

L' INDIANO

Mensile della Cooperativa Sociale Trieste Integrazione a marchio Anffas Onlus - Anno III - Numero XXXI - Novembre 2013 - Autorizzazione del tribunale di Trieste numero 1231 del 22/12/2010

CASTAGNE E CASTAGNACCIO

La castagna è il frutto dell'albero di Castagno, un albero che vive molto a lungo e può arrivare fino a 20 metri di altezza. Cresce in un riccio spinoso,



la sua polpa è di color bianco-giallo ed è rivestita di una pellicina marrone e poi ricoperta da una buccia molto dura. Le castagne cadono da sole dall'albero quando sono mature e si raccolgono da settembre a dicembre. Si trovano in Campania, Lazio, Toscana e Piemonte. Quelle più preziose si chiama

chiamano **MARRONI**. Le castagne possono essere bollite, oppure arrostiti sul fuoco o messe al forno e vengono usate per preparare dolci come

il famoso Monte Bianco, marmellate, torte, frittelle, crepes, ma anche per i ripieni salati per farcire tacchini, polli, e maialini.

Possono essere usati anche come farina per preparare pasta fresca come tagliatelle, ravioli, gnocchi o minestre e zuppe. Il dolce più famoso in Italia è il **castagnaccio**, che è tipico della Toscana: è una spacie

Torta bassa e biscottata fatta di farina di castagne, uvetta, noci e pinoli e un po' di olio. Sembra che già nel 1500 in Italia si faceva questo dolce. Il **Mont Blanc** è un dolce di origine francese, e si chiama così in onore della sua forma di montagna come appunto il Monte Bianco. E' un dolce molto nutriente ricco di zucchero e panna e si mangia in autunno quando cominciano i primi freddi.

IL CASTAGNACCIO



CIO TOSCANO

IL MONT BLANC



Sommario

Castagne e castagnaccio	Pag. 1
Manuel alla Barcolana	Pag. 2
La bomba	Pag. 3
L'angolo di Carletto	Pag.3
I mostri di Michele	Pag.4
Oroscopo del mese	Pag.4
Sondaggio del mese	Pag.4

Ricetta del Mont Blanc

- 700 g di castagne
- 120 g di zucchero
- 1/2 l latte
- Vanilina
- 10 g di cacao
- 1 bicchierino di rum
- 1 pizzico di sale



Fate bollire le castagne, quando sono pronte, sbucciatele e schiacciatele. Aggiungete latte, zucchero sale e vanilina e fate bollire per 20 min questa crema, aggiungete il cacao e il rum. Ora passate questo impasto nello schiaccia patate (quello per gli gnocchi). Fate una bella montagna e mettetela in frigorifero. Prima di mangiare ricoprite di panna montata e un po' di cacao.

MANUEL ALLA BARCOLANA

Dopo il corso di vela di questa estate, Manuel è stato invitato a partecipare alla famosissima regata di ottobre del golfo di Trieste: la mitica Barcolana. La redazione ha subito preparato delle domande per lui.

-Chi ti ha invitato sulla barca a vela?

Sono stato invitato dal Comune di Trieste e dall'Azienda sanitaria che partecipano al progetto **NATI PER MUOVERSI** con tante associazioni triestine. Io sono stato accompagnato anche dal Sig. Storace, il presidente dell'Anffas

-Ti sei divertito, annoiato o hai avuto paura?

-All'inizio mi sono molto divertito, poi visto che la regata era lunga sono andato a dormire un poco nella cuccetta su un materasso morbido. Comunque non ho avuto mai paura.

-Hai aiutato l'equipaggio a manovrare la barca?

-Sì! Tenuto il timone, che è come il volante della

È come il volante della macchina

Hai fatto anche altro?

-Ho aiutato in cambusa (cucina) a pulire dopo il pranzo.

-La barca era piccola o grande?

*- Direi piccola, eravamo in 6. Era tutta bianca e si chiamava **GLORIA**.*

-Partecipavano tante o poche barche?

Tantissime (abbiamo letto che le barche in Golfo erano circa 1600)

-Quanto tempo sei stato sulla barca a vela?

Siamo partiti alle 9 e siamo tornati alle 16.30.

-Hai pranzato anche?

Certamente, ho mangiato pasticcio, polpette, panini e dolce con le mele e caffè.

-La barca andava veloce o piano?

Andava piano perché c'era poco vento.

-Il tempo era brutto?

Era un po' nuvoloso,



ma niente pioggia; non faceva freddo e a ora di pranzo si poteva stare anche senza giubbotto.

-Torneresti ancora a fare una regata?

- Certamente è stato bellissimo e vorrei portare anche altri miei amici. Magari il prossimo anno chiedo a Storace di prendere una barca a vela grande tutta per l'Anffas e arriviamo primi, però prima dobbiamo allenarci tutto l'inverno e tutta l'estate in mare.



CHE "BOMBA" !

Finalmente ci siamo: **il secondo campionato "LA BOMBA" è cominciato**. Anche quest'anno parteciperanno la squadra di Medea, la squadra di Codroipo, le quattro formazioni triestine, Mitja cuk, Anffastars, Zunami e C.E.S.T. Venerdì 29 novembre le due forma-



tro i campioni in carica della squadra Giuliano Schulz di Medea. La prima partita del Torneo ha visto subito contro l'Anffastars e lo Zunami. La sfida è stata molto equilibrata ed emozionante ed è finita 22 a 22; ma visto che nella pallacanestro non esiste il pareggio abbiamo dovuto tirare cinque tiri liberi per squadra e alla fine ha vinto l'Anffastars per 4 canestri a 2.

Ci siamo divertiti un sacco e ci stiamo preparando per la prossima sfida di venerdì.



-zioni dell'Anffastars andranno in trasferta a Romans d'Isonzo a giocare la seconda partita di campionato con-

L' ANGOLO DI CARLETTO

Questo mese ve parlo de quanto me piassi balar... Tanta gente balla e xè tanto bel ma una volta non iera le discoteche e i veci e le vecie andava a balar el valzer e la mazurka nelle sale da ballo.



A Sappada questa estate che iero in vacanza, gò ballà tanto e invitavo sempre le donne a balar con mi.. Anche qua vado a balar con Rossella e i miei amici, femo el valzer, i balli de gruppo, ma me piassera una sera andar in una di-

scoteca moderna (magari mangnando una bona pizza prima con una grande coca cola).

Quando iero più piccio son andado con mama al Paradiso a balar e me son divertido sai, tanto che volesi tornar... balando un poche de musiche lente e cantar Vasco Rossi!!!

Me piassi anche guardar la gente che va balar, specialmente i signori che se vesti eleganti magari con la cravata e la giaca e le signore con le scarpe con i tachi e tutte bele con la gona petinade e truca-



Come voi savè, mi son un poco pigro e almeno balando, butto zò anche un poca de panza e me diverto, però dopo me vien fame e gavessi voia de far subito merenda. Comunque ricordeve che la bona musica metti sempre il sorriso!

Un saluto dal vostro ballerino 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: 20/11/2013

Registrazione Tribunale di Trieste: n. 1231

del 22/12/2010



I MOSTRI DI MICHELE

IL BIGFOOT

Il Big Foot, conosciuto anche come Piedone, è una creatura scimmiesca che dovrebbe vivere nelle foreste dell' America del nord. Non ci sono prove scientifiche dell' esistenza di questa creatura, ma solo testimonianze di persone o video. Secondo chi l' ha incontrato questo essere è alto tra i due e i tre metri e dovrebbe pesare circa duecento chili, il suo nome deriva dal fatto che sono state trovate delle tracce di due piedi di circa cinquanta centimetri. **Il BigFoot è una figura leggendaria** che si ritrova anche nei racconti degli Indiani d' America. Sembra che sia molto peloso e avrei molta paura ad incontrarlo, per fortuna non ci sono creature simili sul Carso di Trieste.



"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.

**"Se di novembre tuona
l'annata sarà buona"**



IL SONDAGGIO DEL MARTEDI'

Il nostro sondaggio è dedicato alla radio: la prima domanda, la più facile, chiedeva se ascoltiamo la radio. Praticamente tutti hanno risposto di sì. **A che ora ascoltate la radio?** Qui le risposte sono diverse: qualcuno ascolta la radio di mattina prima di venire al centro per sentire le notizie o il meteo, altri ascoltano la radio di pomeriggio, specialmente se hanno voglia di ballare con la musica, altri ancora la ascoltano di sera prima di andare a dor-

mire, per rilassarsi. La musica italiana piace quasi a tutti, ma va bene anche la musica americana e quella inglese. Tra le radio più popolari vince **Radio Company, seguita da Radio Romantica e Radio Birikina.**

A tutti comunque piace sentire la radio in pulmino quando si fa il giro al pomeriggio.



Oroscopo del mese :

SAGITTARIO

LAVORO: siete dei pigroni incredibili, pur di non lavorare vi inventate tutte le malattie del mondo! Male... molto male, prendete esempio dai vostri amici

SALUTE: avete una salute ottima però vi lagnate sempre. Non lamentatevi, altrimenti quando starete male nessuno vi crederà più.

AMORE: da tempo avete la vostra fidanzata che vi sopporta. Siate gentili con lei .

