

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

*“E il Verbo si fece carne
e venne ad abitare in mezzo a noi.”*

*Un sincero augurio
per un gioioso Natale
ed un felice anno nuovo*





LE CONSEGUENZE DEL SURRISCALDAMENTO GLOBALE

Alessandro Costanzo



ci nella storia.]

Tra i possibili effetti di questi mutamenti climatici si pensa che vi possa essere un aumento del livello del mare a causa dello scioglimento dei ghiacci continentali e montani. Inoltre la di-

minuzione della salinità degli oceani, ed in particolare di quello Atlantico, dovuta allo scioglimento dei ghiacciai dei poli, potrebbe causare il blocco della Corrente del Golfo e di altre correnti calde.

Analizziamo quindi più dettagliatamente tutte le conseguenze, già in atto e possibili, del surriscaldamento globale:

-SCIoglimento DEI GHIACCIAI, sia dei poli sia quelli montani, quali sono i possibili effetti di un completo scioglimento dei ghiacciai terrestri;

-INNALZAMENTO DELLE TEMPERATURE;

Il surriscaldamento globale, fenomeno che sta interessando il nostro pianeta da quasi un centinaio d'anni, è conseguenza diretta dell'aumento dell'inquinamento globale e cioè in pratica dall'aumento dell'anidride carbonica nell'atmosfera terrestre.

Risulta tuttora molto difficile prevedere come influirà sulla Terra il fenomeno del surriscaldamento globale, anche perché si tratta di un evento senza alcun precedente; i cambiamenti climatici che stanno interessando il nostro pianeta, infatti, non si sono mai verificati nel passato: abbiamo avuto solamente piccoli mutamenti climatici [per approfondire: i mutamenti climati-

SOMMARIO	
LE CONSEGUENZE DEL SURRI-SCALDAMENTO GLOBALE	2
LO SGUARDO DELLA FARFALLA	4
ORTI SOCIALI A TRINO	6
STORIA DEI TIMPANI	7
I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE ANCHE ACCAREZZARLI È UN'ARTE	8
CURARSI CON LE ERBE: LA ZUCCA	10
LA SCAMPAGNATA STORIE VISSUTE (O FORSE NO)	11
AL CUOCO ! AL CUOCO ! IL BOUNET	14
VITA ASSOCIATIVA	15

-BUCO NELL'OZONO come si è formato e a quali conseguenze può portare;

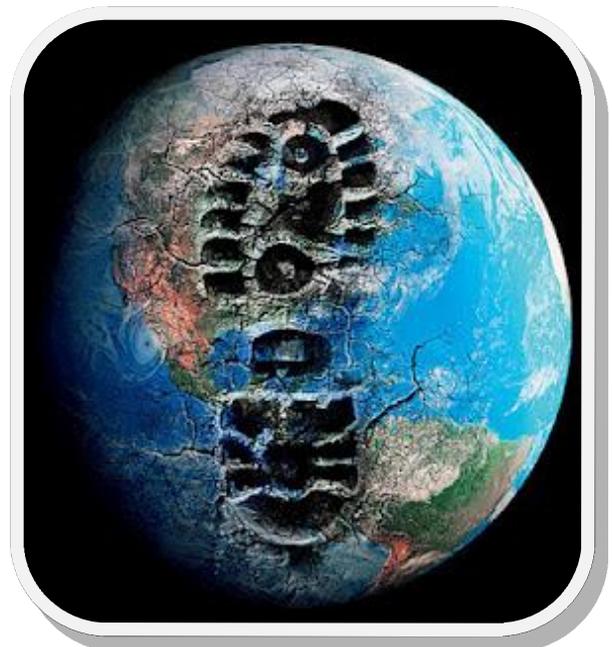
-SCONVOLGIMENTI CORRENTI MARINE soprattutto calde, come la corrente del golfo, e che cosa succederebbe se davvero queste deviassero il loro percorso o addirittura si bloccassero;

-ESTINZIONE DI ANIMALI E PIANTE a causa della distruzione di numerosi habitat su tutta la superficie del pianeta e del

fenomeno dell'
-EUTROFIZZAZIONE, che consiste in un aumento sconsiderato di vegetali marini che provocano una moria continua di organismi marini;

-DESERTIFICAZIONE del terreno, specie nelle aree a clima subtropicale

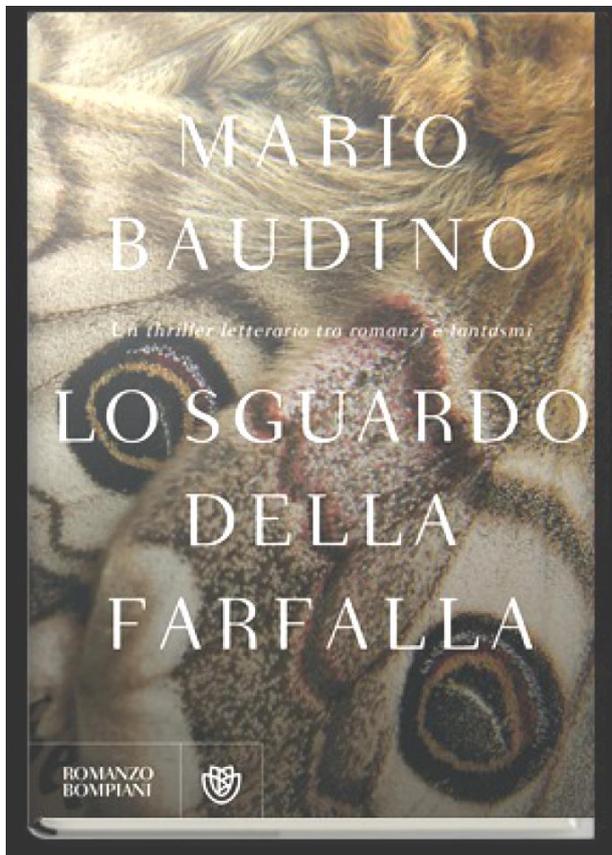
SI TRATTA DI SCEGLIERE SE SALVARE O CALPESTARE





Lo sguardo della farfalla di Mario Baudino

Cinzia Vanni

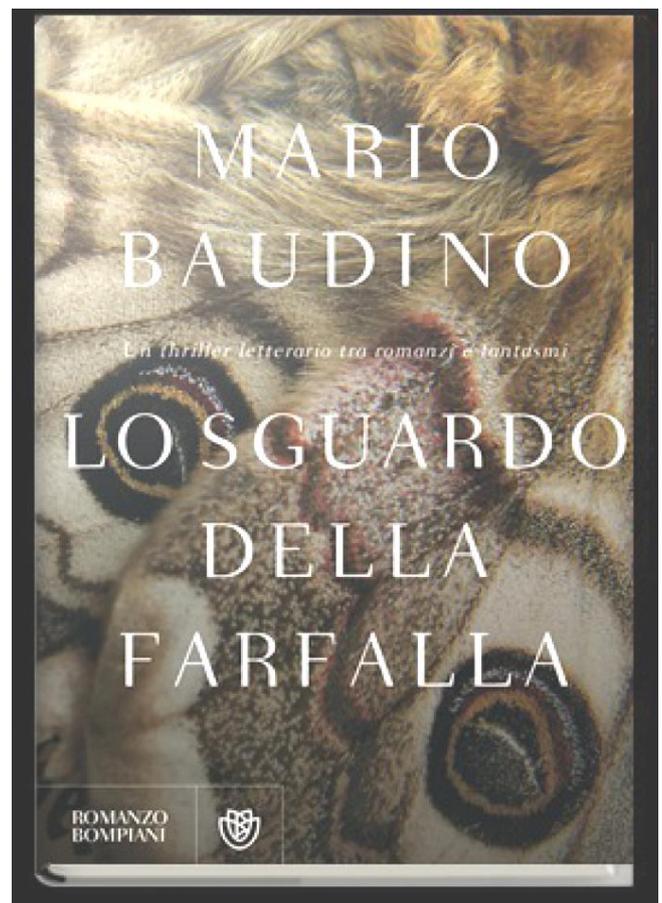


Questo libro, ottimamente presentato il 6 maggio 2016 da Raffaele Borghesio e Micaela Ordine al Palazzo Paleologo di Trino, è un thriller letterario, divertente, avvincente, ironico e non violento. Ambientato in un piccolo paese di montagna in Piemonte, il romanzo vede come protagonisti un libraio ed il suo gruppo di amici e collaboratori, incaricati di censire e valutare una immensa biblioteca ereditata, non si sa per quale motivo, da un profes-

re universitario. Oltre al mistero dell'eredità, emerge l'ipotetica presenza di un fantasma, e si scopre che la biblioteca nasconde un mistero che affonda le radici nel passato. Per chi ama i libri è sempre piacevole leggere le avventure ambientate là dove ci sono libri in abbondanza, e dove i protagonisti sono appassionati lettori o collezionisti. La trama inoltre lascia spazio alla descrizione dei personaggi, simpatici, tratteggiati con ironia, carichi di difetti e per questo più amabili dei classici eroi senza macchia e senza paura. In questo caso, il geniale ed eccentrico libraio ha attorno a sé un gruppo di persone che si riuniscono periodicamente, e compongono una sorta di associazione. Per risolvere il mistero legato alla biblioteca, egli dirige le indagini e dà a ognuno un incarico da svolgere per dipanare la matassa, dirigendo le operazioni in modo autorevole e facendo sempre capire di avere in pugno la situazione e di operare secondo un piano ben preciso. Il finale è lieto, nel senso che tutto viene risolto e il profes-

sore, persona estremamente razionale che quasi impazzisce pensando alla possibilità dell'esistenza dei fantasmi, in cui non ha mai creduto, può ritornare alla sua vita normale. Anche in questo romanzo non manca la presenza dell'amore, seppure in questo caso piuttosto originale e beffardo, che consuma una vendetta a distanza di molto tempo e tramite un'opera letteraria scadente letta da pochissime persone. Non è il caso di insistere troppo sui particolari della trama, veloce e divertente, ed è meglio lasciare al lettore il compito di gustare tutti i dettagli di una narrazione che, pur essendo un thriller, non è caratterizzata da violenza, ma lascia anche molto spazio ai pensieri, alle manie dei protagonisti, al loro sentirsi a volte un po' inadeguati. I personaggi comunque sono perfettamente integrati nel piccolo paese di montagna, lo vivono spesso come un rifugio da esperienze negative avute in passato, e la loro eccentricità si può esprimere bene nella pigra atmosfera invernale in cui si dipana la vicenda. E' una lettura consigliata per chi vuole divertirsi in modo intelligente, per chi vuole rilassarsi e perdersi tra la neve che copre le strade e la ricerca di un testo mi-

sterioso, chi vorrebbe vedere a uno a uno i tanti libri dell'immensa biblioteca e magari far parte del gruppo di investigatori, dilettanti ma testardi e motivati, e che possono esprimere, nel romanzo, tutta la loro originalità e, perché no, la loro stranezza, cosa che spesso nella vita quotidiana non risulta possibile.



ORTI SOCIALI A TRINO

Marina Boido

Venerdì 11 novembre, presso il Mercato Coperto di Trino il gruppo dei Soci della Coop ha organizzato Assaggio e Imparo, un'iniziativa molto interessante per organizzare degli Orti Sociali, in collaborazione con la Parrocchia. I partecipanti hanno potuto non solo assaggiare ma anche imparare a realizzare i piatti proposti dallo chef stellato Lucio Salvatore, insegnante dell'Istituto Alberghiero di Novara. Prima della cena, Danilo Biscaro, responsabile del gruppo dei Soci Coop, ha elencato i progetti sociali che Coop sostiene come ad esempio Casa Oz a Torino, una struttura accogliente che ospita i familiari dei bambini ricoverati in ospedale e un progetto riguardante la ricerca sulla malattia di Alzheimer. A questi due progetti chiunque può aderire scaricando alla cassa cento punti dalla spesa per un valore di un euro. Alcuni di noi hanno partecipato all'iniziativa, potendo così assaggiare ricette originali fra le quali le

sfogliatine con ricotta e frutta calda di stagione, di cui vi proponiamo di seguito la ricetta.



Ingredienti per 10 persone:

2 fogli Pasta sfoglia Coop; 250 gr. Ricotta Vaccina Coop; 100 gr. Mascarpone Coop; 50 gr. Zucchero a Velo; Zucchero di canna e zucchero bianco quanto basta; Burro quanto basta; Confettura di frutta Coop; Frutta candita (poca); Fichi o altra frutta di stagione quanto basta.

Preparazione: sovrapporre i due fogli di pasta, e con l'aiuto di un tagliapasta formare delle sfogliatine. Spennellare con poca acqua e

zucchero e cuocere in forno a 180 gradi. Devono risultare ben dorate. Preparare un composto con la ricotta, il mascarpone, la frutta candita e lo zucchero a velo. Stemperare la confettura di frutta con poca acqua calda. Lavare i fichi, tagliarli a spicchi e saltarli

in padella con poco burro e zucchero di canna. Tagliare le sfogliatine, imbottirle con il composto di ricotta e mascarpone. Aggiungere al piatto i fichi caldi e la composta di frutta.



Storia dei Timpani

Marina Boido

Nel settembre 1997, Luisella ci parlò di un nuovo metodo per la musica, il metodo Piazza.

Durante l'estate aveva seguito un corso di aggiornamento di Giovanni Piazza, musicista che aveva inventato un metodo semplice di fare musica per bambini.

Ci propose di imparare a suonare, abbinando le sillabe dei colori alle note.

Il primo brano che imparammo fu il Momento musicale in Fa minore opera 94 n.3 di Franz Schubert per imparare che cos'è la pausa, cosa importante nella musica.

I nostri strumenti musicali erano bottiglie dei succhi di frutta, forchette, cucchiaini, che puntualmente s'inarcavano, scarti di legno e tavolo di formica della cucina

dell'oratorio.

I triangoli erano cucchiaini e forchette, il piatto, le bottiglie, gli scarti di legno i legnetti e il tavolo il tamburo.

Finalmente arrivarono gli strumenti musicali a percussione, così potevamo avere un risultato migliore e capire i nostri errori.

Più andavamo avanti e più scoprivamo cose nuove.

Per farci capire che la musica è come un dialogo, Luisella ci insegnò un brano del 1500 di Tielman Susato La Mourisque. Successivamente fu la volta di un altro brano importante L'ouverture dell'Aida di Giuseppe Verdi.

Continua...



I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE

Anche accarezzarli è un'arte

Gianluca Milesi

La prima cosa che ci viene da fare appena ci troviamo di fronte a un cane è accarezzarlo sulla testa. Ma non tutti gradiscono. Anzi, se non

uno schema in cui i cani gradiscono essere accarezzati e quelle invece da evitare, anche se poi ognuno ha le sue preferenze.



ci conoscono e ci vedono piombare dall'alto con la mano tesa potrebbero interpretare il gesto come una minaccia o un atto di dominanza, e quindi reagire male e mordere. Quindi fate così. Innanzitutto con un cane che non conoscete, chiedete sempre al padrone. In ogni caso abbassatevi al suo livello e tendetegli la mano (meglio se chiusa) in modo che possa odorarvi e conoscervi. Sarà poi lui a farvi capire che potete accarezzarlo. Ma dove?

La F.i.b.a. (Federazione italiana benessere animale) ha realizzato

Sulla schiena, che goduria!

In generale i cani amano essere toccati sotto al muso o dietro le orecchie (qui una grattatina è molto). Si alla carezza lungo il collo, sul petto e sulla pancia oppure sulla parte finale della schiena, dove la «goduria» è massima.

Lasciate stare zampe e coda

Oltre alla testa, le altre zone poco gradite sono la coda, le zampe e i polpastrelli, anche perché qui soffrono il solletico.

Se il micio ha paura di andare dal veterinario

Teneri mici che si trasformano in furie distruttrici? Se un gatto non è stato abituato fin da cucciolo ad andare dal veterinario o ha avuto esperienze spiacevoli, può essere colto dal panico. Cosa fare? Intanto rilassatevi per non contagiarlo con la vostra ansia. Abituatelo per gradi all'auto (facendo prima dei

brevi giri) e al trasportino (usatelo a casa come cuccia). Cercate uno studio che abbia sale d'attesa separate per cani e gatti. Prima dalla visita chiedete al veterinario di farlo giocare un po'. Infine ricreate un ambiente familiare, magari portandogli la sua copertina.



ATTENZIONE !

Da Gennaio 2017 inizia il tesseramento dei soci A.V.G.I.A.

Il costo della tessera è di 17 €

Mentre il costo dell'abbonamento al Giornalino è di 5 €

Potete effettuare i versamenti presso la nostra sede nei giorni martedì, mercoledì e venerdì dalle 14,00 alle 17,30



CURARSI CON LE ERBE: la zucca

Marina Boido

Con il termine zucca vengono identificati i frutti di diverse

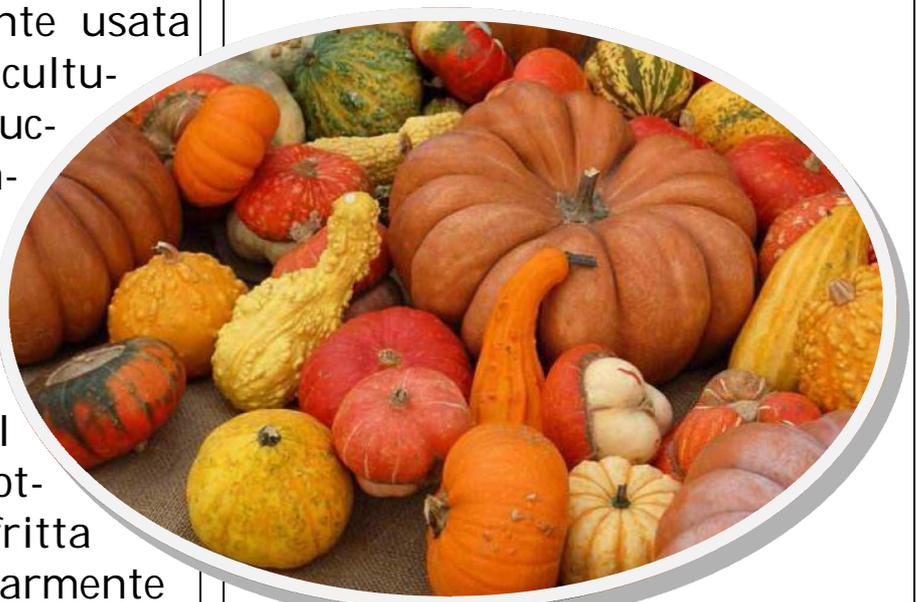


piante appartenenti alla famiglia delle Cucurbitaceae, in particolare alcune specie del genere *Cucurbita* ma anche specie appartenenti ad altri generi come ad esempio la *Lagenaria vulgaris* o zucca ornamentale. Il periodo di raccolta in Italia va da settembre a tutto novembre.

La zucca è comunemente usata nella cucina di diverse culture: oltre alla polpa di zucca, se ne mangiano anche i semi, opportunamente salati. La zucca è un ortaggio che si presta a mille ricette: si consuma cucinata al forno, al vapore, nel risotto o nelle minestre e fritta nella pastella. Particolarmente

famosi sono i tortelli alla mantovana, ripieni appunto dell'omonima varietà di zucca. Dai semi si ottiene un olio rossiccio usato in cosmesi e cucina tradizionale. Anche della zucca si possono usare i fiori, impanandoli e friggendoli, ma solamente quelli maschili, quelli cioè con il gambo sottile che si chiama peduncolo e che dopo l'impollinazione sono destinati ad appassire.

La zucca è stata importata in Europa dall'America dai coloni spagnoli. I semi di zucca tostati e non salati sono l'alimento che contiene la maggiore quantità di arginina utilissima per la circolazione del sangue.



LA SCAMPAGNATA

Storie vissute (o forse no)

Gianni Podda

Riaffiora improvviso come sorgesse da un banco di nebbia questo ricordo, così lontano nel tempo che forse appartiene ad un'altra vita, non so neppure se la mia.

E' però straordinariamente nitido come composto da immagini molto recenti, come foto a colori, come fosse ieri. Sono immagini della mia infanzia, sono poche e racchiuse in uno spazio temporale ristretto.

Delle persone care che vi appaiono, mi sembra ancora di sentirne le voci; la scena che rivedo è una scampagnata pasquale e vede coinvolti i miei fratellini, amichetti vari, e le loro mamme. Già al mattino presto c'è un gran via vai di ragazzini tutti euforici per quello che sarà comunque un evento: " LA SCAMPAGNATA ".

La preparazione richiede tempo si sa, tutti danno una mano grandi e piccoli, ognuno porta qualcosa per se stessi e per gli altri, tutti si sentono al centro dell'evento c'è collaborazione fra

i ragazzi e un'allegria che contagia anche gli adulti; per me era la prima scampagnata (una cosa da grandi) era molto importante e la percepivo come un momento di svolta nel mio percorso di vita, stavo per fare qualcosa che sapevo riservata ai "grandi" e quindi anch'io stavo diventando grande.

Qualcuno si occupa di trovare le coperte da usare a modo di tovaglia, necessarie considerata la natura del terreno scelto per la sosta che abbonda di erbe spinose, qualcuno provvede per il trasporto delle bevande, e c'è chi pensa ai cestini vari con le torte (poche), panini, frittate, uova sode immancabili e simbolo stesso di Pasquetta.

Tutto questo lavoro frenetico, che mi fa pensare a un nido di formiche visto dall'alto, con questi bambini che vanno da una casa all'altra, s'incrociano, avanti e indietro proprio come le formiche, avveniva sotto la guida attenta delle mamme; che già alla vigilia di Pasqua avevano preparato un pane molto speciale, erano anni

in cui molte famiglie facevano il pane in casa, a Pasqua il pane e l'uovo formavano un insieme unico, questo insieme assumeva anche una valenza diversa non era più solo un uovo e un pane, c'era un pane per ogni bambino e un rispetto quasi religioso per questo regalo, per quel pane; quei bambini che certo non si ponevano domande inconsciamente capivano la grandezza del dono racchiuso nella semplicità di quel pane e uovo, capivano che dietro quel piccolo gesto c'era il regalo più grande che si possa ricevere, l'amore di una mamma. L'amore materno in quella breve gita fuori porta lo potevi sentire nell'aria, era palpabile; quelle mamme pur

stanche erano serene e felici con tutti quei bambini attorno. Forse per loro era uno dei pochi momenti di distrazione che la dura vita di quei giorni concedeva.

Questo pane speciale era simile al nostro pane monferrino, un poco più grande, era sempre un'opera d'arte, poteva avere la forma di una colomba, di un pesce, di un fiore, una fantasia, ma sempre al centro aveva un uovo colorato. Non ho più visto quel pane speciale e forse a quel bambino che c'è in me manca, vorrebbe sentire ancora quei profumi, quel chiacchierio, quelle voci, quei volti, ma non si può...





AL CUOCO ! AL CUOCO !

Il Bounet

Di Paola e Gianni



I dolci della tradizione regionale rappresentano una garanzia quando vogliamo preparare dolci al cucchiaio per occasioni speciali. Un dolce al cioccolato arricchito dal sapore degli amaretti e un leggero sapore di rum: il bonet è così veloce e gustoso che non temerà rivali.

Ingredienti:

- 1 lt di latte fresco intero ; - 400gr di zucchero; - 300 gr di amaretti; - 140 gr di cacao; - 10 uova; - 10 cl di Rum di ottima qualità; (opzionale)-120 gr di crema di nocciole; - 200 gr di

zucchero per caramellare; - 1 limone o arancia spremute.

Difficoltà: Facilissima

Cottura: 50 minuti , a 150°, a bagnomaria.

Preparazione:

Gli amaretti sono uno degli ingredienti fondamentali del Bounet alla piemontese, sbriciolateli fino ad ottenere una polvere sottile e tenetene da parte qualcuno per la decorazione finale.

Mettete in una bacinella lo zucchero e le uova, e con l'aiuto di

uno sbattitore elettrico o di una frusta montateli fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo.

Aggiungete alla crema del bounet la polvere di amaretti, il cacao, la crema di nocciole (se volete) il Rum e il latte. Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a renderli ben amalgamati tra loro.

A questo punto preparate il caramello scaldando lo zucchero in un pentolino con un cucchiaino d'acqua e due cucchiaini di succo d'arancia o limone, fate bollire il composto per qualche minuto senza mescolarlo.

Caramellate lo stampo del Bounet con il caramello caldo, lasciatelo raffreddare per qualche istante e poi coprite con il composto cremoso.

La ricetta tradizionale del bounet alla piemontese prevede la cottura a bagnomaria, trasferite quindi lo stampo del bounet dentro uno stampo più grande

che avrete riempito per 2/3 con acqua calda.

Infornate il vostro bounet, fatelo cuocere in forno già a 150°C per circa 50 minuti, una volta cotto lasciate raffreddare bene poi mettetelo in frigo per qualche ora.

Servitelo capovolto nel piatto di portata e decoratelo disponendovi sopra gli amaretti interi. Buon appetito.





VITA ASSOCIATIVA

Alessandro Costanzo

Venerdì 25 novembre 2016:

...da dieci mesi faccio anch'io parte dell'AVGIA e oggi ho partecipato alla celebrazione eucaristica in occasione del 27° compleanno dell'Avgia di Trino. E' stata l'occasione per conoscere il Presidente dell'Associazione Don Alberto Colombo che ha celebrato la messa, durante la quale ho sentito la presenza di Dio in mezzo a noi. Andrea che mi ha tenuto sottobraccio per tutta la messa, Marina che ha cantato le canzoni con tutti noi, l'insostituibile Zia Lella che alternava le musiche, la "maestrina" Emanuela che ci guidava nel corso della cele-

brazione, il geniale Gianni che con le sue creazioni in legno ha allestito l'altare, il grande Paolo che se non ci



fosse bisognerebbe inventarlo, Antonietta che ci tiene tutti in ordine come una "scrivania". Insomma, come d'estate nasce il fico così nei nostri giorni nasce l'amore fraterno. Durante l'omelia ho capito quanto è stato importante per me far parte di questo gruppo anziché chiudermi nel silenzio della solitudine.



