galbanino.

Prendete le 6 fettine panate e ponete sopra ognuna di essa uno strato di prosciutto cotto e uno di provola affumicata e Galbanino, dividendo gli ingredienti per il ripieno equamente su ogni fettina. Arrotolate le fettine su se stesse (partendo dal lato più stretto) e sigillatele con degli stuzzicadenti o con dello spago da cucina, chiudendo le estremità. Ponete gli involtini tutti insieme in una padella contenente l'olio e fate cuocere a fuoco dolce, rigirando spesso gli involtini per farli dorare su tutta la superficie. Vi consiglio di coprire la padella con un coperchio. Quando gli involtini saranno cotti, impiattateli e serviteli belli caldi.

BUON APPETITO!

SCAT TIFOT OGRA FICI



Alcuni scatti di
un pomeriggio all' Officina Massaua per il
laboratorio di Fotografia

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

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



CIRCOSCRIZIONE DUE
Santa Rita - Mirafiori Nord

