

# NOTIZIARIO

## CASA SERENA LEFFE

### MAGGIO

#### Proverbio del mese

Acqua di maggio è come la parola di un saggio

#### SPAZIO PUBBLICITARIO



Di fronte alla chiesa c'è un angolo di creazioni, in cui potete trovare dei piccoli oggetti prodotti dalle nostre volontarie.

Da qualche settimana abbiamo predisposto uno spazio con cornici fatte a mano dai nostri ospiti durante il laboratorio creativo del giovedì mattina e sacchetti di semi di Tagete (Eludi), della stagione passata, direttamente prodotti dall'orto di Casa Serena. In cambio di una piccola donazione possiamo rendervi felici con questi deliziosi oggetti creati con amore. Per info chiedete alle educatrici.





## APPUNTAMENTI DEL MESE



### **PER APRILE ESATTAMENTE**

#### **MERCOLEDÌ 10 MAGGIO**

FESTEGGEREMO I COMPLEANNI DI COLORO  
CHE SONO NATI IN QUESTO MESE.

A TUTTI I FESTEGGIATI DEDICHEREMO UN  
PRANZO SPECIALE E PERSONALIZZATO  
IN ANIMAZIONE ....

**Giovedì 11 maggio celebreremo la ricorrenza della festa della  
mamma con una festa tra musica e merenda.**

#### **La madre (Victor Hugo)**

La madre è un angelo  
che ci guarda che ci insegna ad amare!  
Ella riscalda le nostre dita,  
il nostro capo fra le sue ginocchia,  
la nostra anima nel suo cuore:  
ci dà il suo latte quando siamo piccini,  
il suo pane quando siamo grandi  
e la sua vita sempre.

## LE RICETTE DELLE NONNE

E per questo mese le nonne ci regalano una ricetta molto gustosa e che le ha riportate con la mente a quando uscivano nei prati a raccogliere e mondare poi la cicoria cantando e chiacchiando allegramente.

Ma vediamo un po' qualche notizia su questa erba spontanea che la natura ci regala...

Usate in cucina sin dai tempi dei Greci e dei Romani le ortiche sono ricche di proprietà benefiche e costituiscono ancora oggi un alimento diffuso in tutta Europa, soprattutto nelle zone di campagna. Certo questa pianta è famosa per il suo potere urticante, ma non preoccupatevi in cottura verrà totalmente neutralizzato, basterà utilizzare dei guanti di lattice durante la pulizia e queste tenere foglioline diventeranno un vostro fantastico alleato in cucina! Si possono usare anche per creare ottime frittate, ma oggi abbiamo scelto di utilizzarle per creare un primo piatto delicato e speciale: il risotto alle ortiche!

### INGREDIENTI (per 4 persone)

Riso 320 g  
Ortiche 400 g  
Olio extravergine d'oliva 30 g  
Vino bianco 50 g  
Porri 100 g  
Brodo vegetale 1 l  
Burro 40 g  
Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare q.b.



### PREPARAZIONE

1. Preparate il brodo vegetale
2. Pulite le ortiche piccole che avete raccolto indossando dei guanti per proteggervi le mani dal loro potere urticante, che una volta cotte sparirà. Sfogliate le ortiche eliminando lo stelo: otterrete così circa 200 g di ortiche pulite; poi lavatele in abbondante acqua fredda e ponetele a scolare.
3. Versate 10 gr di olio in un tegame, lasciatelo scaldare poi unite le ortiche, coprite con un coperchio e quando saranno leggermente appassite aggiungete un po'd'acqua (circa 50 gr) che servirà a favorire la cottura. Trascorsi circa 10 minuti le ortiche saranno pronte, spegnete il fuoco e trasferitele all'interno di un bicchiere dai bordi alti e con un mixer ad immersione frullatele, fino ad ottenere una crema liscia Poi tenetela da parte e passate ad occuparvi del risotto.
4. Prendete il porro eliminate le estremità e affettatelo finemente. In un altro tegame versate la quantità d'olio rimasta, poi unite il porro, lasciatelo appassire a fiamma dolce per 4-5 minuti; quindi aggiungete anche il riso e tostatelo mescolando spesso. Quando avrà cambiato colore sfumatelo con il vino bianco e solo quando tutta la parte alcolica sarà evaporata aggiungete un paio di mestoli di brodo caldo. Cuocete il risotto per circa 5 minuti, poi aggiungete la crema di ortiche, mescolate e ultimate la cottura del risotto continuando ad aggiungere altro brodo caldo solo al bisogno. Una volta che il riso sarà cotto spegnete il fuoco, aggiungete il burro e mantecatelo. A questo punto impiattate il vostro risotto alle ortiche e servitelo con abbondante del Parmigiano grattugiato se volete per mantecare il risotto utilizzate al posto del burro un formaggio cremoso tipo robiola!

**Buon appetito!!!**

## CURIOSANDO NELL'ORTO...

### Cosa seminare nell'orto di maggio:

#### In vaso

Maggio è il momento giusto per seminare il cavolfiore, queste piantine verranno poi trapiantate nel vostro orto nel mese di giugno. Seminate anche indivia riccia e lattuga a cappuccio, una volta che le piantine saranno ben sviluppate trapiantate. Seminate, sempre in vaso porro, scarola e sedano.



#### Nell'orto

Ad inizio mese piantate cavolo verza, cicoria, spinacio e zucca. Durante tutto il mese di maggio potete procedere con la semina di agretto, anguria, barbabietola, bietola da coste e da orto, basilico, carota, cavolo cappuccio e cavolo nero, cardo, cipolla colorata, cetriolo, coriandolo, daikon, fagiolini, fagioli, fava, finocchio, Melone e melanzana, topinambur, lattuga da taglio, peperone, pisello, pomodoro, prezzemolo, ramolaccio, ravanello, rucola, scorzonera, spinacio, zucca e zucchino.

#### I trapianti da fare nell'orto di maggio

Nel mese di maggio si può effettuare il trapianto delle piantine di anguria, basilico, bietola da orto e da coste, cardo, cavolo cappuccio estivo-autunnale, indivia riccia, cetriolo, coriandolo, fagiolo, fagiolino, fava, melone, peperone, melanzana, pomodoro, porro, ramolaccio, scarola, scorzanera, sedano, tetragonia, zucca e zuccina.

#### I lavori nell'orto di maggio

Rincalzare le patate, mettere i tutori a pomodori, piselli e fagiolini rampicanti. Interrare la senape e altri sovesci.

Per facilitare la crescita dei pomodori ricordatevi di tagliare le femminelle, ovvero i getti laterali.

### **Nell frutteto di maggio**

Rinnovare la pacciamatura sotto gli alberi e gli arbusti da frutto. Controllare che le legature non siano troppo strette ed eliminare i germogli che nascono sotto gli innesti attecchiti. Eseguire la potatura verde sulle drupacee (ciliegio, pesco, susino, albicocco, ecc.) e sulla vite (cimatura dei germogli e diradamento dei grappoli).

### **Il raccolto dell'orto di maggio**

Nell'orto di maggio potete raccogliere: aglio fresco, barbabietola, bietola, cetriolo, cipolla, daikon, le varietà primaverili della lattuga a cappuccio, melanzana, peperoni, pisello, prezzemolo e rucola.



## ANGOLO CURIOSITA'



Il mese scorso si sono svolti gli eventi i seguenti eventi:

Il 12 Aprile abbiamo festeggiato i **compleanni** degli ospiti nati in quel mese!



Il **9 aprile** celebrato la Santa Messa di Pasqua nella chiesa di Casa Serena, subito dopo la Banda è venuta ad onorarci con le sue dolci note e abbiamo concluso la mattina pasquale con l'apertura del grande uovo di cioccolato che ogni anno viene regalato agli ospiti di Casa Serena.



**Il 13 aprile** abbiamo avuto il grande piacere di organizzare una tombola con alcuni di voi parenti che vi siete prenotati e prestatì per un piacevole pomeriggio in compagnia.

**GRAZIE MILLE !!!**



*Destina anche quest'anno il tuo 5 per mille  
alla Nostra Fondazione...*

**Sezione "Finanziamento della ricerca sanitaria"**

**C.F. 81002130169**



**BASTA UN PICCOLO GESTO, CHE NON VI  
COSTA NULLA, PER DARCI UN GRANDE  
AIUTO!! GRAZIE**

WORK

**IL NOSTRO ORGANICO:**

All'interno di Casa Serena la palestra è un luogo apprezzato dai nostri ospiti e sempre attivo. Rimane aperta approssimativamente tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 16.00.

Vi lavorano 3 preziosi fisioterapisti: Fausto, Giorgio e Luca.

Svolgono attività individuali e di gruppo in base alle diverse esigenze di ogni ospite.

Giorgio e Luca sono i referenti dei vostri cari, mentre Fausto oltre a fare attività all'interno della struttura, gestisce lo studio di terapia fisica per i pazienti esterni.



**BUON MAGGIO.  
AVRETE ANCORA  
NOSTRE NOTIZIE A GIUGNO**