

ANNO 3 - N°8 DICEMBRE 2013

Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina del Direttore

Abbiamo camminato tanto

Sono già trascorsi quattro anni da quando la nostra Quinta Stella è stata inaugurata; era il mese di settembre dell'anno 2009 e da allora quanti passi abbiamo fatto insieme!

Se guardo indietro e metto in fila tutti i giorni trascorsi, mi è facile immaginare tante persone che si tengono per mano senza distinzioni di ruoli, uniti dalla stessa parte lungo una unica comune strada.

Quando siamo riusciti, operatori e familiari, a camminare fianco a fianco nell'intento del benessere comune, abbiamo fatto grandi cose e i nostri ospiti sono stati bene.

Gli ultimi giorni dell'anno sono sempre giorni di bilancio in cui ci si chiede dove siamo arrivati e dove vorremmo arrivare e quest'anno mi sento di dire che siamo "un pezzo avanti".

Finalmente abbiamo conseguito tutti i riconoscimenti istituzionali che ci spettavano e li abbiamo guadagnati con tanta fatica e tenacia; ora possiamo guardare avanti con più fiducia e ottimismo e abbiamo l'energia per arrivare più lontano.

La strada della perfezione è lunga e difficile, lo sappiamo tutti, ma è importante che non venga mai meno dentro ognuno di noi il sogno di diventare i migliori. Sono felice quando i nostri ospiti stanno bene e si sentono a casa propria e sono felice quando incontro familiari che si sentono rassicurati dalla nostra presenza.

Avere il riconoscimento e l'apprezzamento degli ospiti e dei familiari ripaga di ogni fatica e non vi ringrazierò mai abbastanza per ogni volta che renderete merito ai nostri operatori.

Per il nuovo anno, nell'intento di rafforzare quel filo diretto che abbiamo annodato con voi , abbiamo pensato di inserire nel giornalino della Quinta Stella, la rubrica delle "*Lettere al Direttore*" come ogni giornale che si rispetti; così attendiamo con trepidazione le vostre lettere e speriamo che ne venga fuori qualcosa di buono.

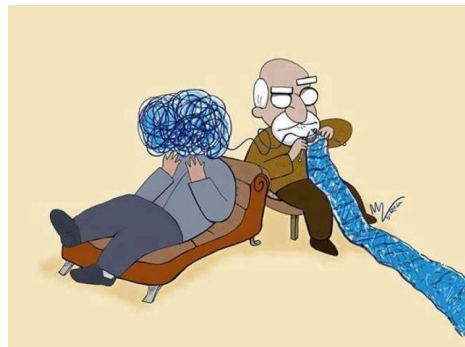
Il 2013 volge al termine e il 2014 è ormai alle porte e noi saremo insieme a camminare per tutti i giorni che verranno. Mano nella mano.

Vi abbraccio tutti e forte.

Il Direttore

Anna Maria Palmieri

La pagina della Psicologa...



ATTIVITA' PSICOLOGICHE IN GRUPPO PER PERSONE CON DEMENZA: LA "NOSTRA" LETTURA DEL GIORNALE

Approfitto di questo spazio per descrivere l'intervento di promozione del benessere che tutte le mattine svolgo con gli anziani della nostra struttura, e che noi qui semplicemente chiamiamo "**lettura del giornale**".

Il trattamento tradizionale delle demenze ha sempre dato la precedenza alla finalità di tipo riabilitativo, puntando al recupero dell'autonomia o al mantenimento delle abilità residue della persona. In questo intento di cura si rischia di perdere di vista la persona, ponendosi obiettivi che appartengono più al caregiver e non tengono conto di quello che è la persona. Cambiando tale prospettiva, autori come Tom Kitwood hanno applicato i principi dell'approccio centrato sulla persona alla persona con demenza.

Il concetto di accettazione non giudicante (Rogers) ben si applica alla condizione delle persone con demenza, le quali sono spesso sottoposte a richiesta da parte dell'ambiente che non possono soddisfare a causa delle proprie disabilità: non ricordano, non capiscono, non riescono ad esprimersi chiaramente.

Sembra che non vadano mai bene come sono, che dovrebbero essere diverse, perché questo gli chiede l'ambiente. Essere accettati dagli altri diventa ancora più importante nel momento in cui la persona presenta una serie di deficit, perché contribuisce al mantenimento di un'immagine positiva di sé, nonostante la progressiva perdita di capacità. Accettazione positiva incondizionata della persona significa dunque che la persona va bene così come è, che l'accettiamo e l'apprezziamo, senza chiederle di cambiare o di essere diversa. Osservando le interazioni tra operatori e ospiti di strutture residenziali capita a volte di assistere a dialoghi in cui l'ospite pone la stessa domanda, a distanza di pochi minuti. Pensiamo a quanto sia poco accettante e anche frustrante e confondente per la persona ricevere una risposta che sottolinei la mancanza di memoria, come per esempio "Ma come, te l'ho appena detto..."

Anche il concetto di Empatia si applica molto bene all'atteggiamento di chi interagisce con una persona con demenza. L'esperienza emotiva di queste persone è spesso amplificata, a volte apparentemente senza nessuna o con poca relazione con l'esistenza di stimoli oggettivamente presenti nella realtà e per questo è difficile dividerla o comprenderla.

Chi interagisce con una persona con demenza può allora solo fidarsi dell'esperienza emotiva di chi ha di fronte e immedesimarvisi, pur senza capire bene qual è il motivo che l'ha suscitata, oppure sapendo che lo stimolo che l'ha provocata non esiste nella realtà attuale. Immaginiamo, in un mondo fatto di stimoli confusi e poche certezze, quanto possa essere rassicurante avere vicino una persona che capisce cosa stiamo provando e ce lo dimostra attraverso una verbalizzazione dei sentimenti che coglie in noi o tramite segnali non verbali, ai quali spesso la persona con demenza particolarmente deteriorata è più sensibile.

Una donna che si muove agitata perché non trova più i suoi bambini, per esempio, non si tranquillizza se l'operatore cerca di riportarla alla realtà dicendole che i suoi figli sono grandi e che stanno a casa, ma se le si rimanda, invece, che si è colto il suo stato di preoccupazione, si apre la strada per un'interazione tra l'operatore e la persona, che è in sé tranquillizzante. La capacità di cogliere le esperienze emotive della persona con demenza, per quanto bizzarre e slegate dalla realtà, diventa inoltre fondamentale al fine di umanizzare il tipo di assistenza che gli forniamo. L'intensità delle reazioni emotive della persona confusa può essere sconvolgente, ma non è svalutandone l'autenticità e allontanandosi asetticamente dalla realtà emotiva della persona, che riusciamo a difenderci.

Al contrario, comprendendo quello che la persona sente, preserviamo sia il nostro che il loro essere Persona. Sia accordare questo status, che negarlo hanno conseguenze che sono verificabili empiricamente perché provocano benessere, rispettivamente o malessere.

L'intervento del gruppo di "lettura del giornale" mira a favorire nelle persone il mantenimento di un senso soggettivo di benessere, anche in presenza di deterioramento cognitivo. Si tratta di una metodologia di intervento di gruppo che ha l'obiettivo di creare dei momenti in cui svolgere in gruppo attività che stimolino il recupero di identità, permettendo l'espressione di sé e il contatto con le proprie emozioni e favoriscano la relazione.

I vantaggi principali di attività in gruppo così strutturata sono due:

1. Attraverso gli incontri di gruppo è possibile svolgere una funzione di sostegno anche verso chi non può beneficiare di colloqui strutturati. E il sostegno percepito è rafforzato, perché non proviene solo dall'attività svolta ma anche dal ruolo svolto dal gruppo.
2. La condivisione delle esperienze con il gruppo migliora il clima e le relazioni tra i suoi membri.

Quello che sorprende durante i nostri incontri è come per alcune persone sia ormai impossibile ricordare quanti anni hanno o il nome dei loro figli, o cosa hanno detto due minuti prima, ma hanno immediatamente chiaro quand'è che si sentono felici, quando tristi, quando hanno paura: stanno male, non camminano, apparentemente non colgono più nulla di quanto accade intorno a loro e sono ancora Persone, come noi.

Per chi è interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.30.



*Marcello, Maria F.,
Natalina, Fabrizio
Vittoria*





LO SAPEVATE??

... CURIOSITA' SUL NATALE....

- ✚ A Natale si regalano tanti giocattoli. Ma lo sapevate che il 40% dei **giocattoli regalati vengono rotti** statisticamente entro marzo?
- ✚ Il regalo di Natale più pesante e più grande? La **Statua della Libertà!** Alta 46.5 metri e pesante 225 tonnellate di peso fu regalata dalla Francia all'America nel 1884.
- ✚ La prima **canzone cantata nello spazio** fu una canzone di Natale! Quale? *Jingle Bells*, il 16 dicembre, 1965 dagli astronauti di Gemini 6.
- ✚ Il primo **albero di Natale** artificiale fu fatto in Germania, decorato con piume d'oca tinte di verde.
- ✚ Il primo pittore a disegnare la **stella cometa** con la coda fu Giotto nel 1299.

Quando è nato Babbo Natale?

Pare che Babbo Natale, inteso come quell'anziano signore vestito di rosso con la barba bianca e la pancia, sia nato nel 1931, **inventato dalla Coca Cola** per reclamizzare la celebre bevanda. L'inventore sarebbe quindi un pubblicitario di nome Sundbolm. Non a caso i colori del vestito classico di Babbo Natale sono gli stessi della Coca Cola. Anche le **renne sono una trovata pubblicitaria della Coca Cola**, mentre l'originale Santa Claus era raffigurato su un cavallo bianco.

In realtà l'immagine di Babbo Natale in bianco e rosso esiste già dal 1863 (immagine a sinistra, creata da Thomas Nast), e riprendeva la leggenda di Santa Claus. Cartolina del 1886 di Thomas Prang: una delle prime **cartoline di Natale** con il classico Babbo Natale è del 1886, creata da Louis Prang (immagine a destra). In breve, la Coca Cola ha ripreso quanto già era stato creato, ma ha amplificato e standardizzato l'immagine classica di Babbo Natale.

Chi è Santa Claus?

In realtà il Babbo Natale della Coca Cola che ha preso stabilmente posto nell'immaginazione collettiva riprende la tradizione di Santa Claus (in italiano San Nicola), protettore dei bambini e degli studenti. Secondo la leggenda l'uomo, di origine turca e proveniente da una famiglia nobile e ricca, aiutò un'altra famiglia caduta in rovina, dove tre ragazze avrebbero dovuto cominciare a prostituirsi per sopravvivere alla povertà. Il turco Santa Claus donò dei sacchi di monete d'oro alle ragazze per fornir loro una dote tale da essere prese in sposa, ma trovando la finestra delle loro camera chiusa **lasciò cadere i sacchi dal camino**. Da qui la **leggenda** dell'uomo buono che porta doni passando dal camino.

Perché il Natale viene festeggiato il 25 dicembre?

In realtà **la data è sbagliata**. Per convenzione nell'anno 337 dopo Cristo il Papa Giulio I scelse questa data perché giorno della festività romana del compleanno del sole. Da questo giorno in avanti infatti il sole cominciava a sconfiggere il buio e le giornate si allungavano. Questa la scelta della chiesa romana d'occidente, mentre la Chiesa Romana d'Oriente continuò a festeggiare la natività del Cristo il giorno dell'Epifania (6 gennaio).

Perché si addobba l'albero di Natale?

Nell'antico Egitto, durante il culto del sole, **si addobbava una piramide**. Tradizione poi ripresa anche da altri popoli, tra i quali anche quelli del nord, che ovviamente sostituirono ciò che non avevano con quanto disponibile: dalla piramide all'abete. Le luci sull'albero, come nel culto del sole, rappresentano la luce della vita.

E lo scambio dei regali?

Alla fine dei saturnali i cittadini si scambiavano miele, fichi e ramoscelli sacri, in onore di un'antica tradizione portata avanti da Romolo, il fondatore di Roma. L'usanza dello **scambio dei regali** è rimasta, rinforzata dal clima natalizio e dal marketing pubblicitario.

Questo mese vi consigliamo...



I MIGLIORI FILM NATALIZI

Come da tradizione, quando si entra nel vortice delle feste si finisce, tra le varie cose, per passare più tempo davanti alla tv insieme a tutta la famiglia. L'obiettivo? Fare "indigestione" di film, soprattutto a tema natalizio. Alcuni sono diventati dei classici, altri dei veri e propri "cult", ma tutti sono imperdibili. Ecco quindi la nostra mini-guida ai film da vedere e/o rivedere...

A Christmas Carol

anno: 2009

voci: Jim Carrey, Gary Oldman, Colin Firth, Bob Hoskins, Robin Wright Penn

regia: Robert Zemeckis

Ebenezer Scrooge è un uomo solo e avaro, che non viene mai nemmeno scalfito dal calore del Natale. Per lui si tratta solo di un giorno in cui deve pagare i dipendenti senza che questi lavorino. La notte della vigilia gli compare però lo spirito del suo socio d'affari defunto, che gli annuncia l'arrivo di tre spiriti, i quali gli mostreranno il Natale passato, quello presente e il futuro.

Ennesimo trattamento cinematografico di "Canto di Natale", noto racconto di Charles Dickens, realizzato però in 3D e con la tecnica della performance capture.

Il desiderio di Eve

anno: 2004

cast: Elisa Donovan, Sebastian Spence, Cheryl Ladd, Winston Rekert, Erin Karpluk

regia: Timothy Bond

Eve è una giovane donna che dalla vita ha avuto più o meno tutto: è riuscita a realizzarsi nel lavoro e frequenta gente di un certo livello. Però le manca l'affetto della sua famiglia e ogni volta che arrivano le festività natalizie la malinconia aumenta. Arriva però una notte di Natale molto speciale, durante la quale un angelo le offre la possibilità di esprimere un desiderio e lei chiede di poter tornare indietro nel tempo.

L'amore non va in vacanza

anno: 2006

cast: Cameron Diaz, Kate Winslet, Jude Law, Jack Black, Eli Wallach

regia: Nancy Meyers

Amanda è a capo di una società che realizza trailer per il cinema. Il lavoro va a gonfie vele, ma non si può dire lo stesso della vita privata, quindi decide di staccare la spina per le vacanze di Natale. Ad avere lo stesso desiderio è Iris, giornalista inglese di cronaca rosa, che si innamora sempre degli uomini sbagliati. Le strade delle due donne finiranno per incrociarsi grazie ad un annuncio pubblicato su internet, che permetterà loro di scambiarsi casa per il periodo delle feste.

Love Actually - L'amore davvero

anno: 2003

cast: Hugh Grant, Colin Firth, Emma Thompson, Sienna Guillory, Liam Neeson, Alan Rickman, Bill Nighy, Keira Knightley, Martin Freeman, Andrew Lincoln, Laura Linney, Rowan Atkinson e Thomas Sangster

regia: Richard Curtis

Siamo a Londra, pochi giorni prima di Natale. E in un clima che fa emergere ancora di più i sentimenti, si intrecciano dieci storie d'amore. Qualche esempio? Il nuovo Premier che si innamora di una ragazza del suo staff, sua sorella che è convinta di essere tradita dal marito, il quale è in effetti attratto da una collega che aveva già fatto breccia nel cuore di uno scrittore, il quale fugge in Francia per dimenticarla.

Miracolo nella 34a strada

anno: 1994

cast: Richard Attenborough, Elizabeth Perkins, Dylan McDermott, J.T. Walsh, Joss Ackland

regia: Les Mayfield

Quando il Babbo Natale dei Grandi Magazzini Cole viene sorpreso ubriaco dal signor Kris Kringle, quest'ultimo viene assunto al suo posto. L'uomo si identifica talmente tanto in Babbo Natale, da sostenere di esserlo veramente. Questa sua convinzione viene usata come pretesto dai concorrenti dei magazzini Cole per screditarlo, tanto da arrivare a farlo rinchiudere in una clinica psichiatrica. Ma in soccorso di Kris

arriverà un bravo avvocato, che riuscirà anche a far riconoscere legalmente l'esistenza di Babbo Natale. Remake dell'omonima pellicola diretta nel 1947 da George Seaton.

The Family Man

anno: 2000

cast: Nicolas Cage, Téa Leoni, Don Cheadle, Jeremy Piven, Saul Rubinek, Josef Sommer, Makenzie Vega

regia: Brett Ratner

Jack Campbell è un potente uomo d'affari di Wall Street. Il suoi valori sono successo e denaro, per cui una festa come il Natale non conta nulla per lui, tanto che decide di indire una riunione di emergenza proprio il giorno di Natale. La vigilia scopre con sorpresa che Kate, la sua ex fidanzata che non sente da anni, ha cercato di mettersi in contatto con lui. La mattina dopo Jack si sveglia alla periferia del New Jersey con Kate e due figli. Confuso cerca il suo ufficio e il suo appartamento e non li trova, poi chiama i suoi amici e non lo riconoscono. Capisce così di trovarsi in una dimensione parallela, in cui avrà modo di vedere come sarebbe stata la sua vita se avesse fatto scelte diverse

The Nightmare Before Christmas

anno: 1993

voci: Danny Elfman, Chris Sarandon, Catherine O'Hara, William Hickey, Glenn Shadix

regia: Henry Selick

John Skeletron, il principe del mondo di Halloween, è stanco di spaventare i bambini e si sente triste. Entra così nel mondo di Santa Claus, perchè vuole prendere il suo posto. A salvare la situazione dall'inevitabile disastro ci pensa una bambola di stracci di nome Sally.

Film d'animazione realizzato con la tecnica del stop-motion. L'idea di base è di Tim Burton, che si è ispirato ad un libro per bambini che aveva scritto e disegnato quando lavorava per la Disney.

Un amore sotto l'albero

anno: 2004

cast: Susan Sarandon, Penélope Cruz, Paul Walker, Alan Arkin, Marcus Thomas, Chazz Palminteri, Robin Williams

regia: Chazz Palminteri

Alla vigilia di Natale le vite di cinque sconosciuti si trovano collegate da una serie di eventi. Rose è una editrice vedova, che si prende cura della madre affetta dal morbo di Alzheimer. Nina e Mike sono una giovane coppia in procinto di rompere, a causa della gelosia di lui. Artie è un cameriere anziano, che ad ogni Natale si ritrova a pensare ad Angelina, la sua defunta moglie. Jules è un ragazzo che volutamente si ferisce le mani per poter passare le feste al pronto soccorso, luogo che gli ricorda momenti felici della propria infanzia.

Il Grinch

anno: 2000

cast: Jim Carrey, Taylor Momsen, Josh Ryan Evans, Jeffrey Tambor

regia: Ron Howard

Chinonso è un paese che si trova all'interno di un fiocco di neve ed è abitato da i "nonsochi". Un paese in cui il Natale viene sempre festeggiato. La piccola Cindy Lou (Taylor Momsen), però non sembra condividere che il Natale sembri essere fondato solo su acquisto e scambio di regali e convince così il sindaco a invitare alla festa Il Grinch, che detesta a morte il Natale e deciderà di rubare tutti i regali ai Nonsochi. Una storia per bambini che gioca sul vero significato di questa festa, che non è solo fatta di regali e beni materiali.

Babbo Bastardo

anno: 2003

cast: Billy Bob Thornton, Tony Cox, Brett Kelly, Laurem Graham

regia: Terry Zwifgoff

Willie e Marcus sono una coppia di ladri specializzati nel derubare i centri commerciali proprio il giorno di Natale che dopo l'ultima rapina si ripromettono di non commetterne più fino all'anno successivo. Per una serie di ragioni Willie che lavora come Babbo Natale proprio nel centro commerciale che i due hanno intenzione di derubare, incontrerà Thurman un bambino che pare essere ritardato mentale, che gli offrirà la propria casa sino alla vigilia di Natale. Grazie a questo incontro Willie sembra dare piccoli segni di miglioramento e di cambiamento ma sarà davvero così?

La vita è meravigliosa

anno: 1946

cast: James Stewart, Donna Reed, Lionel Barrymore, Thomas Mitchell, Henry Travers

regia: Frank Capra

Uno dei film di Natale più iconici, condivisi anche da nonne e mamme.

George Bailey è un uomo onesto e desideroso di avventura ma che per una serie di motivi si ritrova ad aiutare il prossimo e dedicare tutto il suo tempo agli altri, rinunciando alle sue aspirazioni. A causa della sbadataggine dello zio Billy, con cui manda avanti la cooperativa di risparmio del padre, George arriva sull'orlo del suicidio, finché non gli appare, proprio prima di compiere il gesto disperato, l'angelo Clarence. Clarence, che ancora non ha le ali (dovrà compiere una buona azione prima di meritarsele) lo porta in un viaggio in cui gli fa scoprire come sarebbe stato il mondo se non fosse mai nato. Gli farà cambiare idea?



Dalla cucina delle nonne...

Menu di Capodanno

ANTIPASTO

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

Ingredienti

Finocchi 2 medi

Arance 2

Pinoli 50 gr

Uvetta 20 gr

Zucca semi 1 cucchiaio

Sale q.b.

Olio di oliva extravergine 5 cucchiaini

Aceto di mele 1 cucchiaino

Mettete l'uvetta in ammollo in una ciotolina con acqua tiepida per circa 10 minuti. Mondate i finocchi, eliminando la parte del gambo e la prima foglia più legnosa; affettateli molto sottilmente con l'aiuto di una mandolin e trasferiteli in una grande ciotola. Spremete una delle due arance e tenete da parte il succo. Pulite l'altra a vivo: tagliate le due estremità e incidete la buccia in modo da eliminare sia questa che la parte bianca, affettate il più sottilmente possibile anche questa e unitela ai finocchi; strizzate l'uvetta e unitela nella ciotola e unite anche i semi

di zucca, mescolate il tutto. In una padellina antiaderente fate tostare senza aggiunta di altri grassi i pinoli e poi fateli intiepidire e uniteli all'insalata. Preparate il condimento riunendo in una brocca dai bordi alti (o direttamente nella brocca del frullatore) 5-6 gr di sale fino, il succo dell'arancia che avete tenuto da parte, 5 cucchiaini di olio extravergine e l'aceto di mele (facoltativo); frullate il tutto con il mixer ad immersione fino ad ottenere un'emulsione; versatela sulla vostra insalata e mescolate il tutto.

PRIMO

RISOTTO ALLO CHAMPAGNE

Ingredienti:

Riso Carnaroli 350 gr

Burro 50 gr

Cipolle 1 piccola

Parmigiano Reggiano grattugiato 100 gr

Brodo vegetale q.b. (almeno 500 ml)

Champagne 500 ml

Per preparare il risotto allo champagne, ponete in un tegame 30 gr di burro, aggiungete la cipolla finemente tritata e fatela imbiondire; versate il riso, a pioggia che farete tostare qualche istante a fiamma vivace girando con un cucchiaino di legno. poi versate nel tegame tutto lo Champagne; mescolate continuamente il riso in modo che non attacchi al fondo e se necessario aggiungete qualche mestolo di brodo vegetale per terminare la cottura. Pochi istanti prima del termine della cottura spegnete il fuoco e mantecate il riso con il rimanente burro e il parmigiano reggiano. Servite il risotto allo champagne ancora caldo accompagnato da un flute dello stesso champagne usato per la cottura.

SECONDO

COTECHINO CON LENTICCHIE

Ingredienti:

Carne di suino, cotechino 1

Cipolle 1 piccola

sedano 2 costole

burro

olio d'oliva, 4 cucchiari

Lenticchie 300 gr

La prima cosa da fare è mettere il cotechino a cuocere in una pentola piena d'acqua, seguite le istruzioni riportate sulla confezione se utilizzate un cotechino precotto.

Per quanto riguarda le lenticchie, è sempre consigliabile lasciarle in ammollo per un paio di ore in una ciotola di acqua, cambiandola un paio di volte, in modo che risultino morbide.

Tritate finemente in un mixer il sedano, la cipolla; ponete il trito ottenuto in una pentola antiaderente con l'olio e il burro e fate imbiondire qualche minuto. Regolate di sale e pepe a piacere. Aggiungete le lenticchie e fate cuocere a fiamma viva un paio di minuti; aggiungete il brodo un poco alla volta e coprite con un coperchio; fate cuocere a fuoco medio fino a che le lenticchie saranno tenere ma non sfatte, circa 40 minuti; aggiungete altro brodo un poco per volta se dovessero asciugare troppo, dovranno risultare morbide ma senza liquido di cottura.

Prelevate le lenticchie cotte e disponetele su un piatto da portata, adagiate sulle lenticchie le fette di cotechino e servite il vostro cotechino con le lenticchie ben caldo.

CONTORNO

PATATE AL FORNO

Ingredienti:

Patate 1 kg

Rosmarino 4 rametti

Aglione 2 spicchi

Olio extravergine di oliva, q.b.

Sale

Per preparare le patate al forno cominciate preriscaldando il forno a 200°C. Pelate quindi le patate e riducetele in cubetti di medie dimensioni. Risciacquate più volte i cubetti di patate

con acqua fredda, fino a che l'acqua non risulterà più torbida, le patate perderanno così l'amido e risulteranno più croccanti dopo la cottura in forno. Sbollentate le patate per 3/4 minuti poi scolatele bene. Ungete abbondantemente una teglia larga, versateci sopra le patate, che dovranno essere ben separate l'una dall'altra, cospargetele di rosmarino, aggiungete i due spicchi d'aglio tagliati a metà e irrorate ancora con dell'olio. Mettete la teglia in forno e cuocete per circa un'ora, mescolando le patate a metà cottura. Dieci minuti prima di spegnere il forno salate le patate e accendete il grill, di questo modo le patate al forno saranno ben dorate e croccanti!

DOLCE

DATTERI RIPIENI DI MASCARPONE E NOCI

Ingredienti:

Datteri 12

Zucchero al velo 50 gr

Mascarpone 100 gr

Cannella 1/2 cucchiaino

Noci 6 gherigli

Rum 1 cucchiaio

Ponete in un contenitore lo zucchero a velo con il mascarpone e mischiateli facendoli completamente amalgamare; aggiungete mezzo cucchiaino di cannella e un cucchiaino di rum mescolando bene. Prendete 12 datteri, apriteli a metà lasciandoli uniti da un lato e togliete loro i noccioli; con l'aiuto di una tasca da pasticciere munita di bocchetta dentellata, farcite i datteri con la crema precedentemente preparata-circa un cucchiaino di crema per dattero, dopodiché adagiate mezzo gheriglio di noce su ogni dattero. Lasciate riposare i datteri ripieni di mascarpone e noci in frigorifero almeno due ore prima di consumarli.

LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Per Sant'Ansano (1 dicembre), uno sotto e uno in mano.

Gli uomini sono aprile quando fanno all'amore, dicembre quando hanno sposato.

Da Santa Lucia a Natale il dì allunga un passo di cane.

Dicembre piglia e non rende.

Dicembre, davanti t'agghiaccia e di dietro t'offende (o viceversa).

Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi.

San Tommè (29 dicembre), cresce il dì quando il gallo alza un piè.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...