



Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici
Piazza Garibaldi, 4 - 13039 TRINO (VC)

PAGINE IN LIBERTA'

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

Anno 23 Numero 1

Febbraio 2018



Ogni cena, una storia

GUSTAMUNDO
per gustare le cucine del mondo

Metro A - Fermata Valle Aurelia
Via G. De Vecchi Pieralice, 38 - 3392768290

f Instagram
PREMIUM

scopri
tutte le
altre
date
sul sito

www.gustamundo.it

LA RICETTA DI GUSTAMUNDO

CONCERTO DI NATALE

LA STORIA DI GIORGIA...

LA RICETTA DI GUSTAMUNDO

Emanuela e Marina



Preparare il cibo tipico significa qualcosa di più che dar da mangiare alle persone: vuol dire metterle a contatto con un'esperienza di conoscenza in cui, a volerle vedere, si incontrano facilmente la storia, la geografia e l'anima di una terra intera. Non c'è bisogno di scomodare gli antropologi per sapere che il cibo, in ogni cultura, non è solo un nutrimento, ma ha valore di rituale, di incontro e appartenenza, con un potenziale spirituale che supera la materia delle pietanze, come del resto ben sanno i cristiani, il cui rito fondativo è nato intorno a una tavola imbandita. Quando qualcuno ti chiede di mangiare qualcosa di tipico non ti sta dicendo che ha fame, ma che gli interessa sapere

chi sei, da dove vieni e cosa ti ha reso diverso da sé. Il progetto del ristorante Gustamundo nato a Roma da un'idea del ristoratore Pasquale Compagnone, che con la collaborazione di diverse associazioni che si occupavano di accoglienza e integrazione, ha dato vita a uno spazio dove il cibo è diventato occasione di formazione, riscatto e conoscenza dell'altro. Non si mette ai fornelli chiunque, ma solo rifugiati e migranti che nei rispettivi Paesi erano già cuochi, pasticceri o ristoratori. Pasquale da questi fornelli promuove infatti una rimessa in circolo dei saperi che è fondamentale per ricordarci che chi arriva qui viene da una vita come la nostra, non dal niente, e non è un parassita



SOMMARIO	
LA RICETTA DI GUSTAMUNDO	2
CONCERTO DI NATALE	5
FOLLIA PER SETTE CLAN DI PHILIP K. DICK	6
LA STORIA DI GIORGIA...	8
I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE	10
CURARSI CON LE ERBE RAFFREDDORE: RIMEDI E CURE NATURALI	12
ANDIAMO AL CINEMA! BIGFOOT JUNIOR	14
COMPLEANNO DI ALESSANDRO	15

incapace - come molta retorica populista vorrebbe far credere - ma un portatore di conoscenze e competenze.

Non si tratta solo di cucinare bene: con il ricavato della sua attività, Gustamundo finanzia venti borse di studio da cuoco ad altrettanti migranti latino-americani ospitati presso una comunità missionaria, e garantisce anche la fornitura di quattrocento litri d'acqua settimanali al centinaio di migranti che vivono nel presidio Baobab Experience vicino alla stazione Tiburtina. È lì che lavo-

ra Ilyas, un cuoco che aveva un ristorante in Kashmir, dove era famoso per il suo Biryani, un piatto a base di pollo e riso, e dove con otto dipendenti serviva centoventi coperti al giorno. Poi sono arrivati i bombardamenti sotto ai quali è morta anche sua moglie, lasciandolo solo con cinque bambini che ha affidato ai familiari per poter partire alla ricerca di un futuro migliore per sé e per loro. Oggi è il cuoco in carica di questo piccolo approdo culinario, e si dà il cambio con decine di altri esperti di cucina, persone come il siriano Moustafa, che aveva anche lui un ristorante prima che la guerra portasse via tutto a tutti. Tra i fornelli si incontrano anche molte donne e tutti i giorni il menù cambia a seconda della nazionalità di chi prende in mano la pentola: basta andare sul sito del ristorante per trovare la programmazione etnica dei prossimi mesi e scoprire, sera per sera, non solo chi cucina e da quale tradizione gastronomica proviene, ma anche dove vanno i proventi di ogni singola cena solidale. L'in-

tegrazione è un processo di reciprocità: deve significare anche che le culture che si avvicinano alla nostra per forza o bisogno devono poter trovare spazi di ascolto e valorizzazione in cui anche noi possiamo imparare qualcosa e riconoscere il valore di quello che arriva. Quando qualcuno è costretto a rinnegare quello che è per diventare quello che siamo, non ci troviamo di fronte a inte-

grazione: è assimilazione, la matrice di ogni violenza.



CONCERTO DI NATALE

Marina Boido

Pubblico delle grandi occasioni venerdì 22 dicembre 2017, presso la sede dell'AVGIA dove si è svolto il concerto di natale del gruppo musicale "I Timpani". Prima di iniziare lo spettacolo, Emanuela Locatelli ha ricordato che oltre ad essere il concerto di natale, ricorreva il ventennale del gruppo musicale i "Timpani". Lo spettacolo diretto da Emanuela Locatelli, è iniziato con la Marcia di Radetzky di Johan Strauss padre, scritta per celebrare la vitto-

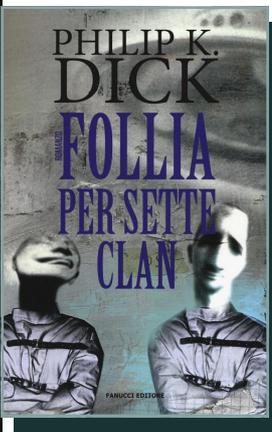
ria della battaglia di Custoza nel 1848. Si dice che Johan Strauss scrisse questa musica in sole due ore. Il concerto è poi proseguito con l'Aria del Toreador tratta dalla Carmen di Bizet e per concludere con Alla Turca di W. A. Mozart. Il pubblico al termine del concerto ha chiesto il bis dell'Aria del Toreador applaudendo fragorosamente. È stata una bella esperienza che speriamo di ripetere al più presto.





Follia per sette clan Di Philip K. Dick

Cinzia Vanni

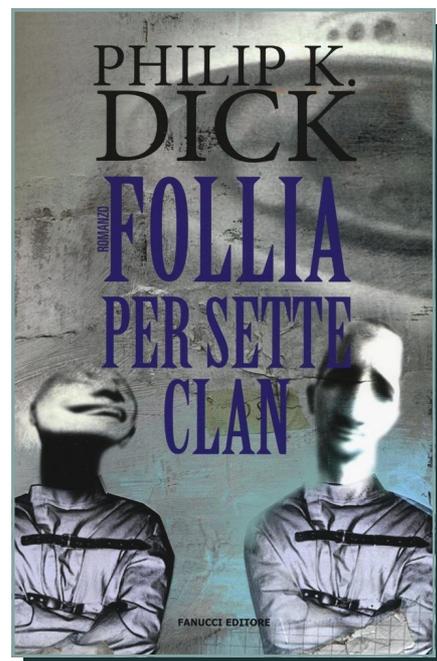


Su una luna di un sistema planetario alieno (Alfa) gli abitanti, terrestri malati mentali che vivevano in un ospedale psichiatrico costruito sulla luna stessa, distruggono la struttura sanitaria e riescono ad organizzarsi, dando luogo ad una civiltà composta da sette clan, caratterizzati ognuno da una particolare forma di nevrosi. Il pianeta Terra ha abbandonato la luna alla fine della guerra con gli abitanti del sistema planetario di Alfa, e i coloni si sono organizzati anche politicamente, creando un Consiglio composto da un rappresentante per ogni clan. Ad un certo punto gli Stati Uniti decidono di ritornare sulla Luna con il pretesto di voler curare questi coloni malati, e sono pronti a utilizzare la forza in caso di resistenza da parte degli abitanti, che ovviamente vedono questo intervento come una invasione. La vicenda si intreccia con quella del protagonista, Chuck Rittersdorf,

che vive in mezzo a mille problemi lavorativi, coniugali, sentimentali, e che alla fine cercherà di costruirsi una nuova vita proprio sulla Luna che non verrà colonizzata. Il romanzo è molto ironico, le descrizioni dei coloni sono a tratti esilaranti, soprattutto quando ci si sofferma sulle manie dei paranoici, sulle visioni degli schizofrenici, sulla violenza dei maniaci... Le città fondate dai componenti dei vari clan hanno nomi significativi: Adolfville è quella dei paranoici, Gandhitown è quella degli ebefrenici depressi (immersa nei rifiuti), i maniaci vivono sulle alture Da Vinci... Eppure questi cosiddetti malati mentali riescono a prendere una decisione che salvaguarderà la loro libertà e che impedirà le mire colonialiste degli Stati Uniti. Non mancano i temi cari a Philip Dick: il diritto delle persone ad autodeterminarsi, a non farsi comandare da chi si considera superiore, l'ironia nei confronti degli Stati Uniti che vivono nella perenne paura della minaccia comunista (persino il confinante Canada è Rosso!), la presenza dei Servizi Segreti

americani, ancor più paranoici dei cosiddetti paranoici, perennemente impegnati in attività di propaganda, spionaggio, contro spionaggio, contro contro spionaggio. Il protagonista, che programma dei robot androidi da inviare nei Paesi Comunisti per fare propaganda politica contro il regime Rosso, è perseguitato da una moglie ambiziosa che pretende che lui guadagni di più e le permetta di vivere agiatamente, viene quasi obbligato a lavorare per un famoso comico televisivo che poi si rivelerà una spia, è perennemente in balia di persone che pretendono di dirigere la sua vita. E, nella veste di buon Samaritano che gli "impone" il suo aiuto, c'è una Muffa informe del pianeta Ganimede, il cui nome altisonante, Lord Running Clam (Sua Signoria Guscio che Corre) e la cui nobiltà d'animo sono in netto contrasto con il suo aspetto, si può dire, ridicolo. E' un romanzo di azione, a volte persino esagerato, i ritrovati tecnologici del futuro non hanno base scientifica e anch'essi sono spesso ridondanti, il protagonista si trova a vivere una serie di disavventure senza un attimo di tregua, ma tutti gli elementi si fondono in modo coerente dando origine a una narrazione divertente, iro-

nica, a tratti umoristica, che però fa anche pensare. Con quale diritto una potenza si permette di imporre i suoi sistemi a popoli diversi? Chi dice che questi popoli siano veramente inferiori o che abbiano bisogno di influenze esterne? Ogni persona non ha forse diritto ad autodeterminarsi, nella sua vita privata e pubblica? Infine, chi è veramente malato o veramente sano di mente? L'ambiziosa moglie del protagonista, Psicologa affermata e avvocato specialista in soluzione di problemi coniugali (lei che decide di divorziare dal marito), sperimenta su di sé la relatività del concetto di sanità: alla fine scopre di avere anche lei dei sintomi di una malattia mentale. Ma è meglio lasciare al lettore la scoperta di tutti i dettagli e di tutti i colpi di scena.





LA STORIA DI GIORGIA...

Marina Boido



Giorgia Greco è una bambina di dieci anni con la forte passione per la ginnastica ritmica, un amore nato cinque anni fa quando la mamma la iscrisse a un corso del Csi alla Sesto Ritmica Dream. I primi allenamenti sono una gioia e la voglia di praticare questo sport a livello agonistico sale a dismisura ma nel novembre 2013 inizia ad accusare un dolore alla gamba destra, la

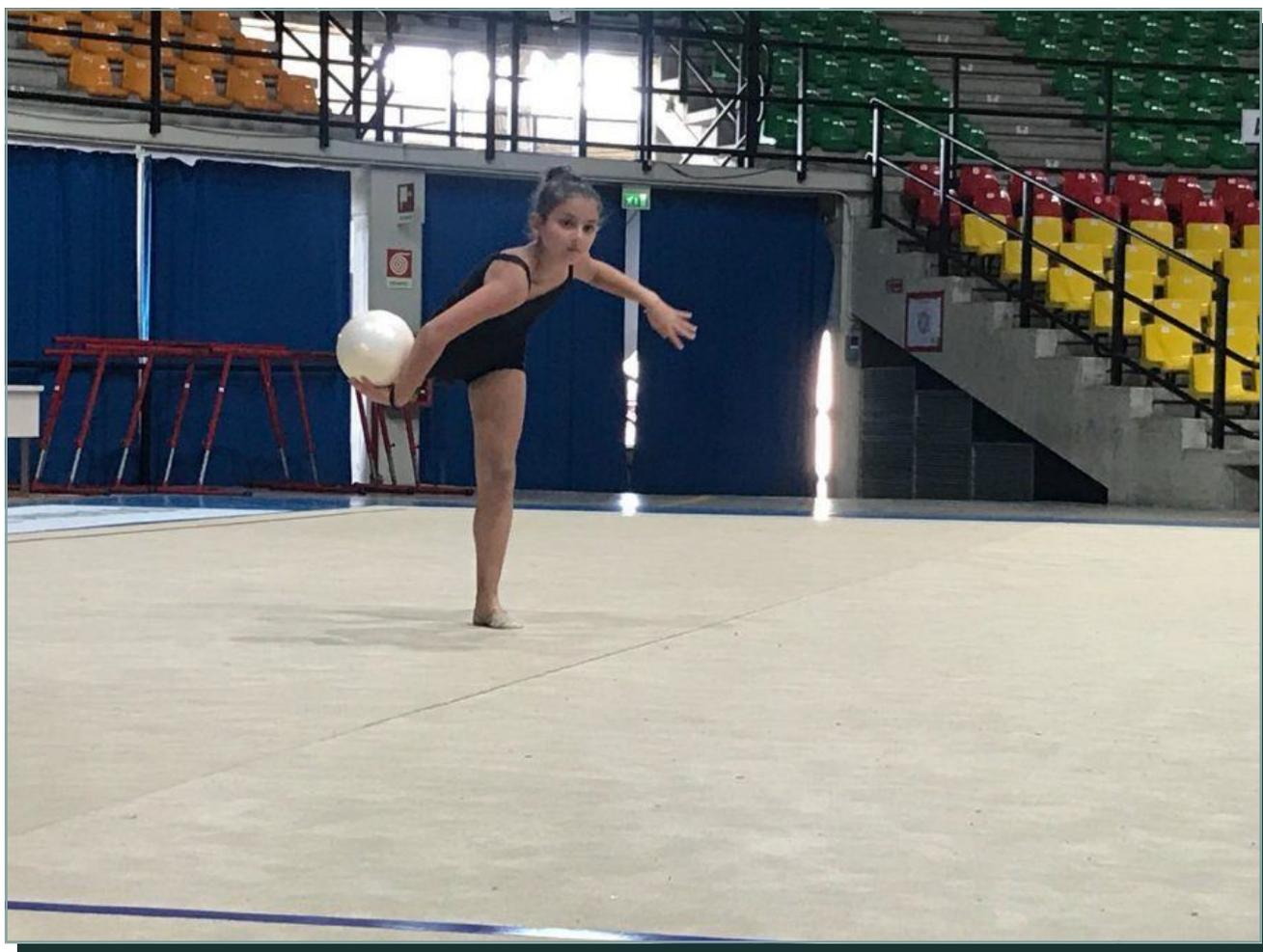
mamma la porta all'ospedale Buzzi di Milano, i medici sono subito dubbiosi sui sintomi e nel maggio 2014 viene confermato che la bambina è affetta da osteosarcoma, un tumore alle ossa. A raccontare la storia di Giorgia è la mamma Francesca alla Gazzetta dello Sport.

Dopo la diagnosi è calato il gelo ma la famiglia non si è data per sconfitta: "In quel momento sei sopraffatto dalla notizia. Entri nel mondo della chemioterapia, ti parlano di intervento conservativo. C'è da preparare Giorgia... In un momento come questo non puoi mentire a una bambina di 7 anni che in poche settimane perderà i capelli. Mi viene l'intuizione. A Giorgia piace la musica. E le dico che anche Kylie Minogue aveva lo stesso sassolino (chiamavamo così il tumore), anche lei aveva fatto queste cure poi i capelli sono ricresciuti. Su Internet, io e mio marito Stefano cerchiamo le foto. Giorgia si tranquillizza. La chemio può iniziare".

Purtroppo però la chemio non basta per guarire e così è necessario procedere con l'amputazione della gamba destra il 3 settembre 2014. E Giorgia chiede subito se potrà continuare a fare ginnastica, non molla, sente la gamba che non ha più e dopo tante insistenze un giorno fa la verticale con il catetere della chemio attaccata. La bambina torna a sorridere, vuole rientrare in palestra e piano piano si torna alla normalità fino a quando non si scopre il problema dei regolamenti

che le impediscono di partecipare alle gare provinciali del Csi perché non esistono regolamenti che prevedono il suo caso.

Sull'argomento interviene anche Massimo Achini, Presidente del Csi Milano che sta cercando il modo per fare partecipare la ragazzina alle gare vere. Speriamo che la richiesta venga accolta e che si dia una mano a Giorgia che ha solo voglia di praticare il suo sport, il suo grande amore.





I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE

Di Gianluca Milesi



una siringa, guarda il cane, nel frattempo arriva la moglie, lui sale in auto e insegue quel tizio. Lo raggiunge e senza pensare lo sperona con la sua auto, una due tre volte, alla fine la corsa dell'uomo finisce davanti ad un mu-

Arriva dal lavoro, di solito il cane lo aspetta all'angolo della strada, lui apre lo sportello e sale, fa quei pochi metri in auto con il suo papà, per lui è un minuto di gioia immensa. Quel giorno il cane non c'è, suona con il clacson e lui non arriva, fa qualche metro e vede il cane sul ciglio della strada. Scende, sta male, non cammina e sbava..

ro. La gente accorre, in auto verranno trovate siringhe e una boccetta di veleno, l'uomo era un folle che andava in giro ad avvelenare i cani del quartiere, aveva fatto almeno 12 vittime, di cui solo due si erano salvati grazie alla corsa tempestiva dal veterinario. L'uomo dichiarerà di odiare tutti gli animali, in particolare i cani, gli

Istintivamente alza la testa e vede un uomo salire in macchina, parte di fretta, il suo cuore gli diceva che quell'uomo sapeva qualcosa, o meglio, c'entrava qualcosa. Fa qualche passo a piedi e vede





fanno schifo: “Non servono a niente, puzzano e la gente si ostina a trattarli sempre meglio, addirittura vogliono leggi che li tutelino, se uno vuole ammazzare un cane deve essere libero di farlo!” Ovviamente, dopo le cure in ospedale il tizio dovrà rispondere delle proprie azioni, intanto è segui-

to a vista, non è normale di sicuro uno che fa questi discorsi! Intanto la moglie, corsa dal cane, l'aveva portato dal veterinario, ne avrà per molti giorni, ma il medico è positivo, ha buone possibilità di tornare a casa, aspetterà ancora il suo papà all'incrocio!





CURARSI CON LE ERBE

Raffreddore: rimedi e cure naturali

Marina Boido

Il raffreddore può arrivare e protrarsi anche per diversi giorni, complice il solito stress, un fisiologico calo delle difese immunitarie e un'alimentazione non equilibrata. Potrà essere accompagnato da mal di gola, colpi di tosse, mal di testa e qualche linea di febbre. Se non adeguatamente curato, può acutizzarsi e degenerare in patologie più serie.

Raffreddore: prevenzione

Il modo migliore per prendersi cura della nostra salute, in ogni caso, è prevenirlo con una corretta alimentazione, attività fisica e soprattutto con rimedi naturali in grado di dare una mano al nostro sistema immunitario nella lotta contro le più comuni sindromi da raffreddamento. E sembrerà scontato, ma l'assunzione di vitamina C è ancora oggi il metodo più efficace per riuscirci. Il periodo è quello giusto per iniziare a consumare limoni, arance, pompelmi, ananas e tutta la frutta e la verdura ricca di questa vitamina. Anche eseguire quotidianamente dei lavaggi nasali aiuta a mantenere il naso ben pulito, limita la

proliferazione batterica e previene il raffreddore.

Raffreddore: rimedi naturali a base di erbe

Nel caso in cui la vostra accortezza e le buone abitudini alimentari non abbiano prodotti i risultati sperati, ecco alcune erbe medicinali per combattere velocemente e in modo naturale l'odioso fastidio.

Eucalipto. Assumibile sotto forma di miele o di estratto, può essere abbinato ai chiodi di garofano che ne potenziano l'effetto. Basta lasciare i chiodi di garofano a macerare nel miele per una notte e poi separarli prima di consumarlo. **Rosa canina.** La rosa canina è un vero e proprio elisir di benessere, ricchissima di vitamina C e assumibile in apposite preparazioni per tisane e infusi. **Melissa.** E' pianta officinale che stimola la sudorazione e la funzionalità dei reni aiutando l'organismo a disintossicarsi. L'infuso di melissa, arricchito con 1 cucchiaino di miele di eucalipto, allevia il mal di testa e la tosse grassa. **Rafano.** Il rafano è una pianta officinale utilizzata contro il

catarro e le malattie a carico dell'apparato respiratorio. **Echinacee**. In omeopatia sono usate come antinfettivi naturali per rinforzare il sistema immunitari, e si assumono come tisane o sciroppi. **Attenzione**. Ricordate di sentire sempre il parere del vostro medico curante prima di intraprendere un trattamento

Raffreddore: rimedi naturali a base di oli essenziali

Oli essenziali, come quelli di timo e di eucalipto possono aiutarci a combattere la congestione nasale senza ricorrere a particolari macchinari o costose terapie: basta fare dei suffumigi.

Versatene qualche goccia in un pentolino di acqua bollente, coprite il capo con un panno umido e respirate profondamente facendo delle brevi pause fra un'inalazione e l'altra.

Raffreddore: rimedi naturali a base di spezie

Ci sono anche diversi tipi di spezie e alimenti in grado di svolgere un'azione medicinale utile contro il raffreddore. Tra queste erbe aromatiche la salvia, il rosmarino, l'origano e il timo sono le più indicate per riequilibrare l'organismo, disinfettare e sfiammare e

sono tutte assumibili sotto forma di infuso fatto in casa da bere più volte al giorno o acquistabile già pronto in erboristeria. **Latte e miele caldo** (meglio di eucalipto), abbinato ad un estratto di propoli, è uno dei rimedi più diffusi per lenire i disturbi del raffreddore; in alternativa al latte va benissimo anche un buon tè o un infuso che potreste farvi consigliare dal vostro erborista. **Aceto di mele**. Per sfiammare la gola arrossata un ottimo rimedio è l'aceto di mele caldo da diluire in un bicchiere d'acqua per farne un gargarismo oppure come fumento. **Aglio**. L'aglio è un antibiotico naturale e malgrado il suo sapore possa far arricciare il naso a molti è perfetto in caso di influenza e tosse. Tritatene un po' su una fetta di pane o scioglietelo in una tazza di latte caldo per massimizzarne l'effetto. **Cipolla**. La cipolla rossa, in particolare, svolge una funzione decongestionante ed espettorante. Fatene bollirne una intera e usate il succo per farne gargarismi. **Peperoncino**. Contiene la capsaicina, sostanza in grado di stimolare la produzione di muco protettivo in caso di raffreddore o sinusite.



ANDIAMO AL CINEMA!

BIGFOOT JUNIOR

Di Gianluca e Paolo



Il duo di registi Jeremy DeGru-son e Ben Stassen (Il castello magico), firma una nuova emozionante avventura animata con protagonista il temerario figlio di Bigfoot.

Bigfoot Junior si chiama Adam e non ha mai conosciuto suo padre. Quando un giorno scova una pista che può condurlo dal genitore scomparso, il ragazzino

spettinato - zaino in spalla e scarpe comode - si inoltra nel folto della foresta alla ricerca di una creatura magica e leggendaria. Bigfoot non combacia con i racconti dell'orrore che lo dipingono un gigantesco mostro famelico, ma si rivela un padre affettuoso e giocherellone, impaziente di mostrare al figlioletto gli smisurati poteri dei "Piedoni". Perché mai, allora, ha abbandonato la sua famiglia? Per proteggerla da un'organizzazione senza scrupoli intenzionata a utilizzare il suo DNA per condurre abominevoli esperimenti scientifici. Quello che Adam non sa è che gli uomini dell'organizzazione lo hanno seguito per stanare e catturare Bigfoot Senior.



COMPLEANNO DI ALESSANDRO

Marina Boido

Venerdì 8 dicembre 2017, siamo andati a casa del nostro amico Alessandro per festeggiare i suoi 60 anni.

I nostri bravi cuochi Paola e Gianni hanno preparato ogni ben di dio, salatini a non finire e una bellissima torta ricoperta di panna con un carrion che suonava Tanti auguri a te.

Anche i vicini di Alessandro hanno voluto omaggiare con due torte il festeggiato, su una c'era scritto BUON COMPLEANNO

ALE, mentre sull'altra c'era scritto W JUVE, la squadra del cuore di Alessandro.

Ma il momento più bello è stato quando gli abbiamo consegnato il pigiama della Juve, era veramente emozionato.

Attorno ad Alessandro si è formata una bellissima tavolata di quindici persone che hanno festeggiato in allegria i 60 anni di Alessandro.





**Associazione Nuovo
Carnevale Trinese**

con il patrocinio
del **Comune di Trino**

presenta

Carnevale

2018

Programma

4 febbraio
ore 11:00 Piazza Montagnini
46ª Fagiolata in Frazione Robella



10 febbraio
ore 15:30 Teatro Civico **GIOCHI E TANTO DIVERTIMENTO**
Ballo dei Bambini



11 febbraio
ore 14:00/18:00 Partenza da Piazza San Giovanni Bosco
1ª Sfilata allegorica di carri e gruppi

16 febbraio
ore 21:00 Teatro Civico **SERATA DISCO** con dj **CIUFFO**
Riedizione de "Il Ballo dei Tirisön"



18 febbraio
ore 12:00 **-Pulenta e bagna- d'la Fusa** in Piazza IV Novembre
ore 14:00/18:00 Partenza da Piazza San Giovanni Bosco
2ª grande Sfilata allegorica del «Carnevalone»
Saluto dal balcone del Comune e riconsegna delle chiavi
ore 18:30/23:00 Chiusura con **FESTA FINALE** presso il Mercato coperto con **PREMIAZIONE**

info: carnevaletrino@gmail.com