

UnoNessunoCentomila

Febbraio 2023 - Numero Uno



Mensile realizzato dalla CTRP B della Cooperativa “Un segno di Pace” di Vallonara di Marostica (VI)

In redazione:

- Alberto
- Tommaso
- Fabio
- Dott. Francato
(Psicoterapeuta)
- Rahhal
- Dunia (Operatrice)
- Alessandra G.
- Samuele (Operatore)



SOMMARIO:

- Editoriale
- Attualità
- Cultura e Società
- L' Intervista
- Attività di Comunità
- Angolo della Posta
- Arte & Arte
- Curiosità
- Mi racconto
- Il gioco del mese
- La pagina dei Se
- La ricetta del Mese

Collaborazioni in questo numero:

Cinzia, Valentina, Maichol, Giacomo, Paolo R. e Giulio.

EDITORIALE

A cura di Dunia

“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nel possedere altri occhi, vedere l'universo attraverso gli occhi di un altro, di centinaia d'altri: di osservare il centinaio di universi che ciascuno di loro osserva, che ciascuno di loro è.”
Marcel Proust

Siamo partiti con il mese di gennaio e un simbolico numero Zero. Zero è il numero dell'energia universale e rappresenta il potenziale energetico cosmico, che ci induce a meditare sull'eventualità di diversi piani dell'invisibile che non abbiamo ancora scoperto e decifrato. Se si considera che lo zero invita a dialogare con l'incertezza, a spingerci al di là dell'apparenza, per noi sola e unica realtà, si comprende come la simbologia che lo rappresenta sia potente.

Nessuno di noi aveva mai fatto un giornalino, ma ci siamo messi tutti in gioco e ci abbiamo provato senza chiederci se l'energia potenziale del numero Zero avrebbe poi dato forma ad un progetto vero e proprio. A un giornalino che ogni mese sarebbe stato puntualmente redatto e pubblicato. Un lavoro di gruppo dove ogni singolo avrebbe desiderato di continuare a fare la sua parte. Pur con le difficoltà e l'impegno richiesto, di andare oltre i propri comodi confini nel rivestire un ruolo differente e di grande importanza per la buona riuscita del progetto di tutti.

Ebbene siamo qui con il nostro numero Uno di Febbraio, poiché la soddisfazione nel vedere concretizzati i nostri sforzi ci ha dato lo stimolo per continuare. Ci ha fatto capire che possiamo farlo, che a modo nostro ne siamo capaci e che fino a che troveremo qualcosa da dire e da raccontare lo faremo. A modo nostro.

Per quanto mi riguarda, penso che questo progetto sia un ottimo esempio del mio concetto di riabilitazione e del modo in cui mi piace lavorare con i pazienti, per cui sono molto lieta di aver trovato l'appoggio dei responsabili, dei colleghi e degli ospiti della comunità per poterlo realizzare.

ATTUALITA'

A cura di Fabio



Come siamo cambiati in cucina.

L'Italia si sa è una nazione che vanta una delle più ambite e ricercate tradizioni culinarie al mondo. In ogni regione d'Italia possiamo riscontrare appetitose ricette di piatti che si sono tramandati nel tempo e che identificano la storia e la cultura locale. Se per esempio andiamo a Venezia, il piatto per eccellenza sarà il Fegato alla Veneziana che ha una sua ricetta gelosamente custodita dai veneziani.

In Emilia è la pasta col ragù a farla da padrone, mentre in Abruzzo c'è l'agnello e via dicendo. Ma siccome al giorno d'oggi i mercati sono aperti e da tutto il mondo giungono pietanze, spezie e nuove ricette, ecco che anche in Italia ci si trova a fare i conti con i cambiamenti in cucina.

Non che le nostre care ricette siano in pericolo di estinzione, ma è evidente che la curiosità di provare nuovi sapori ha messo in tavola ingredienti da sperimentare per ricette esotiche. Nelle nostre abitudini culinarie si sono quindi aggiunte nuove esperienze importate da altre realtà mondiali.

Le nostre stesse ricette sono state così riviste con l'arrivo in cucina di nuove spezie e ingredienti. Ecco che nel cucinare i fagiolini possiamo aggiungere del curry che è una spezia indiana e dare spazio a ricette come cous cous o il sushi.

Tutto ciò non deve metterci a disagio perché la nostra cucina è e rimarrà sempre la più ricercata in tutto il mondo, e le nostre ricette prestigiose sono affidate alla cultura dei grandi chef e alle pagine dei più preziosi manuali di cucina italiana.

Resta il fatto che le novità portate dalle altre culture formano una ricerca di sapori e di esperienze a tavola che ben si addice al bisogno di relazionarsi con gli altri paesi e alla soddisfazione per tutti i palati curiosi.

LA PAGINE DEL SE....

Se potessi andare in vacanza in qualunque posto, senza problemi di soldi e di tempo, dove andrei? E con chi?

Alle Isole Galappagos perché ci sono le casette in mezzo al mare e ci andrei con la mia famiglia.

Prenderei il sole e andrei a vedere gli animali, perché è un parco naturale e poi ovviamente nei mercati a fare tanti acquisti.

Cinzia

Andrei in Sardegna perché c'è un bellissimo mare. Alloggerei in un albergo normale e vorrei andarci da sola.

Perché penso che non ho nessuno con cui andarci. Farei tanti bagni e mangerei a volontà, senza limiti.

Valentina

Io non andrei da nessuna parte perché sto bene qui in comunità. Sono a venti minuti a piedi da tutto quello di cui ho bisogno e viaggiare non mi interessa. Lo trovo faticoso. Non ci andrei nemmeno se mi pagassero il biglietto.

Giacomo

Io andrei a New York perché ci sono i grattacieli, c'è un sacco di gente per la strada, si mangiano cose di tutti i tipi, per la vita notturna e il divertimento. Insomma un po' per tutto. Ci andrei con la mamma e il papà.

Maichol

“Viaggiare rende modesti. Ci mostra quanto è piccolo il posto che occupiamo nel mondo” Gustave Flaubert



LA PAGINA DI CULTURA, COSTUME E SOCIETA'

A cura di Alberto

Cambiamenti climatici ci sono sempre stati, nella storia del Pianeta. Ma il riscaldamento climatico a cui assistiamo da circa 150 anni è anomalo perché innescato dall'uomo e dalle sue attività. Si chiama effetto serra antropico e si aggiunge all'effetto serra naturale. Con la rivoluzione industriale l'uomo ha improvvisamente rovesciato in atmosfera milioni di tonnellate di anidride carbonica e altri gas serra.

Questo ha provocato un surriscaldamento globale, infatti nell'ultimo periodo il clima si è surriscaldato di 0,98 centigradi circa.

Questi cambiamenti climatici vengono studiati da enti di ricerca nazionale che seguono l'andamento delle variazioni di temperatura, e l'innalzamento dei mari.

Il decennio 2009-2019 è stato il più caldo mai registrato e il 2020 è stato il secondo anno più caldo di sempre, appena al di sotto del massimo stabilito nel 2016.

Le "stagioni degli incendi" sono diventate più lunghe e intense, come in Australia nel 2019, dal 1990 a oggi ogni anno sono aumentati gli eventi meteorologici estremi, come i cicloni e le alluvioni, che colpiscono anche in periodi dell'anno atipici rispetto al passato e sono sempre più devastanti.

La Marmolada, in luglio, a causa dell'eccessivo caldo, si è crepata coinvolgendo diversi escursionisti, in parte salvati dai soccorsi del luogo. E' stato un evento catastrofico a livello naturalistico e ci ha fatto comprendere la portata di quello che sta accadendo.

Per ridurre le emissioni si consigliano sistemi a basso inquinamento e impatto ambientale (motori elettrici, impianti fotovoltaici, energia eolica, energia idroelettrica). Secondo me un uso consistente dei pannelli solari che assorbono energia dal sole, potrebbero ridurre riscaldamento e condizionatori estivi che usufruiscono di Kwh, con centrali termiche di riferimento ad una buona potenza, senza trascurare l'energia eolica ed idroelettrica, sfruttando l'energia e la portata del fiume.

Concludendo, ad ogni albero abbattuto si dovrebbe fare un esame di coscienza!!!

MI RACCONTO....

A cura di Paolo R.

Ho iniziato a lavorare in fonderia nel 1978, a diciassette anni e mezzo. È stato il mio primo lavoro 'in regola': prima, avevo fatto qualche lavoretto da apprendista, ma sempre in nero.

La fonderia Salin si trovava qui a Marostica, dove adesso c'è il Conad. Dietro al supermercato è rimasto ancora qualche metro di muro del vecchio edificio: l'avranno lasciato per ricordo, non so. Allora, dall'incrocio andando verso Bassano, c'erano il palazzo bianco e il bar 'dele vecie', poi solo campi fino alla fonderia.

Il lavoro non era faticoso, né particolarmente rumoroso, ma era molto 'sporco', c'era cioè tantissima polvere dovuta alle lavorazioni, che creava disagio malgrado ci fossero gli aspiratori e si usassero le mascherine. Non era pericoloso, a quanto ricordo, almeno dove lavoravo io, con gli stampi piccoli, forse un po' di più dove c'erano gli stampi grandi e dove si facevano le colate.

La ghisa fusa veniva versata negli stampi, che poi giravano nelle varie postazioni. Nella prima, gli stampi venivano scossi per eliminare la terra, poi i pezzi arrivavano da noi che li pulivamo e successivamente venivano messi in una sabbiatrice che li lucidava. Infine, li riprendevamo per togliere le bave con la mola e li portavamo in officina, dove li lavoravano con i torni. Erano pezzi per ditte come Laverda, Caron e altre.

Mi alzavo alle sei ogni mattina per prendere la corriera. Mangiavamo in mensa. Portavamo la 'gamella' con la pasta, che scaldavamo a bagnomaria. La pausa durava da mezzogiorno all'una e mezza. Dopo mangiato, ci mettevamo i bancali a mo' di poltrona per rilassarci. Ma eravamo solo in tre, gli altri erano di Marostica e andavano a casa a mangiare.

Alla fine della giornata, tornavo con la corriera delle 18 e 50, ma, arrivato a Lusiana, avevo ancora due km da fare a piedi o, quando ero fortunato, in autostop per arrivare a casa.

Ho lavorato lì per tre anni, fino al 1981. È stato in quel periodo che ho preso la patente, e più precisamente nel 1980. Era comodo perché, finito il lavoro, andavo all'autoscuola Scaligera, che allora era a Campo Marzio. Le prime quattro guide le ho fatte a Lusiana, perché non avevo mai guidato una macchina, le altre qui a Marostica. Però la macchina non l'ho acquistata subito, ma nell'82, quando non lavoravo già più in fonderia. Mia cugina mi ha detto che c'era un'occasione, una bella A112 di seconda mano, e l'ho comprata.

Salin a Marostica ha chiuso nel 1990, per trasferire la produzione a Tezze sul Brenta.

Dopo Salin, nell'81, ho lavorato 5 mesi, da maggio a ottobre, con i forestali. Era un bel lavoro quello! Si tagliavano i rami più bassi degli abeti e gli alberi morti: si teneva pulito il bosco. Era molto bello lavorare nei boschi, all'aria aperta. La squadra era di 10-12 ragazzi. In seguito ho anche lavorato, per un breve periodo, in segheria a Campo Mezzavia.

Insomma, mi sono sempre dato da fare. Per non andare a lavorare troppo presto, dopo le medie, avevo fatto il professionale a Thiene. Scendevo da Lusiana in corriera con altri studenti. C'erano anche ragazze, qualcuna davvero carina, ma loro frequentavano la scuola per segretarie d'azienda. Due anni per diventare meccanico. Ci facevano montare e smontare il motore, il cambio e altre parti delle automobili. Usavamo la chiave metrica per chiudere i bulloni della testa, mettevamo in base le valvole con lo spessimetro... Lì ti insegnavano le basi, ma poi, per lavorare effettivamente sulle macchine, c'era bisogno di fare pratica. E, alla fine, dei 19 ragazzi della mia classe, nemmeno uno è diventato meccanico.

ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di Alessandra G.

LA PISCINA

La piscina è una attività che viene fatta al coperto ed è organizzata dalla Comunità, ossia dallo psicoterapeuta e gli operatori.



Ci si va una volta alla Settimana, il mercoledì, dalle 15 alle 16.30 e ci vanno tutti quelli che aderiscono a questo progetto. In genere è un gruppetto di quattro o cinque persone. Ci andiamo assieme ad un operatore che poi ci fa fare anche degli esercizi in acqua. In genere è lo stesso, ma dipende dai turni.

Lo scopo è quello di stare in acqua un po' con tutti e di divertirsi facendo anche qualche gioco con la palla o con i cuscini. O anche solo per fare due chiacchiere, stare bene e sentirsi a proprio agio con il corpo e con la mente.

Le mie difficoltà nel partecipare a questa attività sono state che una volta uscita dall'acqua avevo sempre freddo, per la diversa temperatura.

Sono stata soddisfatta di me stessa perché sono riuscita a fare tutto quello che dovevo fare. Prima di iniziare questa attività avevo qualche dubbio che ce l'avrei fatta.

Dopo l'attività mi sentivo molto stanca ma anche rilassata e sentivo la mia mente libera da ogni pensiero. Questo faceva sì che rientrassi in comunità sempre di buon umore.

L'acqua mi piace e quando è bassa riesco a divertirmi senza preoccupazione, mentre se è troppo alta preferisco evitare poiché mi prende un senso di angoscia.

L'ANGOLO DELLE CURIOSITA'

A cura di Tommaso

Posti strani al mondo

Ci sono due posti strani nel mondo che conosco e in uno ci sono stato.

Il primo è uno dei sei motel di ghiaccio del mondo che si trova in Lapponia.

E' fatto con igloo dal tetto trasparente e si chiama igloo village kakslauttanen.

Lì potrai addormentarti ammirando le stelle del nord direttamente dal tuo igloo con tetto termico che permette di mantenere una temperatura tra i -3 e i -6 gradi anche quando fuori ce ne sono -48. In questo albergo ci sono circa 40 igloo dove dormire è una esperienza da fare

almeno una volta nella vita.

Per il resto del tempo potrai andare a fare una gita con i cani slitta o a pescare nel ghiaccio.



Un altro posto strano è Coober Pedy

Una città Australiana sotterranea, situata Nel sud del deserto e conosciuta anche come capitale mondiale dell'Opale. Questa città, fondata nei primi del 900 è uno dei principali luoghi per l'estrazione dell'opale, che per chi non lo sapesse è un minerale prezioso. A causa delle alte temperature (anche 58 gradi!) gli abitanti hanno deciso di vivere sotto terra per stare al fresco.



vi-

Il terzo è una miniera ricostruita a forma di molla, che parte dalla superficie e va in profondità. Si trova a Monaco di Baviera.

E' bello scoprire posti strani. Fatelo anche voi per vedere qualcosa fuori dal normale!

LA RICETTA DEL MESE

A cura di Samuele

FRITTELLE LUNA PARK

Le frittelle Luna-Park sono dolci fritti e zuccherati, dalla tipica forma tonda e schiacciata, comunemente preparati nei luoghi di divertimento, spesso venduti dagli ambulanti assieme alle mandorle pralinate ad esempio. Tipiche delle feste di paese e delle sagre, le frittelle piacciono davvero a tutti: croccanti fuori, morbidissime all'interno e ricoperte dallo zucchero che fa impazzire le nostre papille gustative.

Ogni tanto in comunità ci dilettiamo a cucinare qualcosa di diverso per imparare ricette e assaporare nuovi sapori. Queste le consigliamo a tutti!!

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

Farina Manitoba 500 g

Zucchero 50 g

Lievito di birra fresco 15 g

Burro (a temperatura ambiente) 100 g

Latte 310 g

Scorza di limone 2

Baccello di vaniglia 1

Sale fino 10 g

PER COSPARGERE

Zucchero q.b.

PER FRIGGERE

Olio di semi 1 PREPARAZIONE



COME PREPARARE LE FRITTELLE LUNA-PARK

Per preparare le frittelle luna park iniziate dall'impasto. Come prima cosa versate nella ciotola di una planetaria la farina 1, lo zucchero 2, la scorza grattugiata del limone e aggiungete anche i semi del baccello di vaniglia 4. Iniziate a lavorare con il gancio e versate una parte del latte 5. Aggiungete il lievito sbriciolato 6 e il latte rimasto 7. Lavorate per alcuni minuti, poi aggiungete il sale 8 e aspettate che sia ben assorbito. Quando l'impasto risulterà ben incordato aggiungete il burro. Questo passaggio è molto importante, dovrete aggiungerne un pezzetto alla volta 9 aspettando che sia ben assorbito prima di aggiungerne dell'altro 9. Aspettate che l'impasto si incordi nuovamente al gancio 10, poi staccatelo con le mani e trasferitelo su un piano. A questo punto date all'impasto delle pieghe slap&fold: sollevatelo e ripiegate-lo su se stesso allungandolo. Fate scivolare le mani al di sotto in modo da ottenere una forma sferica. Trasferite in ciotola, coprite con pellicola 15 e lasciate lievitare per 2 ore, fino a che non sarà raddoppiato. Trasferite l'impasto su un piano infarinato e formate un filone. Utilizzando un tarocco tagliate dei pezzi di circa 95 g. Formate quindi delle palline 20 e trasferite su un vassoio rivestito con un canovaccio. Lasciate lievitare ancora per 30 minuti, cospargendo anche la superficie con pochissima farina e coprendo con un canovaccio. Quando mancherà poco al termine della lievitazione versate l'olio in un tegame capiente e scaldatelo fino a raggiungere la temperatura di 170°. Quando l'olio sarà caldo prendete la prima pallina, iniziate ad allargare tenendola in mano per realizzare un cornicione piuttosto spesso, spesso anche centro e trasparente tra il centro e il bordo. Dovrà avere un diametro di circa 20 cm. Immergete la frittella nell'olio caldo,. La frittella deve dorare dolcemente, aiutatevi con una schiumarola a tenerla immersa nell'olio e per rigirla. Quando sarà ben dorata, scolatela e trasferitela su un vassoio con carta assorbente e poi passatela ancora calda nello zucchero da entrambi i lati.

L'ANGOLO DELLA POSTA.... risponde la Maga di Oz

Cara Maga di Oz, è possibile con un pulsante far nevicare in tutta la pianura Veneta?

Caro Mister x, sarebbe bello se si potesse. Così potremmo regolare il meteo in base alle esigenze della natura. Non avremmo più alluvioni o siccità. Un tasto per far nevicare in realtà esiste. Quello che imbianca di neve artificiale le piste da sci quando l'inverno fa i capricci.

Cara Maga di Oz, come posso fare ad evitare le voci omicide e suicidarie che ogni tanto mi affliggono?

Caro Mister zeta, sicuramente potrai trovare grande aiuto nel parlarne con lo psichiatra e lo psicoterapeuta e seguendo la cura che hanno scelto per te. Un altro aiuto può essere quello di concentrarti sulle cose concrete che sai fare e che ti riescono bene, l'amicizia e il supporto delle persone che hai accanto.

Cara Maga di Oz, Toto ti saluta!

Caro Mister Erre, lei è molto simpatico e a mandarmi i saluti del piccolo Toto! Anche la Maga di Oz pur con il suo immenso sapere e poteri magici ha delle debolezze Umane. E una di queste è che adora i pelosi a quattro zampe.



ARTE ARTE ARTE



In ricordo di mio padre. I disegni possono immortalare le persone a noi care.
Tommaso

“LA CASA”

La mia casa è una capanna
Fatta come una pallina di gelato alla panna

E la mia compagna col cuore che batte le ali
Di un falco della famiglia dei rapaci reali

Va in picchiata e gli prende il gelato
Sotto il naso e si beve un cioccolato

E io me ne faccio un baffo con un sigaro toscano
Fatto a mano

Massimo

ARTE ARTE ARTE



GIOCHI

Emanuele

ASTRATTI

Alberto



DI COLORI

Policarpo

L'INTERVISTA

A cura di Rahhal

OSTERIA LA MADONNETTA



Da quanto tempo è aperta l'osteria?

L'osteria è aperta dal 1904. Dal bisnonno è passata di gestione in gestione sempre in famiglia ed ora la gestisco da diciotto anni.

Perché il bisnonno la prese in gestione?

Il bisnonno era panettiere e la moglie una appassionata di cucina. Siccome a Marostica non c'era nulla per chi era di passaggio e necessitava di un ristoro, il mio bisnonno ha pensato di far felice la moglie aprendo un'Osteria.

Quali sono i vostri obiettivi?

Questo locale è praticamente una finestra storica di Marostica. Gli obiettivi sono di portare avanti il locale con i piatti della tradizione Veneta. Anche gli interni originali vengono mantenuti da mio zio come erano all'epoca dell'apertura.

Cosa rappresenta questo locale per la città di Marostica?

L'Osteria Madonnetta è di fatto la prima licenza del comune ed è anche uno dei locali più vecchi di Italia a conduzione familiare.

Lei ha intrapreso un progetto con la nostra cooperativa. Di che progetto si tratta?

Il progetto è l'orto, iniziato l'anno scorso, utilizzando il terreno della comunità riabilitativa di Vallonara. La speranza è di riuscire ad allargarlo ad una produzione più ampia per permettere il consumo sia all'interno della comunità che in osteria. Questa idea arriva da un incontro avvenuto tramite l'associazione Alleanza Cuochi di Trento, dove come ospite c'era un cuoco giovane che gira per il mondo per cucinare. Lui aveva intrapreso una collaborazione con una realtà sociale di gestione orti, che poi si è ampliata grazie al comune di Trento, con orti sociali dove le persone possono coltivare per poi consumare i prodotti.

Il Cruciverbone del Mese

A cura di Giulio

L'argomento di questo mese è: alcune delle attività che facciamo!

R S I Z P I C E R A R A N H X N Z W D A
A A B O A I G M Y N L Z B D G K L W A E
C U T M N S T G M E R C A T I N I Y O N
C R V Y O E E N A R E R A T L O C S A O
O J N V R Q Y M E T J J F A Z V I V C Z
N N J T A W R D I V R H E R A O N M A N
T I S M M A A Y Y N E O I U I L O P S A
O O I V A Z V R M C A N T T N G P O C C
M C L V I A G G I O O R I A O A R T R A
I U Z O Z H O S Z I N N E N R K A N I N
G A N O B I C G S C I U I E I M C O T U
E E R J W A E S W I S Q M L D P S C T O
W I J T W Q U I I B R K E E A H L C U P
J A Z V I C Y S E O I R T M N N W A R P
R W B I S C K W I T P W I L E T R R A U
B E H I T E O N K E A Z G V Y N I O V R
I A D A A O T L Y S C C E M U H L V I G
M U S I C A N S O T E N O I G G A I V G
R A S T R E L L O O T O L L E R T S A R
Q F O T O G R A F I E C A M M I N A R E

Alpini	Giornalino	Orto
Articolo	musica	Seminare
Capirsi	Ortaggi	Redazione
Discussioni	Racconto	Viaggio
Fotografie	Rastrello	
Mercatini	Gruppo unacanzone	
Mostre notizie	Scrittura	
Panorama	Viaggio	
Rastrello	Zappare	
Scarponi	Arare	
Testo	Camminare	
Zaino	Cibo	
Amici	Eventi	
Ascoltare	Gite	
Cibo	Monumenti	
Eventi	Natura	

Trova le parole
nello schema.
Possono essere
orizzontali,
verticali e
anche oblique