

EL BARBAPEDANA



BUON NATALE 2016



**Da tutta la redazione
del giornalino!**



In questo numero:

Giornata con suor Carla

A cura di *Carla M.*

Pagina 2

L'InDISPENSabile

A cura del Corso di Cucina

Pagina 5-6

“Fuga da Reuma Park”

A cura di *Diego D.G.*

Pagina 3

Facciamoci un sacco di risate

A cura della Redazione

Pagina 8

Colletta Alimentare 2016

A cura di *Carla Meazza*

Pagina 4

News-letter

A cura della *Redazione*

Pagina 8



MO(zzate) MI(lano) VA(nzago) DI RACCONTARE!

GIORNATA TRASCORSA INSIEME A SUOR CARLA



Il 19 Ottobre, in mattinata, con alcuni ospiti ed educatori del Centro, siamo andati a Cusano Milanino, dove c'è una casa-famiglia per ragazze madri. A gestire la struttura è suor Carla. Noi andiamo una volta alla settimana a fare compagnia alle mamme, ma soprattutto ai loro bimbi. Io gioco con i bambini che sono piccolissimi, alcuni anche di pochi mesi. E' la prima volta che mi ritrovo a frequentare una casa-famiglia. Non ne avevo mai vista una dal vivo, ne ho però sempre sentito parlare in qualche trasmissione in tv. Ho trascorso un po' di tempo con dei bimbi dolcissimi, peccato, che vado lì solo il mercoledì mattina! Mi piacerebbe frequentare la struttura e stare con i bimbi e le loro mamme più spesso. Mi sono divertita molto, anche perché ho conosciuto delle brave persone. Ho trascorso proprio una bella giornata, perché ho conosciuto una realtà diversa e anche perché nel mio piccolo, anche solo per poche ore della giornata, sono stata di aiuto perché ho fatto giocare dei bimbi davvero belli.

Carla M.



NATALE IN SARDEGNA



Ogni anno trascorro le vacanze di Natale con la mia famiglia in Sardegna. Con i miei parenti e con gli amici che sono là mi trovo molto bene e poi c'è anche il mare che è vicino a casa di mia zia, 5 minuti in macchina. Di solito ci porta mio zio.

Io a casa di mia zia realizzo puzzle e poi e scrivo sul mio quaderno di ricette di cucina e mi diverto molto, mia mamma mi fa il tè caldo con il limone. Io me lo gusto proprio tanto perché fa molto freddo! Poi per rilassarmi disegno a mano libera e coloro tanti disegni. Mi diverto molto.

Monica C.

Al cinema con 'Fuga da Reuma Park'.



A Natale uscirà al cinema il nuovo film di Aldo Giovanni e Giacomo, "Fuga da Reuma Park". A me piacciono molto i loro film mi piace il loro film, in particolare ho visto: "Tre uomini e una gamba", "Tu la conosci Claudia", "Chiedimi se sono felice". Questo nuovo film non lo ho ancora visto ma ho trovato una recensione su internet che mi è piaciuta molto.

"La commedia racconta dei 3 protagonisti in età avanzata. A 25 anni da oggi li troveremo vecchi e rinchiusi in una casa di riposo, che ai loro occhi sembrerà più un lager piuttosto che un luogo dove trascorrere serenamente gli ultimi momenti della vita. Giacomo lo vedremo su di una sedia a rotelle con un flebo di barbera ed una pistola giocattolo

in mano, mentre Giovanni, che non perderà occasione di importunare le procaci infermiere, dovrà fare i conti con una memoria ormai andata e parlerà con i piccioni e i pesci rossi. Infine, Aldo, che verrà abbandonato dai suoi due figli proprio nel giorno di Natale. I vecchietti si troveranno insieme al Reuma Park, una casa di ricovero allestita in modo improvvisato dentro ad un luna park ormai dismesso. A capo della ridente dimora ci sarà Ludmilla, un'energica infermiera di taglia XXL proveniente dalla Russia."

Mi sembra molto divertente, perciò io andrò a vederlo con mia mamma.

Diego DG

COLLETTA ALIMENTARE 2016

Il 26 Novembre con alcuni ospiti ed educatori del Centro Cardinale Colombo, come tutti gli anni, ho partecipato alla giornata della Colletta Alimentare, quest'anno siamo arrivati alla 20esima edizione!! Durante questa giornata le persone possono donare ogni tipo di genere alimentare alle persone che ne hanno bisogno: anziani, strutture comunitarie e soprattutto alle persone povere. Si va a fare la spesa nei supermercati e aggiungendo dei generi alimentari alla propria spesa, quando si esce li si può donare ad alcuni volontari che consegnano i prodotti al Banco Alimentare che poi si occupa di dividerli tra le persona che hanno bisogno. Io per qualche ora ho donato del tempo come volontaria per aiutare anche io la Colletta. Mi sono divertita molto. Anche quest'anno le persone hanno donato tante cose!!!! Sono felice di poter contribuire anche io ad aiutare le persone più povere.

Carla M.





L' inDISPENSabile



Cari lettori è iniziata l'esplorazione della cucina internazionale!!!! Dall'Africa alla Colombia, in compagnia di amici che sono venuti a trovarci al Centro e hanno desiderato condividere la loro cultura con noi!!!!

Dall'Uganda ... I Samosa

Ingredienti per 8 samosa

Farina 00 250 g
 Acqua 100 ml
 Olio di semi 50 ml
 Sale fino 1 pizzico
 Per il ripieno
 Patate 370 g
 Piselli 107 g
 Anacardi 35 g
 Zenzero fresco 27 g
 Cipolle ½
 Aglio 2 spicchi
 Peperoncino fresco ½
 Cumino ¼ cucchiaino
 Curcuma in polvere ¼ cucchiaino
 Peperoncino in polvere 1 pizzico
 Olio extravergine d'oliva 10 g
 Sale fino q.b.
 per friggere
 Olio di semi 1 l



Preparazione

Dopo aver sbucciato le patate, mettele a lessare in una pentola di acqua bollente per 35 minuti. Nel frattempo, preparate l'impasto: in una ciotola capiente unite farina, sale e olio di semi e cominciate ad amalgamare gli ingredienti con le mani. Aggiungete l'acqua poco per volta, continuando a impastare con le mani, fino a che non otterrete una pallina di impasto piuttosto liscio ed elastico. Coprite la ciotola con un canovaccio e passate alla preparazione degli ingredienti per il ripieno: tagliate il peperoncino fresco a metà per il lungo, rimuovete i semi e tagliatelo a pezzettini; sbucciate la cipolla e tagliatela a falde sottili, poi tritate grossolanamente gli anacardi. Scaldate l'olio d'oliva in una casseruola, aggiungete l'aglio schiacciato, lo zenzero grattugiato e il peperoncino fresco e fateli rosolare a fuoco medio per un paio di minuti, mescolando spesso. Ora unite la cipolla al soffritto, insieme al peperoncino in polvere e alla curcuma e lasciateli rosolare per qualche minuto. A questo punto aggiungete le patate lessate intere e schiacciatele grossolanamente con il mestolo. Dopo 6-7 minuti unite i piselli e lasciateli cuocere per circa 3 minuti, poi spegnete il fuoco e aggiungete gli anacardi tritati e il cumino, mescolate bene e aggiustate di sale. Quando il ripieno è pronto, riprendete la pallina di impasto e dividetela in 4 parti uguali: stendete ognuna di esse con il mattarello fino a formare un cerchio del diametro di circa 20 cm. Tagliate il cerchio a metà, prendete uno dei 2 semicerchi ottenuti e posizionatelo davanti a voi con il lato diritto verso l'alto. Spennellate il lato superiore sinistro con dell'acqua, poi piegatelo e portatelo verso il centro del semicerchio. Spennellate con l'acqua il bordo dell'impasto che ora si trova sulla metà del semicerchio, poi portate verso il centro anche l'estremità destra, facendo combaciare i due lati e premendo delicatamente per incollarli. In questo modo avrete formato un cono: sollevatelo con delicatezza e sistematelo nell'incavo della vostra mano, poi riempitelo con il ripieno fino a un paio di cm dal bordo. Premete i bordi con le dita per sigillare l'apertura, poi ripiegate il bordo su se stesso e premete ancora una volta per sigillarlo ulteriormente. Quando tutti i samosa saranno assemblati, riscaldare l'olio di semi in un pentolino fino a raggiungere la temperatura di 170°, poi friggete un pezzo per volta (o al massimo 2, per evitare che la temperatura dell'olio si abbassi) per circa 3 minuti girandolo su entrambi i lati. Quando il samosa avrà assunto una bella colorazione dorata, scolatelo con una schiumarola e trasferitelo su della carta assorbente per assorbire l'olio in eccesso. Una volta fritti, i vostri Samosa sono pronti per essere serviti e gustati ben caldi!



Dalla Colombia ... Arroz con Leche



Ingredienti per 4 persone

- 3 tazze di latte intero
- 1 e 1/4 di tazza di acqua
- 1 confezione di latte condensato
- 1 tazza di riso
- 1 baccello di vaniglia
- 2 stecche di cannella
- Cannella in polvere
- Zucchero
- 1 Limone
- 1/3 tazza di uvetta (opzionale)

Preparazione

Fate bollire il riso nell'acqua con la cannella e la buccia del limone tagliata a spirale. A metà cottura aggiungete il latte, il baccello di vaniglia e lo zucchero. Mescolate con un cucchiaino di legno, per un'ora circa, fino a quando non assumerà la consistenza di una crema morbida e densa.

A questo punto eliminate la cannella, la buccia del limone e il baccello di vaniglia, incorporate il latte condensato e rigirate ancora per 5/10 minuti. Si può servire caldo o freddo, accompagnandolo con due stecche di cannella per ogni porzione.

Accorgimenti

Il fatto di cuocere il riso prima in acqua e poi nel latte, dipende dal fatto che è una ricetta che ha le sue origini in una cucina povera, dove gli ingredienti si dovevano usare con parsimonia. Perciò, se intendete cuocere questo dolce solo nel latte non ne verrà di certo compromesso il risultato finale.

Idee e varianti

In alcune zone l'arroz con leche viene servito con la superficie caramellata da zucchero di canna.

In altre si aggiunge anche uva sultanina.



Facciamoci un ... sacco di risate !!!



A cura della Redazione

Un maiale va a farsi leggere la zampa.
"Che cosa vede nel mio futuro?"
"Vedo tante feste con salami, prosciutti e cotechini!"

È la vigilia di Natale, Babbo Natale sta per partire, va nella stalla e vede che le renne sono tutte capovolte e allora chiama un dottore. Il dottore arriva e da alle renne una polverina. Dopo 5 minuti le renne si rialzano e Babbo Natale incuriosito dice al dottore: "Come ha fatto dottore?"
"Semplice gli ho dato in voltarenne".

Dieci indizi che avete mangiato troppo durante le feste:

- 10) Hai mangiato l'agnello, la pirofila e il forchettoni.
- 9) L'ultima cosa che ricordi è di esserti posizionato dietro ad un camion di lenticchie con la bocca aperta.
- 8) Dei piccoli mozziconi informi sono tutto ciò che rimane della tua argenteria.
- 7) Quando dormi a pancia in giù, le tue mani non toccano il materasso.
- 6) L'ufficio postale ti ha assegnato un tuo codice CAP.
- 5) Quando viaggi in aereo devi comprare i biglietti per ognuno dei tuoi menti.
- 4) La tua taglia è passata da una 50 a "Mio Dio,

che diavolo ti è successo?"

3) Ogni mattina tossisci due etti di ornamenti natalizi.

2) I parenti non riescono a lasciare casa tua perché sono attratti dal tuo campo gravitazionale.

1) Le uniche due parole che hai detto dal 24 Dicembre sono "ancora" e "lasagne".

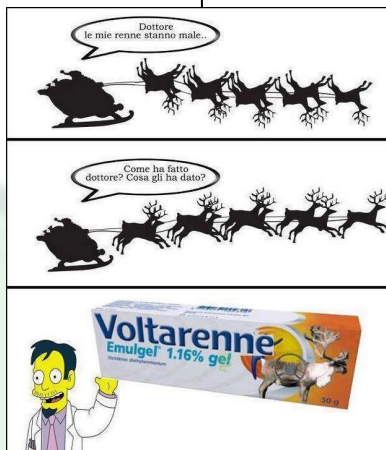
Fra amici:

"Cosa hai regalato a tua moglie per Natale?"

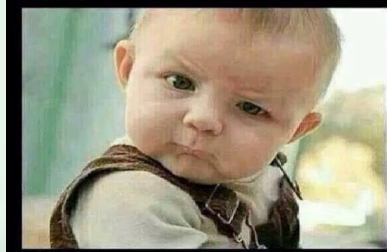
"Un completo SSS"

"Cosa contiene il completo SSS?"

"Secchio, scopa e straccio!"



Mi sono appena accorto che la mamma ha la stessa carta da regali di Babbo Natale. Comincio a pensare che la mamma non esista ...



Nella notte di Natale due carabinieri passano davanti a una casa e vedono un tipo sospetto entrare dal camino e decidono di chiamare una volante per intervenire. Dopo che il sospetto è stato arrestato, lo portano alla centrale e lo mostrano al comandante, che dice decisamente arrabbiato: "RAZZA DI INCAPACI, ma vi rendete conto? Non riuscite proprio a usare il cervello? E poi ci lamentiamo che fanno le barzellette su di noi!"

Notte di Natale, vedete uno che entra in una casa con un sacco... non vi viene in mente che avete arrestato BABBO NATALE"



LA TRIBUNA DEL TIFOSO



SERIE A 13° GIORNATA - IL DERBY: MILAN - INTER

Milan per due volte in vantaggio, due volte raggiunti. Finalmente un bel derby; secondo me si è giocato prevalentemente per lo spettacolo: spazi larghi, palla al centro e pedalare. Bellissimi i due gol di Suso che mi ha stupito anche per alcune sue preziose giocate. La scenografia era quella delle grandi occasioni: bellissimi gli striscioni.

I cinesi che sono i proprietari delle due squadre meneghine forse non capiscono il calcio, ma si sa, con i soldi si risolvono i problemi. Ho sentito dire che il Milan ha più gioco e che l'Inter ha individualità più forti, questa volta è finita pari. Bravo Montella e auguri a Pioli. W lo Sport!

Michele C.



Cari Lettori, in queste poche righe vuol essere nostra premura, farvi pervenire: ringraziamenti, news, eventuali richieste, avvisi ...

Vogliamo ricominciare l'anno con un GRAZIE. Rinnoviamo il nostro grazie alla **TIPOGRAFIA COLOMBO** che ci consente da anni di stampare gratuitamente il nostro giornalino "El Barbapedana". Con la loro affettuosa amicizia, disponibilità, cortesia e professionalità, ci hanno permesso di rendere ancora più bella questa nostra piccola opera giornalistica.

Anche quest'anno vorremmo chiedervi di sostenere il Corso di Cucina. Potete aiutarci a riempire il "**Cesto della Spesa**", tramite l'iniziativa "**Ciapa la spesa**". L'anno scorso inaspettatamente, al posto di un semplice cesto, avremmo dovuto metterci un container, perché la vostra generosità non ha avuto limiti. Oltre a voi, ha aderito alla proposta il **Banco di Solidarietà di Dergano**. Un GRAZIE immenso a tutti voi. L'anno ricomincia quindi anche il corso di cucina, perciò **la raccolta continua**, soprattutto ora che la vecchia cucina è stata sostituita da una nuova super sciccosa, professionale cucina, presso la parrocchia della Cà Granda. Avremo modo di imparare ancora meglio a cucinarci un piatto di pasta!

Da ultimo, una richiesta a cui liberamente potete aderire. Ci piacerebbe farvi pervenire più agevolmente e velocemente avvisi, come quelli riportati e copia mensile del giornalino. Per agevolare questo nostro desiderio, vorremmo avvalerci di alcuni strumenti tecnologici. Perciò se avete un indirizzo e-mail, scrivete a barbapedana09@gmail.com e fatecelo pervenire, così potremo inviarvi avvisi, news, informazioni, alla velocità della luce! E tutto sarà per noi e voi più semplice!

Cari saluti da tutti noi!

ABBONARSI AL GIORNALINO È FACILE:

Vieni a trovarci e ordina le tue copie cartacee

Fai una donazione inserendo il seguente IBAN **IT18U0335901600100000001961** specificando la causale. Mandaci la tua e-mail e riceverai online **El Barbapedana**



Vai sul sito
www.curaeriabilitazione.org

e diventa anche tu un
inviato speciale
inviando i tuoi articoli a
barbapedana09@gmail.com

Per informazioni: M.Cristina, Francesco, Marta

Redazione Centro Cardinale Colombo:
Carla M., Donatella, Luana, Diego D., Francesco, M. Cristina, Marta, Monica C., Valeria.

Inviati speciali:
Roberto, Claudia, Mario, Michele C.

Copertina a cura della redazione

Pubblicazione a cura della Coop. Cura e Riabilitazione, via Terruggia, 22 - 20162 Milano, Tel. 02.66.100.415 - Fax 02.64.749.849