

Polenta e Ciacole

Gennaio 2021



***IN COLLABORAZIONE
CON***

Leso Emanuela
Bernardello Monica
Pippa Vanessa
Zamboni Francesca
Ferrarese Antonella



IN QUESTO NUMERO DEL GIORNALINO TROVERETE

- Buon Compleanno a....
- Ti Racconto...
- Saluto di suor Lucia
- Auguri speciali
- Buon anno Nuovo a tutti



BUON COMPLEANNO

Auguri

<i>BELLORIO CARLA</i>	<i>01/01/1931</i>
<i>VALBUSA LUCIA</i>	<i>05/01/1935</i>
<i>TORTELLA GAETANA</i>	<i>02/01/1954</i>
<i>AMBROSI LUIGINO</i>	<i>03/01/1922</i>
<i>SIVERO MARIA</i>	<i>06/01/1934</i>
<i>MANTOVANI GIULIETTA</i>	<i>08/01/1939</i>
<i>SORIO SILVANA</i>	<i>20/01/1935</i>
<i>PICCOLI NORMA</i>	<i>26/01/1932</i>
<i>BELLESINI MARINO</i>	<i>27/01/1936</i>
<i>FERRAGU' ELDA</i>	<i>10/01/1925</i>
<i>PERINELLI GEMMA</i>	<i>12/01/1931</i>
<i>VIVIANI ADELE</i>	<i>16/01/1930</i>
<i>BOSCO TULLIA</i>	<i>29/01/1929</i>

2021

**SARÀ UN ANNO STUPENDO, NON
PIÙ BIESTILE, CON I GRANDI
FESTEGGIAMENTI PER GLI
ANNIVERSARI DI DANTE E DI
S.DOMENICO.**

Ed ecco il 6 gennaio: ho sentito dire che i **Magi** fan trottare i loro cammelli per arrivare in tempo, prima che ricadiamo in zona rossa. Portano in dono oro, incenso e profumo: oro perchè anche Giuseppe in questo tempo è rimasto con la bottega chiusa

e ha bisogno di un aiuto economico, incenso che serve a tutti: è la preghiera che sale a Dio per ringraziarlo, lodarlo e chiedergli aiuto; infine il profumo della speranza: Maria e Giuseppe lo metteranno a disposizione di tutti noi per sollevarci dai dolori che ci hanno colpito durante l'anno che, per fortuna, è finito.

Messaggio di suor Lucia
per tutti gli ospiti

TI RACCONTO....

(Attività di Gruppo con Logopedista)

Festività e ricorrenze di GENNAIO



Gennaio: Capodanno

6 Gennaio: Epifania di N. S.

17 Gennaio: S. Antonio abate

**29-30-31: Gennaio: I giorni della
merla**

Proverbi di Gennaio

L'uva di capodanno non portò mai danno.

Tempo chiaro e dolce a Capodanno, assicura bel tempo tutto l'anno.

A Gennaio l'Epifania tutte le feste le porta via, poi arriva San Benedetto che ne riporta un bel sacchetto!

San Severino, dalla barba bianca, di neve ne porta una gamba. (8 Gennaio).

Sant'Antonio, gran freddura, San Lorenzo gran caldura, l'uno e l'altro poco dura. (17 Gennaio).

Per San Bastiano, sali il monte e guarda il piano; se vedi molto, spera poco; se vedi poco, spera assai. (20 Gennaio).

San Bastiano la viola in mano. (20 Gennaio).

Sant'Agnese , il freddo è per le siepi. (21 Gennaio).

San Vincenzo l'inverno mette i denti. (22 Gennaio).



Poesia di Gennaio



Toc, toc, toc batte Gennaio
che è un mese allegro e gaio:
con la neve puoi giocare
e in montagna andare a sciare;
e col freddo che farà
un consiglio eccolo qua:
per dormir la buona nanna
cioccolata e tanta panna!

I CIBI DI GENNAIO

VERDURA

cavolfiori, cardi, bietole, broccoli, cavolo cappuccio, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cicoria, cipolle, indivia, cime di rapa, topinambur, porri, finocchi, patate, sedano, rape, radicchio, spinaci.

FRUTTA

pompelmi, mele, arance, mandarini, pere, limoni, kiwi, melagrana, cachi, mandaranci.

PESCE

alice, cernia, dentice, rombo, sarago, scorfano, triglia, sogliola, merluzzo, spigola, sardina, nasello.

La Verdura del mese: I porri

Proprietà e benefici dei porri



Il porro ha proprietà diuretiche, lassative ed è un alimento disintossicante e idratante. Ottimo antiossidante naturale, grazie alla presenza di flavonoidi, minerali e vitamine ha notevoli benefici per la salute umana, soprattutto se consumato a crudo.

Lassativo, antibatterico e idratante naturale, il porro è un ottimo alleato del sistema cardiovascolare e circolatorio, in quanto contribuisce a distruggere il colesterolo cattivo che ostruisce vene e arterie. Simile per proprietà e benefici alla cipolla, è più ricco di calcio, ferro, fibre, proteine e vitamine, in

particolare la vitamina C. Contengono anche vitamine A, K, E.

Dei porri si consuma la parte bianca, che costituisce il cuore della pianta, scartando generalmente la parte apicale verde. Questa è ottima se consumata in minestre, vellutate e risotti e va ricordato che, rispetto alla parte centrale, ha una maggiore concentrazione di vitamine. Ancora meglio se il porro viene consumato crudo, in insalate per esempio, così ad sfrutterne al meglio i valori nutrizionali.

Ricetta del mese:

Risotto ai porri



- 300 gr. di riso**
- 2 porri**
- 1 dado di carne**
- formaggio parmigiano grattugiato**
- pepe (facoltativo)**
- peperoncino (facoltativo)**
- olio**
- burro**



Quest'anno che è ormai giunto al termine è stato ricco di tante emozioni, a volte belle a volte meno, e ci ha visti coinvolti in esperienze che non dimenticheremo facilmente.

Un grande augurio di Buon Anno Nuovo a tutti gli ospiti, il personale, i volontari e a tutti quelli che hanno voglia di un ABBRACCIO



Il Servizio Educativo

