



L' INDIANO

Mensile della Cooperativa Sociale Trieste Integrazione a marchio Anffas Onlus - Anno I - Numero xi - Novembre 2011 - Autorizzazione del tribunale di Trieste numero 1231 del 22/12/2010

Diospyros kaki e comunemente detto caco !

Il caco è un albero da frutto originario dell'Asia Orientale: in Giappone lo chiamano **Loto**. E' una delle piante più antiche coltivate dall'uomo, conosciuto già in Cina più di 2000 anni fa. Vive fra le colline e dove fa un po' freddo: non gli piace stare al caldo e all'umido. In Cina viene chiamato **l'albero delle sette virtù** perché vive a lungo (1), da una grande ombra (2) fa in modo che gli uccellini possano fare il nido fra i suoi rami (3) non prende malattie (4), le sue bellissime foglie rosso e gialle restano a lungo a decorare i giardini (5) da il legno per un bel fuoco (6) e quando i frutti e le fo-

glie cadono per terra concimano il terreno (7). Questo albero è arrivato in Europa nel 1800 ed è stato impiantato in Italia per primo nella zona di Salerno e poi in Emilia. Gli alberi più grandi possono arrivare anche a 18 metri, ma di solito vengono potati e tenuti più bassi; le foglie sono ovali e lucide e il frutto è rotondo e di un bel color arancione e con una polpa morbida e dolce quando è ben maturo. Attenzione però: non è un frutto per chi ha



problemi di diabete o di sovrappeso perché è molto zuccherino. Ultima curiosità: in Giappone lo chiamano anche **"albero della Pace"** perché alcuni alberelli di Caco sono riusciti a sopravvivere a Nagasaki dopo il lancio della bomba atomica nel



1945 che ha distrutto completamente la città.

Cricca

Bocca legata: è la sensazione che ci resta in bocca quando mangiamo un caco acerbo! Avete presente quando la bocca, la lingua, il palato sembrano di cartone e non abbiamo più saliva?

Sommario

Il caco, che frutto!	Pag. 1
La danza del ventre	Pag. 2
Intervista a maestro Giorgio	Pag. 3
L'angolo di Carletto	Pag.3
Fave golose!	Pag.4
Oroscopo del mese	Pag.4
Sondaggio del mese	Pag.4

La ricetta speciale:

Marmellata di cachi: Ingredienti: 1 kg di cachi maturi, 1 confezione di zucchero e 1 limone.

Immergere i cachi per un minuto nell'acqua bollente per levare la pellicina fastidiosa ed eventuali semi. Tagliarli a pezzettoni e metterli in una casseruola finché si asciugano. Tirateli fuori, pesateli e rimetteteli nella pentola aggiungendo lo stesso peso di zucchero (uguale peso frutta e zucchero). Fate cuocere per 40 min e aggiungete il succo di limone. Mettete nei vasi (ben puliti) e chiudete!

LA DANZA DEL VENTRE

Ombelico scoperto, ondeggiamento del bacino, medagliette orientali e vestiti da odalisca. Ecco quello che pensiamo quando si parla di "danza del ventre". In realtà la storia della danza orientale è molto più intensa e profonda: si tratta di una vera e propria disciplina antica, che riguarda il corpo in tutta la sua interezza, consentendo alle donne di ritrovare la loro femminilità.. Non è solo la pancia che balla ma tutto il corpo; i polsi, le braccia, il collo la pianta del piede, il bacino e le spalle. Si narra che questa danza nasca dagli antichi culti religiosi della Madre Terra, ed era ballata per augurare dei buoni raccolti. In Europa invece, risale alla fine dell'700, quando i soldati di

Napoleone e i viaggiatori europei, di ritorno dalla Egitto, raccontarono per la prima volta di queste donne che danzano lasciando scoperto il ventre. La danza araba poi ha avuto un grande successo negli anni '50 grazie al cinema egiziano perché, in gara con le pellicole americane e il musical, cominciò a mettere nei film delle coreografie di danza del ventre con la ballerina solista e delle altre odalische che le facevano da contorno.

Uno degli obiettivi principali di un corso di danza del ventre è avere un bel portamento, anche perché noi spesso assumiamo delle posizioni sbagliate e rischiamo di camminare tutte storte e sembrare gobbe. Per



questo si parte dalla punta del piede, si raddrizza la schiena per arrivare su su fino al collo e muovendo la pancia si rinforzano anche i muscoli addominali E poi volete mettere a quanto ci si sente belle tutte vestite di sete e di chiffon, ingioiellate e tintinnanti come le principesse arabe delle fiabe ?

Perché ci siamo appassionati di danza del ventre?

Ogni martedì pomeriggio balliamo la danza del ventre: è un ballo che viene dai paesi Arabi e viene ballato dalle odalische. Questa danza prevede movimenti armoniosi, sensuali e molto femminili del ventre: abbiamo imparato dei passi nuovi. E' un'attività che facciamo con i ragazzi che fanno teatro per lo spettacolo che si terrà in dicembre presso il teatro di San Giovanni. Roberta, Arianna, Irina, Giovanna, Raffaella, Lara, Federica, Maria e anche Goran fanno parte del gruppo che parteciperà allo spettacolo, mentre io e Helga lo facciamo perché comunque ci piace molto.

I ballerini avranno dei bellissimi vestiti soprattutto per le ragazze che avranno delle gonne lunghe e saranno coperte con dei gioielli. Avranno dei veli sulle spalle e sulle braccia che faranno volteggiare in aria. Questa danza prevede un movimento sensuale con il bacino e coi fianchi. La nostra insegnante Rossella chiama questo ballo "la danza della pancia".

Anch'io faccio parte del gruppo di ballo ma non nello spettacolo, ma continuerò avanti a fare la danza del ventre perché mi è piaciuta molto e mi ha fatto scoprire la mia sensualità.

Elena

INTERVISTA A UNO SPORTIVO DOC: MAESTRO GIORGIO

Abbiamo un nuovo maestro di ginnastica e abbiamo deciso di conoscerlo un po' meglio: - **GIORGIO, quanti anni hai? Sei sposato o fidanzato, hai figli?** - ho 29 anni, sono fidanzato e non ho figli. - **Per noi parli in modo strano, dove sei nato?** Sono nato a Padova. - **Da quanti anni fai questo lavoro? Da 10.** - **ti piacciono gli sport di squadra o quelli individuali?** Assolutamente quelli di squadra e il mio preferito è il baseball che ho giocato per tanti anni e continuo ancora. - **hai partecipato a tornei, gare, campionati all'estero e hai vinto delle medaglie?** SI!

- **Conosci altre lingue?** L'inglese. **Ti piacciono gli animali?** Moltissimo, la mia casa è uno zoo con cani e gatti.

Ti vediamo sempre con il casco? Sei un motociclista? Sì, sono super appassionato. - **Dove eri in vacanza questa estate?** In montagna - **Ma**



quale è la tua vacanza ideale? Le

isole Maldive! **Quali sono il tuo colore, stagione, cibo, bibita preferiti?**

- dunque ... colore rosso, stagione estate, cibo cevapcici, bibita coca cola!

(siamo d'accordo, ottime scelte!)



Perché non ti fai la barba? - perché sono pigro! - **Quindi ti piace dormire?** Moltissimo, ma non posso!!! **Ultima domanda ... la più importante ... ti piace insegnare ginnastica qui da noi?** Certamente e mi diverto tantissimo!

Modulo Azzurro



L' ANGOLO DI CARLETTO

Guardando delle vecie foto go trova questa bellissima imagine del Duomo della mia magnifica e amada Muja. Il Duomo risali al 12-63, quindi un sacco de anni



fa, e se trova in Piazza Marconi e xè dedica ai Santi Giovanni e Paolo.

Sulla facciata se vedi un bassorilievo che rafigura la Trinità e i Santi protettori e un belissimo rosone. Sempre in Piazza Marconi vicin el Duomo se trova el Municipio con ancora el Leon de San Marco (ovviamente vicin xe anche tanti bei bar dove beber caffè). Disemo che in Piazza se svolgi tutte le principali feste cittadine tra cui el Carneval!!!!!!!



Xè sempre tanta gente perchè xè la banda che sona e gente che balla e quel che me piaso tanto xè quando i fa la gigantesca fritata, non ghe crederè mai ma non vedo l'ora che arivi el Carneval...

Proprio l'altro giorno iero con papà a far un giro a Muja e son passa per Piazza Marconi e go pensà "certo che Muja xè proprio bela!".

Ciao dal vostro

mujesan Carlo

Editore: Cooperativa Sociale Trieste
Integrazione a marchio Anffas Onlus
Via Cantù 45 - 34134 Trieste
Telefono 040 - 51274 Fax 04051275



Email: segreteria@triesteintegrazioneanffas.it

Direttore Responsabile: Mattia Assandri

Stampa: In proprio

Periodicità: Mensile

Chiuso: 20/11/2011

Registrazione Tribunale di Trieste: n. 1231
del 22/12/2010

"La verità ha un linguaggio semplice"
Euripide

La redazione

Alberto, Alessandro, Antonella, Cristina, Daniela, Giuliano, Goran, Irina, Massimo, Massimiliano, Michele, Paolo, Roberta, Stefano, Salvatore, Walter e Vito.



Il proverbio del mese:

Da Santa Caterina (25 novembre) il freddo si raffina!



Oroscopo del mese :

SCORPIONE

LAVORO: siete troppo puntigliosi, vi bloccate sui particolari e poi vi arrabbiate se qualcuno vi fa osservazione. Dovete essere meno "cugni" e vivrete più felicemente.

SALUTE: dieta, dieta, dieta, questa è l'unica cosa da fare. Siete troppo golosi, dovete resistere alle tentazioni, fare ginnastica, andare in piscina e mangiare tanta frutta e verdura.

AMORE: dovete essere meno possessivi e lasciare un po' di spazio anche al vostro fidanzato/a. con gli amici bisogna aver un po' di pazienza, non sempre si può avere tutto e subito.

LE "FAVE DEI MORTI"

Sono i dolcetti tipici dell'autunno triestino, si mangiano nel mese di novembre (anche se in pasticceria si trovano già ad inizio ottobre). Sono dolci molto semplici e molto antichi: **risalgono addirittura ai tempi dell'antica Grecia e si dice fossero i preferiti delle "Parce" le divinità che decidevano sulla vita e la morte degli uomini** (per questo si mangiano per festeggiare il 2 novembre giornata dedicata ai nostri defunti). Sono fatte di farina di mandorle, zucchero e uova a cui vengono aggiunti un po' di cacao (per le fave marroni) o essenza di rosa (per quelle rosa). Attenzione però: sono piccole, ma molto "pesanti" e poi il loro più grande difetto è che non si riesce a smettere di mangiarle ...



Modulo arancione

IL SONDAGGIO DEL MARTEDI'

Nei pomeriggi di pioggia un bel film al **cinema** è quello che ci vuole: quindi sondaggio sul cinema! Prima domanda d'obbligo: vi piace il cinema? Tutti hanno risposto di sì. La seconda è stata più complicata: che genere di film preferite?



Avventura, amore, guerra, comico, thriller, fantascienza? Le risposte sono state diverse, chiaramente secondo i gusti di ognuno:

vincono però gli appassionati di film comici seguiti da quelli di avventura; alle ragazze piacciono di più i film romantici e d'amore mentre i maschi preferiscono i film di fantascienza e di guerra. Tutti vanno al cinema con i genitori o con gli amici, ma mai da soli e chiaramente tutti, ma proprio tutti prima di entrare a vedere il film si comprano una mega confezione di popcorn (e anche una super aranciata)

