

News 5



BEN TROVATI !

Memorandum per i superstiti dell'estate che hanno felicemente straviziato a tavola e nelle movida : un mese intero per smaltire gli eccessi da cucina e dimenticare i tanti divertimenti (tutti !) e ricordarsi di andare a letto non oltre le 22:30 in modo da svegliarsi per tempo l'indomani e ripresentarsi in ufficio con una grande voglia di fare



W LA SqUOLA

Un inizio annunciato, come sempre, che bisogna superare con convinzione! Sulla questione sono stati scritti un numero infinito di articoli e libri, ma nessun autore ha mai teorizzato che bisogna boicottare la scuola. Nell'associarci ci permettiamo evidenziare che la scuola è il primo momento formativo indispensabile per il percorso - oggi lungo e difficile - dei ragazzi. Infatti non c'è domani senza la scuola di oggi !! Senza la scuola non c'è futuro. Poi c'è il lavoro e quindi la famiglia (dati statistici danno questo ordine e solo in pochi riescono ad invertirlo).

A TUTTI AUGURI E..... BUON ANNO SCOLASTICO.....

BRAVI BRAVISSIMI

Con l'inizio dell'anno scolastico il direttivo del CRAL ha ritenuto opportuno promuovere un pubblico riconoscimento agli studenti, figli e nipoti di soci del CRAL CAS, che abbiano superato l'anno scolastico (giugno 2015) con lodevoli risultati e comunque senza debiti. Una semplice ed affettuosa sottolineatura per essere accanto ai giovani impegnati in un excursus che li vedrà protagonisti per molti mesi per poi tuffarsi nella vita con responsabilità e determinazione o continuare gli studi. Insomma il CRAL vuole ricordare l'impegno dell'anno scolastico con una grande festa.



Per ottenere l'attestato a conclusione dell'anno scolastico occorre che i soci del CRAL segnalino alla Segretaria della Associazione Silvana Monforte i nominativi dei figli e/o nipoti con la indicazione della scuola. Sono inclusi anche gli studenti dell'ultimo anno impegnati nel conseguimento del diploma superiore.

Il **riconoscimento** (sopra il logo) sarà consegnato dal Presidente Dott. Rosario Faraci e dal ns Presidente CRAL Francesco Santonoceto alla presenza della Amministrazione, dei Dirigenti, dei soci CRAL e dei familiari degli studenti premiati.

ULTIMA ORA



AL MIGLIORE IN ASSOLUTO IL CRAL DONERA' UN TABLET

Questa volta un dolce

A più voci ci è stata richiesta la riproposizione di ricette, segno che l'iniziativa è piaciuta. Questa volta vorremmo sbalordire proponendo un dolce!!! Sarà la continua astinenza da zuccheri, sarà che i <chili in più> sono associati ai dolci, fatto sta che oggi intendiamo abbattere questo tabù con una semplice, buona, gustosa torta fatta in casa. Tra tante la scelta è caduta sulla **torta alla frutta e crema** per la gioia di tutti.



Ingredienti per 10 persone

Per la base: 250 g di farina, 150 g di zucchero, 100 g di burro, 1 uovo intero + 1 tuorlo, mezzo bicchiere di latte, scorza grattugiata di 1 limone, 1 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di sale

Per la crema pasticcera: 4 tuorli, 100 g di zucchero, 40 g di farina, 500 ml di latte, una bustina di vanillina.

Per decorare: ananas sciropato, pesche, kiwi. Preparazione.

Per la crema : riscaldate il latte con la vanillina. In una casseruola versate i tuorli e lo zucchero e montare con una frusta elettrica per circa 15 minuti fino ad ottenere un composto spumoso e biancastro. Unite la farina setacciata e mescolate per incorporarla bene al composto di tuorli e zucchero. Sempre mescolando unite il latte a filo. Mettete sul fuoco e senza smettere di mescolare portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 2-3 minuti fino a far addensare la crema. Versate la crema in una ciotola per bloccare la cottura e coprite con della pellicola fino a quando non si sarà raffreddata. Preparate la base: montare l'uovo, il tuorlo e lo zucchero per 10 minuti. Unite il burro fuso, il latte e la scorza del limone e continuate a montare. Incorporate la farina con il lievito ed

il pizzico di sale e mescolare con una spatola. Imburrate ed infarinate uno stampo e versate l'impasto. Infornate a 180°C per 30 minuti. Fate raffreddare la base. Esecuzione. Bagnate



la base con lo sciroppo dell'ananas. Coprite con la crema pasticcera (uno o più strati del composto) quindi decorate con

l'ananas, le pesche ed i kiwi tagliati a fette.

Consiglio pratico: utilizzate la crema già predisposta (Cameo o altra marca) ed un pan di spagna già cotto (nei supermercati o panifici).

TORNEO INTERAZIENDALE CALCIO A 5

Il ns gruppo si è classificato al 4° posto scalzando Carabinieri e Polizia Stradale (speriamo bene !?!). Onore ai gloriosi anche se qualcuno attempato ed avanti con l'età.



Insieme hanno ottenuto la Speciale Coppa "Disciplina", mentre Santonoceto la Coppa "Atleta Esemplare", Guarnera l'attestato "Uomo Squadra", Parisio l'attestato "Responsabile". A Giaimo il CRAL consegna motu proprio la fascia di "gentleman". Ad maiora!!!!



Il linguaggio segreto dei fiori di Vanessa Diffenbaugh. 2011. Garzanti Libri.

Victoria è stata abbandonata dopo il parto. E' una ragazza chiusa e difficile che cresce rifiutando ogni tipo di approccio.

Cambia ben 32 case passando a una famiglia adottiva ad un'altra. Dopo aver vissuto per una decina d'anni in orfanotrofio, all'età di 18 anni si ritrova a vivere da sola.

L'unica sua passione sono i fiori ed il suo modo di comunicare si esprime attraverso essi. Ed attraverso il loro linguaggio che Victoria esprime le sue emozioni.

Ad ogni fiore è associato un significato: la lavanda per la diffidenza, il basilico per l'amicizia, la rosa bianca per la solitudine... Victoria trova un lavoro come fioraia e inizia a curare l'anima delle persone attraverso i fiori. Sembra che però neanche i fiori riescano a salvarla da quel peso che si porta addosso, e sarà Grant ad avere un ruolo fondamentale in questo suo percorso, un ragazzo misterioso che pare sapere tutto di lei...

40° Sagra della Castagna. Comune di Montagnareale 26 ottobre 2014



Un appuntamento molto atteso che ogni anno richiama l'interesse di migliaia di persone. Come sempre caldarroste, degustazioni e spettacolo per le vie del paese oltre che escursione paesaggistica, visita guidata di suggestivi castagneti e passeggiate attraverso i sentieri naturalistici di collegamento. Visita al Mulino di Capo, perfettamente funzionante, a Pineta Rocca Saracena (circa 120 ha di boschi di alto fusto). Nel pomeriggio cottura di caldarroste su grandi testi (formelle di ferro dal lungo manico per la cottura sul fuoco). Infine la sagra del dolce con degustazione di torte, cannoli di ricotta e di crema di castagne, pane fritto, 'spince', miele, liquori artigianali, pane e torte di castagne. Ed ancora esposizione di prodotti agricoli e artigianali, castagne al forno e crude, noci, nocciole. Per i

più "forti" panini con salsiccia, panini con porchetta, prodotti sott'olio, insaccati vari.

CONOSCERE L'ALOE

L'aloè è una pianta perenne di origine africana perenne. Numerose le specie conosciute. In autostrada (zona Capo d'Orlando) quelle di tipo mediterraneo, molto pregevoli.

I fiori sono di un rosso vivace, mentre le foglie carnose racchiudono al loro interno un gel dalle straordinarie proprietà. L'aloè è in grado di disintossicare l'organismo dalle tossine. E' un'alleata del sistema digestivo. Stimola la flora batterica e l'eliminazione dei rifiuti migliorando al contempo l'assorbimento delle sostanze nutritive (ma non degli elementi dannosi). Riduce gli effetti collaterali dei farmaci sull'apparato digerente come acidità di stomaco, crampi e stitichezza. Stimola il sistema immunitario. E' una pianta antitumorale, cicatrizzante, disintossicante. Molteplici i benefici dell'aloè su pelle e capelli. L'aloè offre un sollievo immediato alle punture di zanzare ed altri insetti, di meduse e perfino di ortica. Il suo potere lenitivo si estende anche alle scottature da cucina e da sole. E' utilizzata su ferite, ustioni, eczemi e vesciche. La pianta viene utilizzata dall'industria della bellezza in saponi, creme, bagnoschiuma, balsamo per rendere i capelli lucidi proteggendo il cuoio capelluto. Può essere usata anche contro la forfora e la calvizie. (fonte www.magrolibrarsi.it)



RICORRENZE TRISTI

Un affettuoso pensiero al collega Carmelo Giannetto deceduto improvvisamente lo scorso 23 agosto.

Editore Il Presidente CRAL Francesco Santonoceto. Redazione Sandro Cuzari (Resp.) Silvana Monforte (Segr.) Paola Blancato (collab) Ina Castelli (bozze). Web Master Enzo Irrera. Agosto 2014