

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino – Direttore: Marina Boido – vicedirettore: Emanuela Locatelli – Collaboratori: Gianluca Milesi e Paola Berzano – Telefono: 0161/1921040 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail: giornalino@avgiatrino.it

Anno 20 Numero 2

Aprile 2015

SOMMARIO

EXPO' 2015	2
L'ANGOLO DEL TECNICO	4
SUPERTOYS CHE DURANO TUTTA L'ESTATE	5
ANDAR PER MUSEI: IL MUSEO TEATRALE DELLA SCALA	7
ECONOMIA DOMESTICA: INFORMIAMO LE TEGLIE GIUSTE	8
AL CUOCO! AL CUOCO! POLLO ALLA PROVENZALE	10
LETTERA AD UN AMICO: IN RICORDO DI FRANCO IRICO	11
APPUNTAMENTI	16

AUGURIAMO A TUTTI





EXPO 2015

Marina e Gianluca

Si parla molto dell'evento EXPO che si terrà a Milano a partire dal 1° Maggio. Il tema sarà l'alimentazione, parteciperanno moltissime nazioni da tutto il mondo portando le proprie specialità e le proprie innovazioni. Lo scopo è lo scambio di idee per migliorare la produzione alimentare rispettando l'ambiente. La produzione alimentare è strettamente collegata all'ambiente e, purtroppo, negli ultimi decenni l'ha influenzato negativamente. Attualmente il mercato globale del cibo è in mano a dieci multinazionali che controllano la filiera alimentare mondiale, spesso senza regole ben precise per quanto riguarda la produzione. Nell'ultimo secolo, le potenti aziende del settore alimentare hanno aumentato enormemente i loro profitti, servendosi di terra e lavoro a basso costo, spesso a danno dell'ambiente. Lo scorso novembre Papa Francesco, intervenendo alla riunione planetaria della Fao, ha richiamato l'attenzione sulla grave responsabilità dell'uomo nel garantire il rispetto dell'ambiente e una produzione alimentare equa. Si è riusciti infatti ad alterare il

ciclo dell'acqua, dell'azoto, del carbonio, spingendoli oltre i limiti ecologici. Il cambiamento climatico è inestricabilmente legato ad altri drammatici problemi globali, come la perdita di biodiversità, la scarsità idrica, l'emergenza alimentare, la riduzione delle terre coltivabili e di conseguenza, alla lotta alla povertà e alla necessità di garantire un futuro equo e sostenibile per tutti. Per chi vive oggi e per chi verrà domani. La ricerca scientifica e l'enorme mole di dati raccolti negli ultimi decenni ci offrono una conoscenza del funzionamento degli ecosistemi e delle interrelazioni con le società umane come mai avvenuto in passato. Vi sono oggi strumenti, riconosciuti a livello internazionale, come il metodo dell'analisi del ciclo di vita Life Cycle Assessment (LCA). Questo strumento calcola il consumo di natura in tutte le fasi di vita di un bene o di un servizio. Le conoscenze sono fondamentali per far crescere la consapevolezza del rapporto esistente tra produzione di cibo e consumo di natura e promuovere scelte sostenibili a livello politico ed economico, ma anche personale

e familiare. Confrontando l'impatto di un chilogrammo di carne rossa con quello di un chilogrammo di pomodori: impronta ecologica 109 contro 1,5 metri quadri; idrica a 15.500 contro 214 litri; carbonio 26 contro 1,1 chilogrammi di anidride carbonica equivalente. È del tutto evidente che la nostra dieta dovrà cambiare per ridurre l'impronta ecologica sul pianeta. La questione della produzione alimentare va affrontata prima di tutto dal punto di vista della lotta allo spreco alimentare. Secondo la Fao, infatti, nel mondo più di un terzo del cibo prodotto viene sprecato. La Fao stima che questa quantità di prodotti alimentari non utilizzati sia quattro volte superiore alla quantità di cibo necessaria a sfamare gli oltre 868 milioni di persone malnutrite. Oltre a una enorme questione di giustizia, lo spreco evidenzia anche gravi inefficienze

del mercato nella gestione dei beni alimentari e un inutile consumo di natura legato alla produzione di beni che poi vengono gettati. Le risposte, a livello politico sono deboli e contraddittorie, troppo spesso condizionate e limitate dai grandi gruppi dell'industria alimentare. Bisogna segnalare, invece, l'azione dal basso delle comunità: si pensi ai prodotti a «Km0», al commercio equo e solidale, ai farmers market (i mercati dei contadini), ai gruppi di acquisto solidale, agli orti sociali come riscoperta dell'agricoltura, non solo come produzione, ma anche come socializzazione e recupero di spazi abbandonati e alle certificazioni che consentono ai consumatori di «votare con il portafoglio» premiando con le proprie scelte di consumo le imprese e i produttori responsabili dal punto di vista sociale e ambientale.





L'ANGOLO DEL TECNICO

Gianluca e Paolo

Continuiamo la rassegna dei migliori browser per la navigazione sul web.

Internet Explorer



Impossibile non conoscerlo. **Internet Explorer** è il browser predefinito incluso in tutte le principali versioni di Windows. Dopo un periodo "oscuro" in cui la versione numero 6 del programma era stata trascurata da **Microsoft** diventando il bersaglio preferito dalle minacce informatiche, lo sviluppo del software è ripreso attivamente portando ad ottimi risultati. L'ultima versione del browser, la 9 che è compatibile solo con Windows 7 e Vista, è estremamente rapida, sicura e rispettosa degli standard Web. l'unico neo è che mancano ancora estensioni all'altezza di quelle per Firefox e Chrome.

Opera



Opera è il browser perfetto per chi è stanco dei soliti navigatori Web e non ha tempo per scaricare decine di estensioni per avere un browser completo. Stiamo infatti parlando di uno dei software più completi e all'avanguardia del settore. È stato il primo ad introdurre la navigazione a schede, le anteprime dei siti visitati nella pagina iniziale, ma purtroppo non ha ottenuto il successo che avrebbe meritato. Include addirittura un **client di posta elettronica**, supporta la rete **IRC**, i file **torrent** e molto altro ancora. È rapidissimo e nelle ultime versioni consente di ampliare ulteriormente le sue funzioni tramite add-on. È disponibile per tutti i principali sistemi operativi.



Supertoys che durano tutta l'estate di Brian W. Aldiss

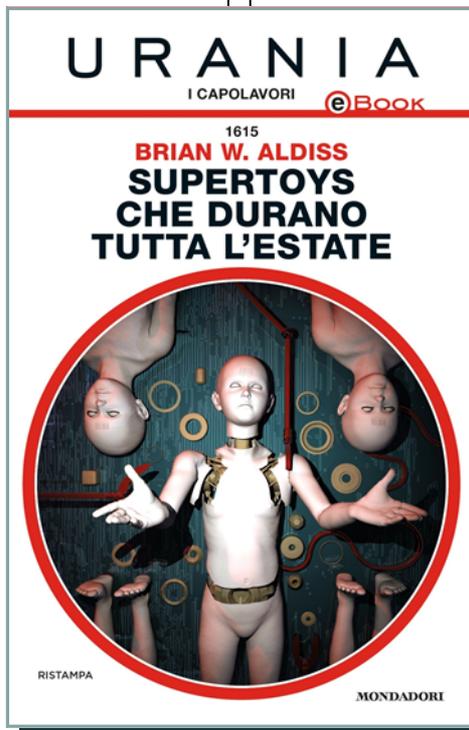
Cinzia Vanni

La Mondadori, nella collana di fantascienza Urania, ha stampato una serie di racconti di questo bravo scrittore inglese, che in narrazioni di poche pagine parla di futuri possibili e dell'influenza che la tecnologia potrebbe avere sulla vita umana. Si parla delle intelligenze artificiali, di robot talmente sofisticati che in alcuni casi addirittura credono di essere umani (come ad esempio il bambino che non capisce perché la madre non lo ama e ne soffre), di una terra futura devastata dal sovrappopolamento e dall'inquinamento, di colonizzazioni di nuovi pianeti che aprono nuove prospettive ma non cambiano l'indole umana. Ad esempio, in uno dei racconti contenuti nel libro si parla della colonizzazione della luna e di alcuni satelliti dei pianeti del sistema solare per scopi economici e per

fornire alla terra, devastata dalla siccità, l'acqua. Una grande compagnia pian piano si impadronisce del business e a poco a poco controlla il clima della terra, mentre uccide ed estingue le forme di vita che incontra durante la colonizzazione dei mondi.

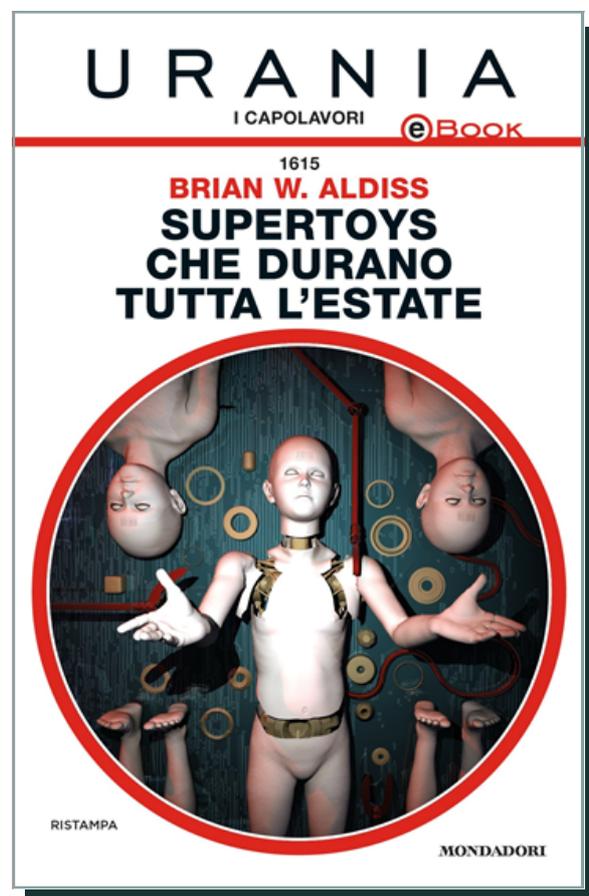
La vicenda ricorda un po' le imprese delle grandi Multinazionali, che con il loro fare aggressivo ed in nome del profitto distruggono ambiente e anche popolazioni locali, colpevoli di vivere in luoghi ricchi di

risorse combustibili o di miniere. Non mancano le guerre scatenate da gruppi contrapposti (ad esempio tra vegetariani e carnivori), dove si ironizza sulle lotte sanguinose tra fazioni che in nome di ideologie poco sensate seminano morte e distruzione. Si parla anche di un pianeta dove vivono a ere alterne due specie: quando



una si addormenta (nel vero senso del termine) si risveglia l'altra, e continua la sua vita ed attività fino al seguente cambiamento di clima e di era, quando si riaddormenta per lasciare spazio al risveglio della precedente. Ci sono poi vicende che dimostrano che le scienze che conosciamo sono esatte solo fino a quando non si fanno nuove scoperte che rivoluzionano tutto, che i nostri concetti di spazio e di tempo sono molto relativi, ma c'è anche spazio per un po' di ottimismo. Non sempre la violenza e la sopraffazione trionfano, e sul pianeta Marte l'umanità può vivere evitando i conflitti scatenati dagli interessi. Gli argomenti possono sembrare non molto originali, ma lo stile e la capacità dello scrittore rendono la lettura piacevole: i testi, anche un po' ironici, fanno pensare senza emozionare eccessivamente. Si parla di guerra, di inquinamento, di tante delle piaghe che affliggono il mondo, ma la violenza non è mai in primo piano: più che il colpo di scena si privilegia la narrazione, la descrizione che sempre allude alla situazione presente

del nostro mondo. Non manca qualche accenno ai problemi di incomunicabilità tra le persone, concentrate su se stesse e incapaci di essere attente alle esigenze degli altri, irresponsabili al punto di dimenticare i propri doveri e a volte di causare delle catastrofi. L'aspetto psicologico dei personaggi è curato, la realtà non è sempre quella che sembra evidente e lascia spazio a cambiamenti individuali che hanno dell'incredibile. C'è anche un racconto che contiene un sottile sfondo teologico; l'opera di Aldiss è una lettura rilassante e che fa riflettere.





ANDAR PER MUSEI: IL MUSEO TEATRALE DELLA SCALA (1° parte)

A cura della Redazione

In occasione dell'Expo, vorrei portarvi in giro per Milano alla scoperta di alcuni monumenti più rappresentativi: cominciamo dal Teatro alla Scala, che in occasione dell'Expo verrà visitata da numerose persone. La Scala fu inaugurata il 3 agosto 1778, dopo l'incendio del teatro ducale del Palazzo Reale di Milano. Ci fu una lunga disputa tra le famiglie Brambilla e Trivulzio per individuare il luogo sul quale sarebbe sorta la Scala. Dopo qualche difficoltà, finalmente "il Teatro Grande", (come lo chiamavano i milanesi), venne alla luce sulle rovine della Chiesa di Santa Maria alla Scala (da qui anche il soprannome della Scala). A progettare il Teatro fu Piermarini. Il Teatro alla Scala sorge davanti a Palazzo Marino, un tempo abitazione della Monaca di Monza e oggi sede del Comune di Milano. Se vi capita di entrare nella sala del Teatro alla Scala, quando

non ci sono in corso le prove degli spettacoli, è possibile sedersi in platea o in un palco e ammirare la bellissima sala, farete un meraviglioso salto nel tempo. Il Teatro alla Scala possiede un bellissimo museo, che vi consiglio di visitare. Il museo è visitabile quando non ci sono spettacoli, e contiene molti lasciti di privati. Tra le sale, spicca quella dedicata ai cimeli di Giuseppe Verdi. Entrando nella sala ci accolgono il cappello e il bastone del maestro, come a dire "sto arrivando, entrate pure".





ECONOMIA DOMESTICA: Inforniamo le teglie giuste

A cura della Redazione

Si usano tutti i giorni? Possono essere di ceramica o d'acciaio, grandi o piccole. Impiegare una teglia piuttosto che un'altra finisce spesso per condizionare la riuscita o meno di un piatto. Come orientarci nella scelta, allora? Ecco un efficace vademecum.

Quante ce ne sono...

Una primissima divisione tra le diverse tipologie di stampi si può fare in base al materiale con cui vengono realizzati.

Essendo perlopiù impiegati per la cottura in forno, l'elemento principe è la **ceramica**, ottimo conduttore di calore e resistente alle temperature più alte. Teglie e stampi possono essere anche in **alluminio, acciaio o materiali antiaderenti come il silicone alimentare**, che ha rivoluzionato il metodo di cottura.

A ognuno la sua

Ogni materiale ha il suo impiego specifico. La **ceramica** e la porcellana sono ottime per preparare soufflé e sformati. **L'alluminio**, essendo un ottimo condutto-

re termico, è adatto per le crostate, mentre il **vetro temperato**, che consente di vedere la preparazione anche in trasparenza, va molto bene per i dessert colorati alla frutta, le lasagne e gli sformati.

La flessibilità del silicone

Per preparazioni che necessitano prima di una cottura nello stampo e poi di un abbattimento di temperatura nel recipiente stesso, è il caso di prediligere il silicone che consente di sformare mousse, bavaresi, semifreddi, torte e tanto altro in maniera perfetta. Il silicone sopporta bene le temperature: da circa 250 gradi, fino a -40. Grazie alla sua flessibilità, può essere piegato e riposto nei cassetti, per tornare poi sempre alla forma originale.

Le teglie e gli stampi in silicone possono essere utilizzati nei forni ventilati, statici, a microonde, in frigorifero o in freezer. Inoltre, lo stampo può passare direttamente dal congelatore al forno preriscaldato, ma non sul fuoco. Al primo utilizzo consigliamo di sciacquar-

lo con acqua calda, asciugarla bene e ungerla solo una volta.

Ceramica, caldo in tavola

Ideali per i soufflé, l'uso di **cocotte o pirofile in porcellana** è un metodo classico francese, ma è diventato comune anche in Italia. Ad esempio, i soufflé e gli sformati trovano nella porcellana il loro ambiente ideale, visto che tiene 1a pietanza ben calda fino alla tavola. I lati dello stampo devono essere lisci e dritti, per consentire al composto di alzarsi anche oltre il bordo in fase di cottura.

Per torte e dolci

Per le crostate, irrinunciabili sono gli **stampi in acciaio con bordi scanalati** che, nella maggior parte dei casi, hanno la base removibile. Per le torte più fragili e delicate, che rischiano di rompersi quando le si estrae dallo stampo dalla teglia, sono indispensabili gli **stampi con cerniera**: basta attaccare la cornice laterale e far scivolare il dolce su un piatto da portata eliminando, così, la base metallica.

Stesso discorso per semifreddi, bavaresi e per ricette che prevedono stampi di dimensioni prestabilite, come ad esempio il babà il plumcake, il cannolo, ecc. Un dolce, ad esempio, è perfetto in

uno stampo largo e poco profondo, ma non renderebbe in cottura altrettanto bene se si dovesse usare uno stampo alto e stretto. Per i gratin utilizzare stampi sia rettangolari che ovali.

Quando il gusto è mignon

Per quanto riguarda la realizzazione di mignon dolci o salati privilegiate gli stampini apposti in alluminio, silicone o le teglie multiple, cioè stampi composti da altre forme più piccole. Fanno parte di questa famiglia le teglie per muffin e plumcake. È sconsigliata la conservazione, all'interno di questi stampi, di pietanze per diverse ore, specialmente se acide, a base di pomodoro, ad esempio, o salate. L'alluminio tende a ossidarsi spontaneamente nel tempo, per cui all'interno di pentole, padelle e stampi, si potrebbe formare una patina scura che, di regola, non va eliminata: è una sorta di una barriera protettiva dell'utensile.





AL CUOCO ! AL CUOCO !

POLLO ALLA PROVENZALE



INGREDIENTI

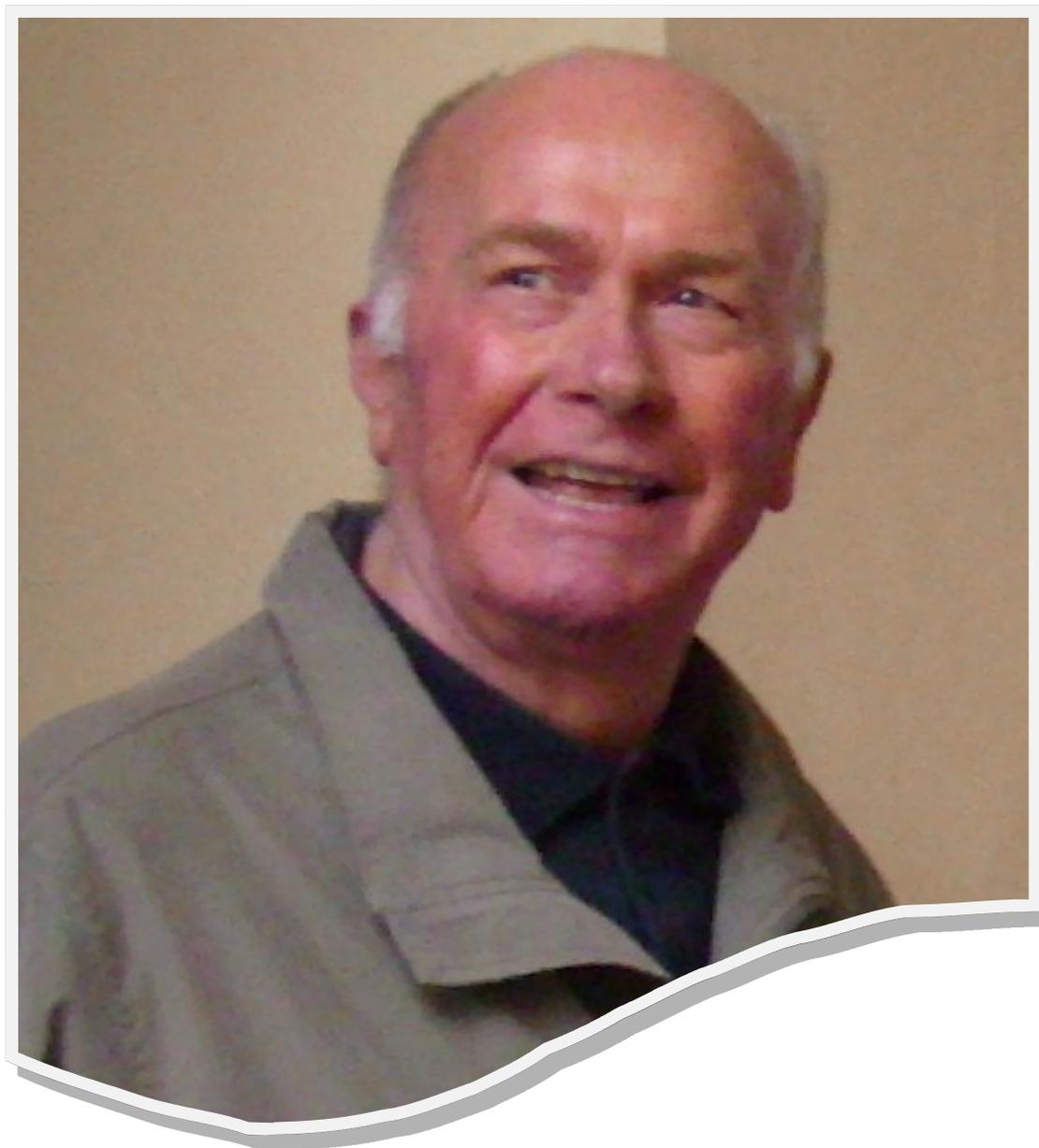
1 pollo di 800/900 g circa,
 1 peperone giallo,
 1 peperone verde,
 1 peperone rosso,
 1 cipolla media,
 1 spicchio d'aglio,
 2 rametti di timo,
 3 cucchiai d'olio extravergine
 d'oliva. Sale, pepe.

PREPARAZIONE

Taglia il pollo in otto o dieci pezzi. Monda i peperoni eliminando il gambo, i filamenti e i semini

all'interno, poi tagliali a pezzi piuttosto grossi. Scalda un cucchiaio d'olio in una casseruola e fai dorare i pezzi di pollo su tutti i lati. Quando la carne è rosolata, elimina il grasso che avrà rilasciato nella casseruola e sostituisilo con l'olio rimasto. Unisci il timo, la cipolla tagliata a fette o a spicchi sottili, l'aglio sminuzzato e i peperoni. Sala, pepa e copri. Lascia cuocere per circa 40 minuti o fino a quando il pollo risulta tenero.

LETTERA AD UN AMICO



Riportiamo di seguito alcune lettere pervenuteci in ricordo del nostro volontario Franco Irico mancato improvvisamente nella notte del 16 marzo.

Franco, entrato all'Avgia 24 anni fa come volontario, si è da subito dedicato con passione, determina-

zione e sensibilità al bene dei ragazzi e di tutta l'Associazione, venendo a far parte anche del Consiglio direttivo.

Ci mancherai moltissimo.

La Direzione de Giornalino

Caro Franco,

la tua scomparsa così improvvisa e inaspettata, per me, per gli amici, e i ragazzi dell'Avgia, è difficile prova e un sincero dolore, con te perdiamo una guida, un maestro, ma soprattutto perdiamo un amico fraterno; ci mancherai. L'attività qui al centro continua come sempre, è come un meccanismo ben oliato che funziona autonomamente. Puoi esserne fiero e puoi stare tranquillo. La tua scomparsa caro Franco, costringe noi tutti ad assumerci un carico di responsabilità maggiore, quel peso che tu portavi con apparente leggerezza, per noi sarà un impegno gravoso, ci mancherai molto. Solo quando una persona cara ci lascia, ci rendiamo conto dell'importanza che ha avuto nella nostra vita, io non so perché ma succede.

Ricordi quando ci siamo conosciuti? E' stato tanti anni fa, io ero un ragazzino di 25 anni, neo assunto alla FIAT, tu eri il caporeparto, tutti ti rispettavano, sapevi relazionarti con tutti, eri bravo ad ottenere dai tuoi collaboratori ed operai il meglio. Io giovane volenteroso, lavoratore, ma acerbo (lo so) eppure mi avevi dato fiducia, e anche

una opportunità; quella opportunità e quel periodo è stato determinante nella mia vita; ho avuto la conferma che il nostro futuro è nelle nostre mani, se non abbiamo paura di osare. Avevo fortemente voluto quella possibilità di avanzamento e l'avevo ottenuta, anche se in seguito ho capito che dovevo fare altro, ma questa è un'altra storia. Resta però la gratitudine per te.

Da quei giorni è passato tanto tempo, quando un giorno mi sono presentato al centro d'ascolto, avevo offerto la mia disponibilità come volontario e dovevo parlare con i responsabili per vedere insieme se potevo essere utile; con mia grande e piacevole sorpresa ti ritrovo lì, (per me eri sempre il capo IRICO). Da quel giorno in poi ti ho seguito ovunque andavi: al centro d'ascolto; la S. Vincenzo: CAT: ACAT: poi AVGIA e qui mi sono fermato.

Se guardo indietro per fare un piccolo bilancio del mio impegno da volontario, vedo tante cose buone fatte, modeste ma utili; io sono contento. Ma questo è solo una goccia nel mare rispetto a quanto hai fatto tu. Vedo attorno a me tante altre persone, volontari, gente di cuore come te, che come me si sono ritrovati senza sa-

perlo, e senza scampo impigliati nella tua rete di solidarietà, una rete composta essenzialmente da un grande amore per il prossimo, una generosità e un senso civico esemplari. Oggi io ti ringrazio per avermi attirato in questa rete solidale, se mi sento una persona migliore un po' di merito è anche tuo, grazie. Ci mancherai Franco.

Il tuo amico Gianni

E' una notte di primavera con tanta pioggia e vento. Un angelo è sceso dal cielo per chiudere gli occhi a Franco per sempre.

Lo ha accolto e portato in un luogo dove non si soffre più, dove tutto è luce e riposo eterno.

L'angelo non ha pensato a noi, a quanto ci mancherà.

Franco ha lasciato un vuoto incolmabile.

Era unico, una persona speciale, un combattente valoroso.

Ha combattuto la sua malattia per anni senza lamenti.

La sua parola era un conforto.

E' vissuto per amare il suo prossimo, la sua fede lo aiutava ogni giorno a tirare avanti. Era sempre sorridente, un viso che spriz-

zava serenità con il suo colore.

Ha amato tanto la sua famiglia, era una presenza fondamentale.

Franco, ora sei nel mondo dei più, continua a vegliare su di noi e i tuoi cari. Continua a farci sentire la tua presenza.

Nel luogo magico in cui ti trovi riposati, sei tanto stanco, il tuo calvario è stato greve.

Hai percorso questo viaggio con tanta dignità.

Ti saluto Franco, buon viaggio, nel mio cuore ci sarai sempre, sei stato un grande amico.

Mariangela

Padre nostro che sei nei cieli

FRANCO

Ha sempre santificato il Tuo Nome.

Come ex-allevato salesiano di Valdocco è stato padre e maestro della gioventù insegnando il lavoro in Italia e nei paesi dell'est europeo.

Con il suo impegno ed esempio ha promosso la venuta del Tuo regno in terra: realizzando la Caritas - Centro di Ascolto per i più bisognosi della nostra zona; lavorando nell'Associazione AVGIA.

Unitamente al pane quotidiano verso i suoi familiari gli hai donato una grande disponibilità verso il prossimo con la quale ha soccorso giovani che per cause diverse avevano smarrito la strada.

Rimettigli eventuali sue mancanze non volute ed accoglilo nel Tuo regno per il quale ha sempre lavorato con pazienza ed intelligenza.

Noi Ti ringraziamo per averci donato un così grande Amico.

Mario Buffa

Ricordare Franco significa per me ricordare un amico. Di amici il più delle volte ne abbiamo tanti, ma ognuno ha la sua peculiarità. Ricordare Franco significa perciò ricordare il suo stile, il modo con cui si rapportava con il prossimo. Il suo stile inconfondibile era quello di prenderti in contropiede con una battuta provocatoria accompagnata da un sorriso ironico, che davanti alla tua reazione di sconcerto veniva fuori con un: "Ma guarda che scherzavo". Non so se questo fosse il suo modo di fare con tutti, fatto sta che questo lo rendeva simpatico accattivante.

Ci sarebbero altri mille modi per ricordarlo, in particolare per la sua molteplice attività di volonta-

riato, sostenuta da una tenacia nel perseguire i fini che si proponeva. Ma io voglio semplicemente ricordare il vuoto che ha lasciato tra gli assistiti della Caritas. Ho contattato infatti alcune persone anche extra-comunitarie che mi hanno espresso il loro dispiacere per la sua dipartita insieme alla stima che avevano per la sua persona.

Franco ci mancherai, ma ti crediamo sempre pronto con la tua preghiera presso l'Altissimo a sostenere le nostre iniziative a favore del prossimo.

Carlo Bocchero

Ho conosciuto Franco quando insieme a Flavio collaborava per l'AVGIA. Ha lavorato generosamente, proprio come fa un contadino quando semina con cura e pazienza, facendo crescere le piante in mondo che si radichino bene e producano frutto.

L'AVGIA è un'associazione di persone che lavorano per aiutare i diversamente abili a sviluppare doti che noi persone "normali" diamo per scontate.

Franco faceva ogni cosa con il cuore, con una grande attenzione verso le persone più deboli; era un

uomo che amava aiutare il prossimo concretamente. Pensando a lui uomo di fede, mi viene in mente la frase del Vangelo che dice: "Voglio devozione e non sacrifici"

Franco, insieme a Flavio, è riuscito a farmi entrare in una crisi costruttiva che mi ha portato a interrogarmi e a ripensare la vita, costruendo relazioni più profonde da cui prima, per paura, fuggivo.

Grazie Franco! Sei ancora vivo nel cuore di molti.

Raffaele Conti.

Un caro pensiero per un Amico che ora ci guarda da lassù accanto a Flavio... Vi raccomando, ora che siete uno accanto all'altro: pensate a noi, teneteci la mano. Ciao Franco

Guerrino

Era la Pasqua del 2003 ed ho regalato ai ragazzi e ai volontari dell'AVGIA un uovo di cioccolato, ed è in quella occasione che ho conosciuto l'associazione, e, siccome Franco mi ha prospettato di fare volontariato, nell'autunno dello stesso anno sono en-

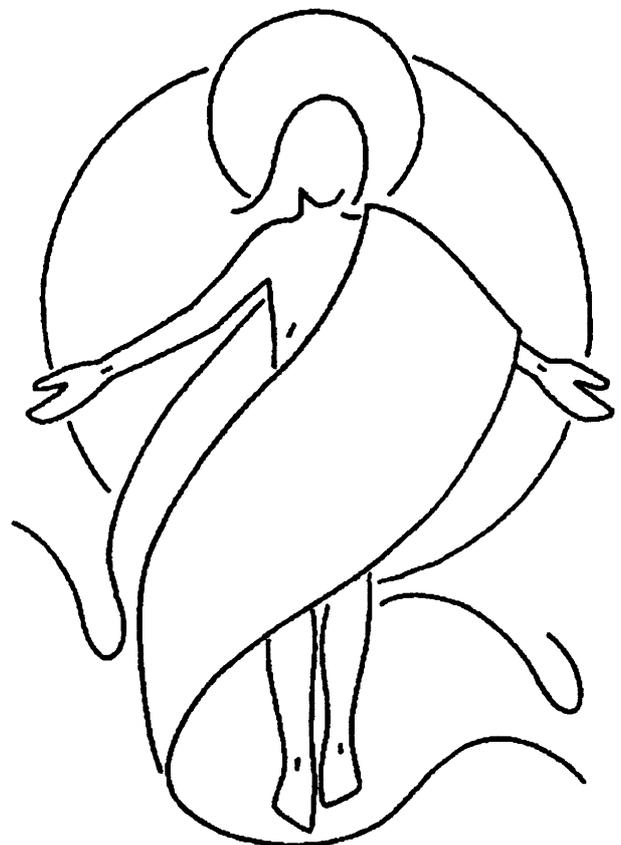
trata a far parte dei volontari.

Franco era mio cugino, ma non lo conoscevo in questo modo. Lui era una persona speciale in tutti i sensi, combattivo e volenteroso, preciso, "molto preciso" ma con tanta bontà verso i più deboli. Creativo e stimato, apprezzato da tutti. Sono molto orgogliosa di averlo conosciuto.

Come segretaria dell'AVGIA ringrazio di cuore tutti quelli che hanno devoluto un'offerta in sua memoria.

Cia Franco sei sempre nel mio cuore.

Antonietta





I NOSTRI APPUNTAMENTI

Venerdì 1° maggio pellegrinaggio parrocchiale a Crea. Appuntamento alla cappelletta alle ore 6,30.

