

L'ARCOBALENO

APRILE



**GIORNALINO REDATTO CON GLI OSPITI DELLA FONDAZIONE
"CARD. GUSMINI" di VERTOVA, VIA SAN CARLO, 30
SERVIZIO ANIMAZIONE
TEL 035/737613 - FAX 035/737660
Email: animazione@fondazionegusmini.it
Sito internet: www.fondazionegusmini.it
Facebook: pagina "Fondazione Card. Gusmini"**

BUONA PASQUA

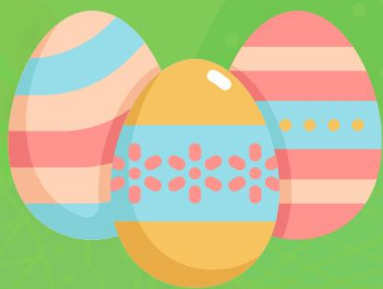
*Pasqua è il simbolo del rinnovamento,
della gioia e della rinascita: in questo giorno
per tutti un po' speciale, vi auguriamo di
trasformare i vostri sogni in una splendida realtà,
per sorridere ai giorni a venire
con quella gioia nel cuore che solo le cose
autentiche e genuine sanno dare.
Buona Pasqua di serenità e gioia!*





IL CDI AUGURA A TUTTI

Buona Pasqua



BENVENUTA PASQUA!!!

In passato solitamente il periodo che precedeva la Pasqua era usanza fare le pulizie di fino della casa: si buttava via la roba vecchia, si lavavano i tendaggi e i tappeti, venivano lucidate le pentole e tinteggiate le stanze.

Ma anche le celebrazioni religiose erano momenti da condividere con tutta la famiglia: fondamentale era il momento del giovedì santo e la Via Crucis del venerdì .

Inoltre i giorni precedenti la Pasqua erano dedicati anche ai preparativi del pranzo.

Le uova di Pasqua si facevano in casa e non erano altro che uova sode con il guscio colorato.

Le uova si mettevano a bollire e per farle colorate si usavano “coloranti naturali messi anch’essi a bollire in pentola: con le ortiche venivano verdi, con gli occhietti della madonna azzurri e con i fiori di tarassaco gialli.

Per abbellirle si mettevano erbe e fiori e poi si avvolgevano dentro un pezzo di stoffa colorato e di solito aprivano il pranzo di Pasqua perché si mangiavano come antipasto.

Poi si cucinava il risotto o le lasagne fatte in casa, il coniglio arrosto , una colomba fatta con la pasta del pane e la torta margherita. Per i più fortunati, ma non per tutti, c’era anche l’uovo di cioccolato .

La Pasqua non era solamente una festa religiosa ma anche l’occasione di fare una festa all’insegna dell’allegria, una festa da trascorrere in compagnia delle persone più care.

Ai tempi dei nostri nonni non esisteva il detto “Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi”: questa festa, proprio come il Natale, era infatti molto sentita perché era una delle occasioni dell’anno da trascorrere con tutta la famiglia riunita nella semplicità e nel piacere di ritrovarsi.

Con questo spirito vogliamo augurare a tutti una Buona Pasqua e che questo giorno di rinascita così speciale ricordi a tutti noi che la felicità sta nelle piccole cose e nella gioia di condividere.

**NUCLEO
ALZHEIMER**



PASQUA IN CASA SERENA

Il nostro augurio è per tutti quelli che stanno male ! Per tutti quelli che in questo periodo non sono sereni e per tutti quelli che non riusciranno a passare la Pasqua con i propri cari.

Anche per noi la situazione non è bella e siamo stanchi di questo Covid, che dopo ormai tre anni ci ha davvero!!

Vogliamo tornare come prima, vogliamo tornare a festeggiare, a brindare a mangiare in compagnia, a cantare tutti insieme ... insomma vogliamo tornare a VIVERE.

Vogliamo condividere le feste con i nostri figli, nipoti amici parenti e volontari. Perché voi fate alla svelta a dire che lo fate per il nostro bene, ma nessuno ha pensato a una cosa fondamentale e nessuno si è posto una semplice domanda.

La domanda è : secondo voi è meglio un mese in più chiusa in un reparto o un giorno in più di vita con i nostri famigliari in felicità ?

Per me che ho 93 anni sinceramente è meglio un giorno in più con i miei famigliari !!!!!!!

Quindi chiediamo a tutti quelli che comandano che siano un po' più UMANITA' !! una parola tanto semplice ma che ultimamente non ne si conosce molto il significato.

Il nostro augurio va anche a tutto il personale sempre molto premuroso e sempre pronto a ogni nostra esigenza. A loro e alle loro famiglie TANTI AUGURI DI UNA SERENA PASQUA.

*Con la speranza di tornare come prima
TANTISSIMI AUGURI DI UNA FELICE PASQUA A TUTTI !!!*

CASA SERENA

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 8 n. 73

Aprile 2022

EDITORIALE

La Pasqua è il periodo, quasi come il Natale, dove ritornano a galla svariati ricordi.

Quando penso alla Pasqua penso ai mesi precedenti ad essa quando Nonna portava me e mio fratello a scegliere l'uovo di Pasqua. Non ci interessava nulla del cioccolato, poteva essere di qualunque tipo... quello che interessava a noi era la piccola sorpresa rinchiusa al suo interno. Ora tutto è cambiato e probabilmente basterebbe un qualsiasi uovo di cioccolato (oltre che ad un abbraccio da chi non è più con noi).

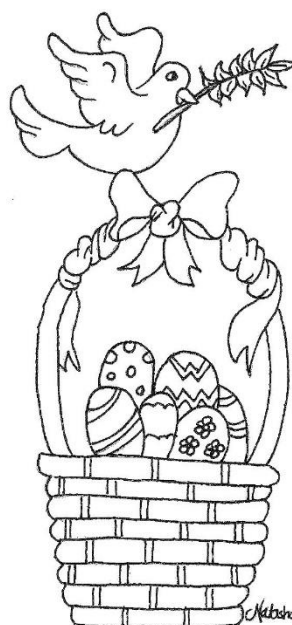
Un altro dei miei pensieri va al Venerdì Santo. A Vertova, in questa giornata, avviene una rappresentazione della Via Crucis con personaggi che vestono costumi della tradizione. I protagonisti sono persone del paese che hanno ricevuto la veste per linea genealogica.

Quando ero piccola passavo, insieme a mio fratello e alle mie cugine, dalla casa albergo della Parrocchia dove viveva la mia prozia e prendevamo delle piccole candele tutte colorate che ci accompagnavano durante la serata. Oltre che un momento delicato rappresentava anche un momento di ritrovo con tutti gli zii ed i cugini.

Questa rappresentazione, nonostante siano passati alcuni anni continua a suscitare in me svariate sensazioni ed emozioni e probabilmente non mi stancherò mai di vederla. La consiglio a chi, tra di voi, non l'ha mai vista.

Colgo l'occasione per augurare a tutti una Pasqua circondata da sorrisi sinceri al di là di queste mascherine che, da due anni a questa parte, siamo costretti ad indossare.

Un abbraccio a un metro di distanza
Alessia



Non capisco quando mi dicono: “Ormai sei cresciuto per l'uovo di Pasqua!” – Mica ci devo stare dentro!”

ANTIPASTI

Secondo la tradizione religiosa la Pasqua è il momento in cui Gesù risorge dal mondo dei defunti, e in cui i cristiani celebrano la fine della Quaresima, mentre gli ebrei celebrano il passaggio dall'Egitto alla Terra Promessa.

Per noi la Pasqua significa questo, ma anche trovarsi con la famiglia e non c'è ritrovo di famiglia senza pranzo di famiglia.

Troverete qui di seguito alcune ricette tipiche delle nostre tavole pasquali e alcuni dei nostri ricordi più cari legati a questa ricorrenza.

Sono moltissimi gli antipasti che hanno fatto bella mostra di sé sulla tavola pasquale dei nostri amici e delle nostre famiglie, ve ne proponiamo una carrellata con alcune ricette selezionate da riproporre sulle vostre tavole!

- Gamberetti in salsa rosa
- Affettati misti con sottaceti
- Tartine miste
- Verdure grigliate
- Cracker con olive
- Insalata russa
- Pizzette di sfoglia
- Insalata fredda di pesce
- Torta pasqualina
- Spiedini mozzarella e pomodorini

Le ricette che vi proponiamo sono:

INSALATA RUSSA: Ingredienti

- 6 patate di media grandezza
- 150 gr di piselli
- 150 gr di carote
- 200 gr di maionese
- 2 uova sode
- olio extravergine d'oliva qb
- sale qb
- pepe qb

Tempo di preparazione:

20 Minuti

Dosi:

6 Persone

Come fare l'insalata russa:

iniziate a preparare l'insalata russa sbucciando le patate e pelando le carote. Dovete poi fare una brunoise, ossia tagliare a dadini di uguale dimensione (0,5 cm di lato) sia le patate che le carote. È importante riuscire ad essere precisi per l'aspetto finale che avrà la vostra insalata russa.

In una pentola cuocete a vapore piselli, carote e patate. Hanno tempi di cottura differenti, per cui iniziate mettendo inizialmente i piselli, quindi dopo 8 minuti le patate e dopo altri 10 minuti aggiungete le carote e fate cuocere per altri 5/6 minuti.

Intanto che le verdure si cuociono al vapore, mettete a bollire le due uova e fatele sode. Al termine della cottura, togliete il guscio e lasciatele da parte a raffreddare.

Quando le verdure si saranno intiepidite, riducete a dadini anche le uova sode sguosciate e amalgamate delicatamente tutto insieme con un cucchiaino di olio. Salate e pepate.



A questo punto aggiungete la maionese.

Amalgamate tutto delicatamente.

A questo punto potete decidere come servire la vostra insalata russa. Alla maniera classica, formando una forma ad ovale in un piatto da portata oppure, come ha fatto Nonna, in ciotoline monoporzione. Sia nell'uno che nell'altro caso occorrerà far riposare l'insalata russa in frigorifero almeno un'ora prima di servirla.

INSALATA DI MARE PER 4 PERSONE: Ingredienti

- Polpo 400 g
- Calamari 600 g
- Seppie 350 g
- Gamberetti 200 g
- Giardiniera ½
- Limoni 15 ml
- succo di limone
- prezzemolo q.b. tritato
- olio extravergine di oliva q.b.
- pepe q.b.



sale fino q.b. In una pentola portiamo a bollore l'acqua insieme a mezzo limone. Saliamo e mettiamo a cuocere il polpo per circa 30 minuti. Poi spegniamo il fuoco e lasciamo raffreddare il polpo nell'acqua di cottura, in modo che si ammorbidisca bene. Portiamo a bollore un'altra pentola d'acqua. Saliamo e mettiamo le seppie, facendole cuocere per 10-15 minuti. Poi togliamo dalla pentola le seppie e vi cuociamo i calamari per circa 10 minuti. Tolti i calamari, mettiamo i gamberetti a cuocere per 2-3 minuti. Quando tutti gli ingredienti si saranno raffreddati, tagliamo i calamari e le seppie a striscioline, e il polpo in pezzi da 2-3 cm. Uniamo tutto in una ciotola capiente, e aggiungiamo la giardiniera. Coniamo con il succo di limone, l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Tritiamo il prezzemolo e aggiungiamo anche questo nella ciotola, mescolando affinché si insaporisca bene tutto.

VERDURE GRIGLIATE

INGREDIENTI

- peperoni
- melanzane
- pomodori tondi
- zucchini
- sale grosso
- olio extravergine di oliva
- sale Maldon
- pepe

erbe aromatiche miste (menta, basilico, timo, prezzemolo, maggiorana)

Le verdure alla griglia sono un contorno colorato e sano ideale per accompagnare le pietanze cotte alla brace, ma non solo. Ci si può sbizzarrire, le più comuni sono: melanzane, zucchini, pomodori e peperoni.

Anche in questo caso è difficile stabilire un tempo di cottura, perché dipende non solo dal vigore delle braci, ma anche dallo spessore delle verdure stesse. Le verdure alla griglia si prestano ad essere accompagnate da un'infinità di condimenti, come l'olio profumato alle erbe aromatiche preparato in casa. E salveranno l'amicizia con i vostri ospiti vegetariani!

Preparate le verdure: lavatele accuratamente e asciugatele con un panno pulito. Tagliate le zucchini a fette longitudinali dello spessore desiderato (in questo caso 5 mm).

Tagliate le melanzane a fette di circa 5 mm, ponetele in uno scolapasta, cospargetele di sale grosso e lasciate che perdano la loro acqua per almeno 1 ora. Affettate anche i peperoni delle dimensioni desiderate, eliminando le parti bianche e i semi.

Tagliate i pomodori a fette abbastanza spesse, altrimenti in cottura si romperanno. Mettete le verdure sulla griglia. Cuocete le verdure girandole spesso con una pinza in modo da controllare il grado di cottura. Servite le verdure alla griglia condendole a piacere con olio, anche aromatizzato in casa, sale (ricordando che le melanzane sono già salate), pepe ed un misto di erbe aromatiche tritate a piacere.

Ecco di seguito le nostre domande.

Ti va di raccontarci qualche momento passato a Pasqua o Pasquetta che ricordi con particolare piacere?

Che cosa sulla tavola di Pasqua secondo te non deve mai mancare?

Ecco le nostre risposte.

Mi ricordo di un giorno di Pasqua che abbiamo festeggiato al lago, a Toscolano Maderno insieme ai miei genitori e ai miei zii. Dopo pranzo siamo andati a fare un giro a Salò per regali e sul lungolago. E' stato un bel giorno.

Secondo me sulla tavola il giorno di Pasqua non dovrebbe mancare una buona colomba.

Elisa

Il pranzo in famiglia con i parenti. Ci si sedeva a tala alle ore 12, ci si alzava verso le ore 17.

Si cominciava con antipasti e si proseguiva con pizzoccheri, arrosto di vitello con verdure, dolce e frutta.

La colomba e l'uovo di cioccolato.

Anna

Un momento passato a Pasqua con piacere è stato un anno in cui ho invitato i miei consuoceri a mangiare. Ho preparato antipasti vari, lasagne e polpettone ripieno con polenta. E' stata una fantastica giornata.

Secondo me sulla tavola di Pasqua non dovrebbero mancare i gamberetti in salsa rosa.

Marina

Mi ricordo da piccolo la gioia per l'uovo di Pasqua e l'apertura dei santuari in montagna dove andavo con i miei genitori. Il mascarpone fatto da mia mamma.

Andrea

Allora c'è il detto "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi" per me non è proprio così, ma è un'occasione per stare in famiglia in questo mondo frenetico e dato che durante l'anno ci si vede sempre poco per gli impegni che si hanno.

Per me sulla tavola non deve mai mancare il vero significato della Pasqua che significa passaggio dalla morte alla resurrezione.

Roberto

Rileggendo le vostre interviste ci siamo accorti che il giorno di Pasqua ci lascia qualcosa dentro: il senso di fratellanza, amicizia, e dello stare insieme. E, come dice Roberto, pur con i mille impegni di quel giorno ricordiamoci sempre di prenderci due minuti per ricordarci il vero significato di questa festa.

A tutti voi, BUONA PASQUA E BUON APPETITO!!



Cpm il quadrifoglio

PRIMO

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI

Ingredienti

Per la pasta all'uovo:

- 150 gr di farina
- 150 gr semola
- 3 uova grandi
- Un pizzico di sale

Per il ripieno dei ravioli:

- 300 gr di spinaci freschi puliti
- 400 gr di ricotta vaccina sgocciolata
- 60 gr parmigiano reggiano
- Noce moscata



- Sale
- 1 uovo
- Pepe

Per il sugo:

- 600 gr di passata
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezza cipolla
- Foglioline di basilico

Vi serviranno:

- macchinetta per tirare la pasta tipo IMPERIA
- rotellina tagliapasta
- vassoio grande
- carta frigo
- sac a poche

Procedimento:

Mischiare le due farine e metterle su una spianatoia. Aggiungere un pizzico di sale e le uova al centro. Sbattere le uova con una forchetta e amalgamare con la farina e impastare con le mani. Mettere l'impasto in una ciotola coperto con la pellicola e lasciar riposare in frigorifero per 30 minuti circa.

Mettiamo a cuocere gli spinaci per 7-8 minuti. Una volta cotti sgocciolarli e metterli a raffreddare e tritarli col minipiner. Aggiungere la ricotta sgocciolata, un uovo, pepe, noce moscata e parmigiano reggiano e mescolare il tutto. Mettere il ripieno in una sac a poche.

Tirare l'impasto con la macchina tirapasta. Aggiungere il ripieno in modo distanziato, coprire con un'altra sfoglia di pasta inumidendo leggermente. Far aderire bene le due parti di sfoglia con le mani e tagliare con la rotellina tagliapasta formando dei ravioli quadrati.

Soffriggere la cipolla con olio di oliva, aggiungere la passata di pomodoro e il sale. Quando il sugo inizia a bollire abbassare la fiamma, coprire con il coperchio e lasciar cuocere 30 min. Mettete i ravioli nell'acqua bollente salata e far cuocere 4 min, o comunque fin quando vengono a galla. Metterli nel sugo, aggiungere grana e basilico fresco.



I ravioli di ricotta e spinaci sono un'ottima idea per un primo piatto vegetariano gustoso per festeggiare la Pasqua tutti insieme.

La pasqua è un giorno in cui si festeggia con la famiglia in casa o fuori porta, ecco alcuni dei nostri ricordi:

A Pasqua di solito facciamo un picnic fuori porta, a Desenzano sul Garda, perché mia zia ha una casa là. È la mia unica zia perciò visto che a Natale non ci vediamo, mi fa piacere ritrovare a Pasqua mia zia, mia cugina e suo figlio. Per me passare del tempo con loro è essere in uno stato di grazia perché ci vediamo molto raramente.

Antonio

Io Pasqua la festeggio in famiglia a casa mia o a casa dei miei fratelli, viene anche mia zia, sorella di mio papà. Mia mamma cucina il vitello tonnato; usa il magatello, lo fa bollire e lo fa affettare a una sua amica che ha l'affettatrice. Prepara poi la salsa (maionese, tonno, capperi, acciughe) e i cetrioli per decorazione.

Giulia

Io festeggio la Pasqua in famiglia e viene anche un amico di famiglia, Battista. Facciamo un gioco che facevo in Ucraina: si fa una sfida con le uova sode; punta contro punta. A chi si rompe il guscio dell'uovo perde e deve dare l'uovo all'altro. Le uova vengono decorate con il colorante alimentare e con il pennello; ce lo insegnavano a scuola a decorare le uova. Un altro gioco che si fa a Pasqua è attaccare in cima a un palo di legno un sacchetto con generi alimentari; i ragazzi devono poi scalare il palo per prenderlo.

Alex

A Pasqua di solito vado a casa di mia zia che abita nel mio stesso palazzo e festeggiamo con lei e i suoi figli Daniela, suo figlio Isacco, e Giorgio. Mangiamo la colomba come dolce e mi piace tanto.

Doni

Le ultime Pasque le ho passate in comunità; anche se particolare è stato bello perché si organizzava sempre qualcosa di diverso dal solito. L'ultima Pasqua che ho fatto fuori sono andata a fare un picnic sul lago di Garda. Mi piacciono tanto, invece delle uova di cioccolato, le uova di ostia con dentro la pallina di zucchero.

Miriam

Festeggio di solito la Pasqua con mia mamma che prepara la faraona ripiena.

Laura

CDP Il Faro

SECONDO

Alzi la mano chi davvero riesce a concretizzare il motto "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi...", e quindi a resistere alle fatiche domande "Ah, ma davvero non ci sei?" "Oh, pensavo di preparare quel piatto che ti piace tanto...". Noi della CRM no, alla fin fine ci siamo accorti che quasi tutti abbiamo sempre festeggiato la Pasqua in famiglia, e prevalentemente con le gambe sotto al tavolo!

Per Alice la Pasqua è arredare la casa con i pulcini, le uova e poi stare in famiglia... quest'anno indosserò un maglione giallo, come un pulcino! L'anno scorso ho ricevuto l'uovo di Chiara Ferragni e ho trovato dentro il suo pettinino, per quest'anno cercherò un uovo particolare.

Francesco ricorda che quando era piccolo andava alla messa di Pasqua e poi a prendere gli ulivi, poi pranzava in famiglia.

Giancarlo invece era solito trascorrere la pasqua con gli amici, a casa di uno di loro, mangiando la colomba e stando in compagnia.

Costantino passava la giornata di Pasqua in famiglia e la Pasquetta prevedeva il pic-nic di rito, ad esempio nei parchi di Verona dove era stato con la sua ex-ragazza.

Per Alice la Pasqua, essendo vicina al suo compleanno, è un giorno di festa. Ha sempre festeggiato con la famiglia, qualche volta facendo il pranzo in casa altre volte facendo gite tipo Bellagio, Venezia, Verona.

Per Sergio la Pasqua rappresenta un momento importante per la resurrezione di Gesù, anche se preferisce non vedere i film sulla passione di Cristo perché lo rattristano troppo. Quello che odia della Pasqua è mangiare l'agnello perché non gli piace; era abituato a festeggiare in famiglia o con gli amici, dipende.

Walter ricorda che ogni anno nella domenica delle

Palme partecipa alla Messa e va a prendere gli ulivi. La domenica di Pasqua la mattina va a messa e poi fa un bel pranzo in famiglia, concedendosi una bella passeggiata dopo pranzo. Immancabili uova di cioccolato e colombe. Arrivando al dunque...

Ecco a voi quindi la nostra proposta di secondo, siamo andati sul classico che più classico non si può, anche se la tendenza ad una sempre maggiore sensibilità animalista sta un po' cambiando le tradizioni.



AGNELLO AL FORNO CON PATATE E POLENTA

Ingredienti:

- Agnello
- Patate
- Rosmarino
- Pepe in grani
- Salvia
- Vino bianco
- Olio di oliva extravergine
- Sale

Tempi:

30 minuti di marinatura + 45 minuti circa (dipende dalla grandezza dei bocconcini di carne) per la cottura

Preparazione:

Mettere a marinare i bocconcini di agnello in una ciotola con rosmarino, salvia, pepe e vino bianco per circa mezzora. Nel frattempo peliamo le patate e le tagliamo a tocchetti; consigliamo di metterle in ammollo nell'acqua per rimuovere l'amido, poi le scoliamo e le asciughiamo. Dopo la marinatura della carne, la trasferiamo in una teglia oliata e la saliamo, aggiungiamo le patate e condiamo il tutto con un filo di olio.

Cuociamo in forno a 180° per 40 minuti girando a metà cottura, e finiamo con 5 minuti in modalità grill.

Nel frattempo, ricordiamoci di preparare anche la polenta.

CRM Agorà

DOLCE

“Da piccola festeggiavo sempre la Pasqua con la mia famiglia. Il sabato andavo insieme ai miei fratelli a benedire le uova che dipingevamo e mangiavamo la domenica. Lasagne, scaloppine e patatine fritte erano il pasto di quel giorno (oltre alle uova). Alla fine di tutto il pranzo non poteva mancare la colomba accompagnata dal vino bianco dolce.”

“Della Pasqua mi ricordo quando da piccolo, il giorno del venerdì santo, suonavano degli strumenti in legno con una manovella (“i gri”) a mezzogiorno, questo rumore così profondo e toccante, mi sembra di sentirlo ancora nelle orecchie...”

“La Pasqua mi ha sempre riempita di gioia”

“Quando penso alla Pasqua penso alla colomba che mangiavo il giorno di festa”

Restando su quest'ultimo ricordo vorremmo proporvi una ricetta da fare a casa vostra: la **COLOMBA**, un classicone.



Ci serviranno:

- 3 Uova
- 350 gr di Farina 00
- 90 gr di Olio di Semi di Girasole
- 170 gr di Latte
- 180 gr di Zucchero Semolato
- Scorza di limone e scorza d'arancia
- Gocce di cioccolato (a vostro piacere!!). Noi vi proponiamo la variante golosa che più ci piace, ma potete farla anche con i canditi e l'uvetta.