



PERCHE' A MONTESILVANO MARINA

La voce di Padre Anselmo: Siamo tutti un po' guaritori del nostro prossimo

Pag.2

A te Maria Silvia il nostro ricordo

Pag.3

Il coro: A Natale va dove ti porta il cuore

Pag.4

Formazione: Tre giorni di incontri per riflettere sulla figura del tutor/ accompagnatore

Pag.5

Senza limiti di età

Pag.6

Con qualche grano di sale in tasca

Pag.7

Ricetta: Torta Pasqualina

Pag.8

L'appuntamento con il genovese

Pag.8

Nel mese di maggio si terrà il XX Congresso Federavo presso il Palacongressi d'Abruzzo e, nell'occasione, verrà festeggiato con tutte le AVO d'Italia il 40° compleanno dell'AVO.

E' un momento importante per la nostra Associazione e deve farci riflettere perché è proprio in questa occasione che dobbiamo sentirci coinvolti e orgogliosi di esserne parte attiva.

Essere volontari AVO non si limita solamente alle due ore e mezza di servizio perché fare parte dell'Associazione deve rappresentare per ognuno di noi la conquista di un traguardo ambito, importante e l'occasione di poter esprimere i nostri valori, dare l'immagine di un volontariato preparato e di un impegno responsabile, libero e gratuito vedere negli altri volontari delle persone amiche di cui ci si può fidare e che condividiamo con loro gli stessi valori.

Incontrarci al XX congresso vuole dire tutto questo e soprattutto fare emergere il nostro spirito di appartenenza, di farsi carico dei problemi dell'Associazione, di sentirla nostra e

sa gioia per tutti noi certi di poter festeggiare numerosi e riconoscenti all' AVO per averci donato un nuovo scopo di vita. Arrivederci a Montesilvano Marina.



quindi prenderne a cuore le necessità e le difficoltà.

Questa dedizione verso l'Associazione, nei limiti delle capacità e possibilità di ognuno di noi, è quanto di meglio si possa fare per garantirle un futuro prospero e di successo.

Incontrarci al Congresso sarà soprattutto un incontro formativo e di immen-

Il Presidente

Luigi Santagata



LA VOCE DI PADRE ANSELMO

SIAMO TUTTI UN PO' I GUARITORI DEL NOSTRO PROSSIMO

Il nostro vivere ci consente di vedere le necessità che ci circondano e di cercare le soluzioni positive più adatte alle nostre possibilità per tentare di risolverle.

Non ci accorgiamo, ma continuamente elargiamo al nostro prossimo le doti interiori che abbiamo ricevuto da Dio: i sorrisi come fonte di amicizia e di speranza, le carezze come incoraggiamento, l'ascolto benefico delle situazioni dolorose con pazienza, l'accettazione dei diversi caratteri, la disponibilità e l'accoglienza dei lamenti, le visite di compagnia come conforto alla solitudine specie

agli anziani nei ricoveri...Sembrano piccole cose ma se analizzate in profondità diventano l'elemento vitale per poter sopportare il ripetersi abituale di una noiosa serie di difficoltà che disturbano e condizionano la serenità della nostra vita. Abbiamo l'umiltà di non vantarci di questi gesti di solidarietà e diamo senza accorgerci il meglio di noi. E' un elogio che meritiamo perché esalta la ricchezza di bene che possediamo e ci rende più audaci non solo nel continuare ma nel diventare sempre più disponibili a saper intuire e interpretare anche molte

forme di miserie nascoste. E' un metodo intelligente di vita, non di esibizione

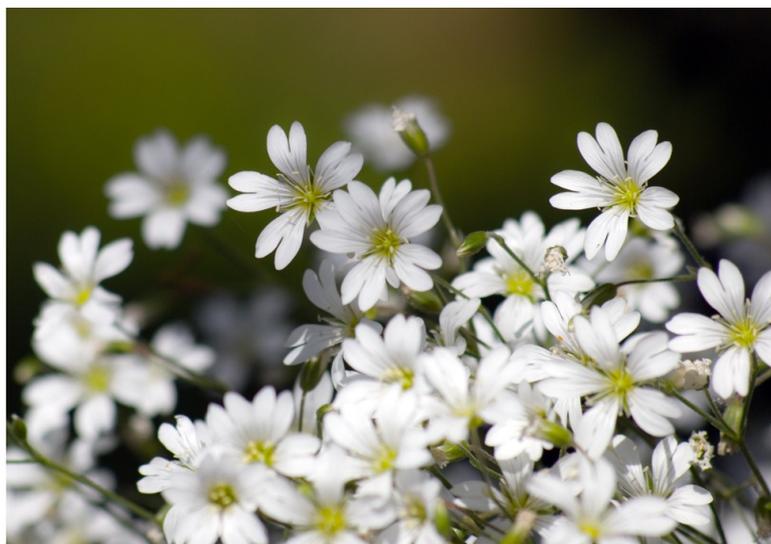
zionismo, è solamente la giusta risposta alle ispirazioni accettate, ascoltate e trasferite in pratica. Le grandi opere compiute nella storia dell'umanità sono l'insieme di piccoli tasselli che nel tempo crescono e diventano importanti. Per migliorare il mondo non occorrono miracoli ma che gli individui credano che il seme delle piccole opere buone che esprimono contengono il potenziale adatto al cambiamento. Ci sentiamo felici quando riusciamo a dare agli altri la particolarità delle nostre qualità e renderli più sereni. A dire il vero rimaniamo noi per primi sor-

presi di possedere interiormente così tanta ricchezza spirituale.

Scoprire di essere protagonisti dell'amore ha illuminato i Santi di entusiasmo e di eroismo da farli diventare strumenti visibili della lunga mano di Dio.

E' possibile a tutti noi servirci dei piccoli gesti di compassione e di solidarietà e diventare per chi li riceve occasione di rinascita spirituale e fisica e perfino di guarigione spesso a nostra insaputa.

**Padre
Anselmo Terranova**



DanielaMauro'09

Hai voglia di aiutare l'AVO?

Se hai disponibilità di tempo per attività come

Promozione — Segreteria — InformAVO — Sito Internet

manda una mail a:

rosannamicale@yahoo.it

A TE, MARIA SILVIA, IL NOSTRO RICORDO

“Vorrei ricordarti così, com'eri il giorno del nostro ultimo incontro, con quel tuo sorriso sereno che illuminava le nostre chiacchiere...

Ora mi conforta il pensarti, alla scoperta delle Nuove Mete nei Mondi Celesti, con il fardello della Tua Fede e del tuo Spirito Avo.

Lascio ora a coloro che ti sono stati vicini durante il tuo doppio servizio di ore di volontariato e di segreteria, di scrivere un ricordo per Te”.

Milly Coda

“Ho conosciuto Maria Silvia appena entrata a far parte dell'Avo trentacinque anni fa. Era la segretaria sorridente, gentile, sempre disponibile. Era dedita alla Segreteria, in quanto per seri motivi, non si sentiva di entrare nei reparti di degenza. Quando fui incaricata di aprire all'Istituto Tumori un reparto di 'accoglienza' pensai subito a Maria Silvia e le proposi di venire con me; Lei accettò con entusiasmo e da allora per molti anni facemmo servizio insieme il martedì mattina.

Ebbi così modo di apprezzarla ancora di più e anche i pazienti e gli accompagnatori erano conquistati dal suo porgersi gentilmente.

A Te, Maria Silvia, il mio caro ricordo”.

Pierangela Alliprandi

“Cara Maria Silvia, non sei più tra noi, ma voglio ugualmente dirti che sono felice di averti

co-
no-
sciuta.

Quando sono arrivato in Segreteria (il tuo regno!) hai rappresentato per me un riferimento sicuro per svolgere l'incarico

che il Consiglio Direttivo mi aveva assegnato. In verità ero un pò preoccupato per come mi avresti accolto, ma devo dire che tu mi hai messo subito a mio agio. Sempre disponibile, puntuale, sorridente, ma capace anche di sgridarmi quando lo ritenevi necessario. Eri la mente storica della Segreteria e per me hai rappresentato una persona speciale. La tua perdita è stata dolorosa, ma l'ultra trentennale esempio che ci hai lasciato ci stimola continuamente a proseguire il nostro servizio con il massimo im-

pegno. Grazie ancora Maria Silvia, ti ricorderò sempre con affetto”.

Enzo Mora

“Ho lavorato alcuni anni insieme a Maria Silvia in segreteria, ma già

la conoscevo essendo volontaria al San Martino e Ist.

Ho sempre pensato a Maria Silvia come alla “memoria storica dell'Avo. Maria Silvia

aveva frequentato il 1° Corso dei pionieri, e siccome all'inizio l'incontro con il malato le metteva un po' soggezione ha sempre fatto servizio in segreteria: ha conosciuto tutti i fondatori, i consiglieri e i volontari. Più tardi ha fatto servizio all'IST continuando però il suo lavoro in segreteria.

Era una persona molto meticolosa e aveva fatto suo lo “stile AVO”, sempre puntuale, in ordine e rispettosa del decalogo e dello Statuto. Ricordo per esempio la sua precisione nel calcolare l'anzianità di servi-

zio dei volontari da premiare per i 10, 20 ecc anni di servizio dei volontari, oppure sulle assenze dal servizio,

Se volevamo conoscere alcuni particolari dell'operato dell'Associazione nei tempi passati ci rivolgevamo a lei e alla sua memoria.

Ultimamente le doverose aperture su nuove realtà e trasformazioni nel campo sociale e sanitario lasciavano Maria Silvia un po' perplessa ma continuava con perseveranza il suo impegno”.

Pinella Besio

Cara Maria Silvia, L'averti conosciuta ed esserti stata amica per tanti anni è stato veramente un dono prezioso! Ho potuto conoscere a fondo la tua grande bontà, delicatezza ed equilibrio: eri serena in ogni circostanza e ti adoperavi per dare a tutti l'appoggio e l'aiuto che cercavano in te e la tua disponibilità superava ogni aspettativa. Nel tuo cuore grande conservavi preziosa la presenza di ogni volontario. Il tuo ricordo sarà di esempio per tutti noi come un raggio benefico ricco di bontà e di volenteroso altruismo. Grazie Maria Silvia

Marilù Bentivoglio



IL CORO: A NATALE VA DOVE TI PORTA IL CUORE

Natale con i tuoi. E' una delle poche tradizioni che ancora sono rimaste in questo nostro mondo multi etnico, multi razziale e multi religioso.

Natale è per antonomasia la festa della famiglia, che riesce a riunire genitori e figli, nonni e nipoti, zii

e parenti, che magari durante l'anno per motivi diversi non riescono ad incontrarsi. Ecco perché Natale è il giorno della gioia ritrovata nello stare insieme, nello scambio dei doni, nella tenerezza di sentirsi amati, di sedersi alla stessa tavola, di poter raccontare di sé a chi sappiamo che ci ascolta con attenzione e ci accoglie a braccia aperte. Ma non tutti sono così fortunati da poter trascorrere il Natale in famiglia. Purtroppo la vita non è imparziale e alcuni, anzi tanti, sono costretti a passare il Natale lontano dalle loro case e dai loro cari, perché ammalati e ricoverati in ospedale oppure ospiti di qualche casa di riposo, perché anziani e soli. E se chi è ammalato ha la speranza di ritornare presto a casa, per chi è nelle case di riposo, questa speranza spesso non esiste.

A Natale va dove ti por-

ta il cuore. Ecco perché i volontari che compon-



gono il Coro Avo di Genova, hanno voluto dedicare un giorno di queste feste agli ospiti della Casa di Riposo di Campoligure.

Sono le tre del pomeriggio del 3 gennaio di questo nuovo anno. Un pullman messo a disposizione dalla Associazione Volontari Ospedalieri, imbocca l'autostrada alla volta di Campoligure. A bordo del pullman l'atmosfera è festosa, propria di chi, abituato a stare insieme, per fare le prove o per i concerti, è da un po' di giorni che non si incontra. Il maestro del Coro, Sergio Micheli, passa a salutare tutti uno ad uno e sui volti c'è la gioia di chi va a riempire un vuoto. Perché i trenta uomini e donne che compongono il Coro Avo, ormai da tempo hanno fatto come dice la Scrittura: " Hanno piantato i paletti ed allargato la tenda del loro

cuore " per accogliere i più poveri. Perché nes-

suno è così povero come chi è ammalato o solo o abbandonato.

Campoligure arriva in fretta; compreso tra il Parco regionale del monte Beigua e quello naturale delle Capanne di Marcarolo, questo borgo antico è uno dei più belli d'Italia, famoso per la fabbricazione della filigrana, fresco di acque e verde di colline.

Il pullman percorre il ponte medievale di San Michele e, subito dopo, compare il centro della cittadina e nel centro la Casa di Riposo. La struttura è bella e ampia anche all'interno, dove in una sala gli ospiti sono già stati sistemati da quattro volontarie Avo e dalle infermiere. Un particolare che salta agli occhi è il sorriso con cui gli ospiti guardano le infermiere, il che significa che sono assistiti con affetto. Quasi tutti sulle seggiole a rotelle, in maggior parte donne,

non esprimono dai volti impassibili alcuna emozione. Il maestro del Coro dà inizio al concerto con il brano "Azzurro". Via via che il canto si alza, insieme alle note allegre della

musica, i lineamenti sembrano distendersi e i volti rischiararsi, come le finestre dove il grigio dominante del cielo, sembra lasciar passare una luce più chiara, diversa. Da questo momento in poi è tutto un crescendo. Per più di un'ora senza interruzioni, il Coro canta un repertorio vasto, che va a risvegliare, insieme a ricordi ed emozioni, una gioia rimasta sepolta chissà dove e chissà per quanto tempo. Si susseguono le canzoni e gli ospiti si animano. Ancora una volta si compie l'eterna magia della musica. Chi batte le mani o segue il ritmo con il corpo, chi sotto voce, quasi a vergognarsi, canta e conosce tutte le parole delle canzoni. Arrivano le richieste e arriva Napoli con " Funicoli Funicola" e "Dove sta Zazà" mentre "Il Tango delle capinere" fa volare laggiù nell'Arizona,

terra di sogni e di chimerare e il ricordo di Genova, assopito nei cuori, si riaccende con quei "Saluti a Zena", dove il canto riesce a trasmettere persino il fischio del "vapò" e l'emozione del pensiero che va agli "amixi" lontani. E arriva l'allegria con quella "Eulalia Torricelli da Forlì", che ha gli occhi belli e tre castelli da regalare e con la Rosina alle prese con il marito che pretende: "E qui

comando io". Persino la luna entra nella stanza: non quella lontana e scientifica degli astronauti, ma una "Povia Lunn'a", stanca di essere calpestate e piena di rimpianti per un tempo in cui senza di lei non si poteva neppure fare l'amore.

E poiché la musica ha gli stessi confini dell'anima, tutto e tutti possono essere presenti, persino il Cielo in Persona, con "Maria che col suo velo copriva

Gesù", o che, invocata nel bel dialetto della nostra terra, "avarda sempre chi le peo mà". Ultima richiesta appassionata, un "canto degli alpini" ed è la "Montanara" che "va", cantata "per chi non la sa", a riempire la sala di una dolce nostalgia.

Il concerto è finito ma non la festa: nella sala da pranzo degli ospiti della Casa di riposo è stato preparato un rinfresco per i coristi. An-

cora un poco insieme e poi il ritorno a casa, non prima di avere visitato nella Chiesa vicina, il Presepe animato. Si ripercorre il ponte sullo Stura; al di là il pullman aspetta per riportare a casa. Il vuoto nel cuore degli uomini e donne del Coro Avo di Genova per ora si è colmato. Fino alla prossima occasione.

**La volontaria
Carla Gari**

TRE GIORNI DI INCONTRI PER RIFLETTERE SULLA FIGURA DEL TUTOR/ACCOMPAGNATORE

L'accoglienza di chi chiede di entrare in AVO è molto importante perché è da subito che diamo l'immagine della nostra associazione. Tanti sono i volontariati che si propongono anche in ambito socio-sanitario, l'AVO è diversa, ha una sua specificità che ci contraddistingue fra tutti. La totale gratuità del nostro servizio, la disponibilità all'ascolto, l'entusiasmo, la gioia di mettersi a disposizione dell'altro sofferente sono quello che forma lo "stile AVO" che ci caratterizza. La Formazione, su richiesta del Consiglio Direttivo ha organizzato quest'anno tre incontri, svoltisi il 24 e 26 febbraio e 4 marzo per riflettere assieme ai volontari che ne erano interessati o che sono stati segnalati dai loro re-

sponsabili di centro, sulla figura importantissima del tutor o accompagnatore. Tutti noi ci ricordiamo quando un po' timorosi ed un po' curiosi abbiamo affrontato il primo servizio guidati da un volontario già esperto, il tutor appunto. Quanto sono state importanti le sue parole, i suoi suggerimenti, il suo esempio, la sua conoscenza delle dinamiche della struttura! Ritornando a quel momento abbiamo chiesto ai partecipanti come erano stati effettivamente accolti o come avrebbero voluto essere accolti e poi abbiamo domandato loro quali fossero a loro avviso le qualità di un buon tutor. I questionari erano tassativamente anonimi per facilitare la spontaneità delle risposte. Cosa è emerso da tutto

questo? Il dato confortante è che generalmente siamo bravi! Abbiamo accolto i nuovi con affetto e sollecitudine essendo esempio di attenzione e disponibilità e comunicando ai nuovi entusiasmo per il nostro servizio. Le caratteristiche del tutor che i presenti hanno suggerito sono: umiltà, disponibilità, ascolto, capacità di dare l'esempio, di infondere coraggio, di far conoscere la nostra associazione e le sue regole, di mantenere la calma e di svolgere il servizio col sorriso, di avere profondo rispetto per il malato e per gli operatori sociosanitari anche quando questi sono non precisamente cordiali. Si è sottolineata l'importanza di essere sé stessi perché un atteggiamento falso è subito percepito dal malato. E'

il momento di usare la nostra fantasia e creatività perché nessuno è uguale all'altro.

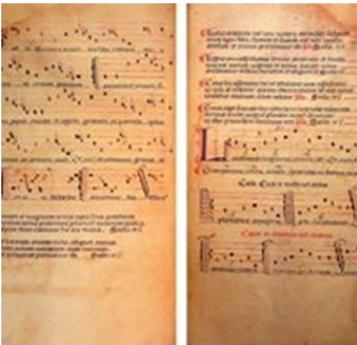
Noi della Formazione siamo molto contenti della partecipazione massiccia (un centinaio di persone sommando tutti presenti ai tre incontri) e particolarmente del dibattito vivace e nutrito. Siamo stati contenti di ritrovarci assieme, ognuno con la specificità del servizio che svolge, ospedali, Gaslini, R.S.A., di confrontarci come di rado accade, di concordare nuove soluzioni ai problemi che si presentano, di imparare dall'esperienza degli altri volontari. Questo scambio di impressioni e di idee è sempre costruttivo ed è sempre bello ritrovarsi nella nostra "famiglia" AVO.

Chiara Simeoni

“SENZA LIMITI DI ETÀ”

Come una fiaba, vi racconto...

nel Monastero di Montserrat, vicino alla città di Barcellona, è gelosamente conservato il “Libre Vermell”, manoscritto in pergamena di musiche sacre risalente alla fine del Medioevo. Contiene un repertorio di musiche e



canti in catalano, latino ed occitano, oltre a diverse notazioni e rare partiture coreografiche delle così dette “Danze Pellegrine”. Il repertorio è consono alla sacralità del luogo di culto e si è sviluppato per i pellegrini che si dirigevano al Monastero per devozione alla Vergine Nera di Montserrat in Catalogna, mentre percorrevano la via Francigena. I pellegrini, che provenivano da ogni parte del mondo, si fermavano anche per riposare e danzavano cantando perché avevano in comune non solo motivi spirituali ma anche alcune danze che eseguivano tutti insieme, perché i passi erano conosciuti e condivisi.

Ho avuto la fortuna di

imparare queste danze e posso assicurare che eseguirle trasferisce in un'atmosfera particolare, dovuta anche al suono di strumenti antichi e musiche molto particolari. Ci si tiene per

mano, si alzano le braccia insieme, ci si intreccia con passi lenti e cadenzati e il cerchio gira e scorre, segue sonorità che ritrovano in tutti le memorie inaspettate. E' come se si sapesse già da tempo quali passi fare. Immaginavo quei pellegrini che incrociavano lo sguardo con sconosciuti e sicuramente accennavano un sorriso, nella letizia di danzare insieme in luogo così speciale, uniti nella fede, nell'incanto della musica e nel contatto delle mani.

Le coreografie delle più conosciute Danze dei Pellegrini lungo la via Francigena sono scritte sul Libre Vermell di Montserrat riferite alla notazione “Ad trepidium Rotundum”, intenden-



do con queste parole il danzare in cerchio disegnando

colare Girotondo, al cui



delle circonferenze. Ha infatti origini così antiche il nostro amato “Girotondo”.

Il conosciutissimo “Ballu Tundu” della tradizione sarda trae origine da lì, come la nostra Giga e tutta la tradizione coreografica popolare che prevede forme circolari.

Darsi la mano trasmette subito sicurezza e fiducia, girare in tondo cantando porta allegria e gioia. Non c'è bambino che rinunci ad entrare in un girotondo e se l'adulto non si trattiene dal partecipare, immediatamente torna a quel semplice, festoso gioco cantato che non si dimentica più per tutta la vita.

Per questo, accennare il motivo del Girotondo agli anziani li fa sempre sorridere e ricordare il lieto tempo dell'infanzia. C'è stato un famoso cantante che ha dedicato una delicata canzone ad un parti-

interno troviamo un messaggio di pace e amore. Con le sue parole e la sua musica ci fa immaginare persone di ogni tipo attorno alla grande sfera colorata di mari e terre. Qualsiasi barriera si supera tenendosi per mano e facendo un.....Girotondo intorno al MONDO

di Sergio Endrigo

Se tutte le ragazze, le ragazze del mondo
si dessero la mano, si dessero la mano
allora ci sarebbe un girotondo
intorno al mondo, intorno al mondo.
Se tutti i ragazzi, i ragazzi del mondo
volessero una volta diventare marinai,
allora si farebbe un grande ponte
con tante barche, intorno al mare.
E se tutta la gente si desse la mano
se il mondo, veramente, si desse una mano
allora si farebbe un girotondo
intorno al mondo, intorno al mondo.

La volontaria
Donatella Toniutti

CON QUALCHE GRANO DI SALE IN TASCA

Incominciamo da questo numero del nostro Giornale, un percorso attraverso gli avvenimenti, le situazioni, i casi, le abitudini e i sentimenti, che ci accomunano un po' tutti, in modo da arrivare a trovare una chiave di lettura di vita universale e poter arrivare a scoprire che la felicità, anche se non è a portata di mano, è comunque possibile per tutti.

Questo percorso lo faremo, di volta in volta, tenendo per mano Paolo Mosca, giornalista, regista teatrale, conduttore televisivo, cantautore ma soprattutto scrittore appassionato e delicato, che si è spento il novembre scorso e che ci ha lasciato tanti scritti dei quali ci serviremo, come un filo di Arianna, per uscire indenni da quel labirinto che è la vita. Anche perché Paolo Mosca, come anche il grande scrittore napoletano Raffaele La Capria, era convinto che: "la vita vera che viviamo è quella che scriviamo." Iniziamo il nostro cammino mettendo nella nostra tasca, qualche grano di sale. In un tempo poi non così tanto lontano, si credeva che le cose naturali, ricche di tutti gli influssi benefici regalati dalla terra e dal mare, portassero fortuna. E non so-

lo, ma che fossero capaci, proprio come il sale, di dare sapore alla vita e regalare una visione ottimistica per poter affrontare nel modo migliore le prove dell'esistenza e anche tenere lontane le persone ostili.

Vogliamo incominciare proprio dall'inizio, dalle prime ore della nostra giornata, cioè dal risveglio. Abbiamo appena aperto gli occhi ed ecco che siamo sommersi dai rumori della città: autobus, macchine, motorini, il camion della spazzatura, le sirene delle ambulanze, il rumore dell'ascensore, le voci nella scala, il cane del vicino che decide di abbaiare proprio davanti alla nostra porta. E l'elenco potrebbe essere molto lungo. E noi tra il sonno e la veglia, sogniamo di andare a vivere in campagna, in un silenzio rotto solo dallo stormire delle foglie e dal cinguettio degli uccellini.

Invece per coloro che in campagna ci vivono non è proprio così: il gallo canta a delle ore impossibili, il cane da guardia che ha sentito un rumore sospetto non smette di abbaiare, la porta della stalla sbatte per il vento, la grondaia continua a gocciolare, le mucche che devono essere munte hanno co-

minciato a reclamare. Così nessuno si sveglia contento né in città né in campagna. In effetti la vita è tutt'altro che idilliaca. Ogni mattina dobbiamo lottare per risolvere un'infinità di problemi: per esempio per mantenere il posto di lavoro e insieme riuscire a lavorare senza dover essere impegnati in attività che non ci piacciono; per cercare di conservare la nostra indipendenza e perché no, un amore al quale teniamo molto; per non cedere al pessimismo o peggio al qualunquismo; per continuare a credere che il vero miracolo dell'esistenza è la libertà di ogni uomo. Per tutti noi così simili ma così diversi, è venuto il momento di ricorrere al nostro pugno di sale perché ci trasmetta la saggezza di salutare il mattino con un sorriso. Dedichiamolo alle persone alle quali vogliamo

bene e per le quali noi siamo importanti. E se non abbiamo nessuno a cui sorridere, facciamo lo a noi stessi. In fin dei conti siamo vivi e inizia per noi un altro giorno, tutto nuovo e sta a noi affrontarlo con coraggio, ottimismo e anche un pizzico di fantasia. E se c'è ancora qualcuno che non crede alla magia di un grano di sale, a questo pessimista ad oltranza, noi offriamo un fiore, anzi una pianta, l'edera hibernica, un'edera, robusta, sempreverde, che come noi ha bisogno di appoggiarsi ad una "spalla" amica per crescere, che può essere potata in ogni stagione, che si accontenta anche dell'ombra ma soprattutto che non ci lascia mai soli.

**La volontaria
Carla Gari**



RICETTA: TORTA PASQUALNA**Ingredienti per 2 persone:**

2 paste sfoglie
olio, sale, pepe
8 carciofi
400 gr ricotta
100 gr parmigiano

Procedura

E' tempo di Pasqua. E' tempo di carciofi....E' tempo di Torta Pasqualina!.Eccovi una ricetta rapida e ottima anche per chi non sa fare la pasta

all'antica. Comprate due paste sfoglie rotonde al



supermercato. Ungete una teglia di olio e ponetevi sopra la carta da forno e

poi la pasta sfoglia. Per il ripieno pulite 8 carciofi fino alle parti tenere, poi tagliateli a fettine sottili e passateli in padella con olio per dieci minuti circa. Ora unite ai carciofi, 400 gr di ricotta e 100 gr. di parmigiano e amalgamate bene il composto. Ponete, ora, il tutto, sulla pasta sfoglia e createvi sopra delle fossette sulle quali rompete otto

uova intere. Su ogni uovo mettete un po' di sale, di pepe e di parmigiano. Poi ricoprite con l'altra pasta sfoglia, spennellatela con olio e bucatela con la forchetta. Chiudete i bordi tra le due sfoglie e mettetela al forno a 200 gradi per circa un'ora. E' più buona fredda che calda ed è la tipica torta salata per il merendino di Pasquetta.

....e ora...

BUON APPETITO!!!

L'APPUNTAMENTO CON IL GENOVESE**O capolavôro**

Ma Zêna a l'é, ò a peu êse, 'na çitæ turistica? De ciù: a Ligùria a l'é, ò a peu êse, 'n pòsto da turisti? Coscì, a primma vîsta, se diéiva de scì. Gh'é o mâ co-e seu belle spiage, gh'é e colinn-e do nòstro bello entrotæra, gh'é i nd'a se ciamâva Repùblica de Zêna a l'êa 'na poténsa mondiâle: inta primma pârte da seu stôia còme poténsa econòmica méntre dòppo a scòrverta de l'América a l'à saciôu convertimónti che no són da pòco: a levànte se ciàman Apenìn, a ponénte Àrpi. E pöi gh'é tütte e nòstre belle

çitadinn-e, tütte càreghe de stôia. E che stôia! A l'é a stôia de 'n pòsto, a Ligùria, che quâse inta



ciù grànde poténsa finansiâia in gràddo de inprestâ dinæ a tütta i ciù grèndi Stati militâri d'Ouröpa. Tànte vòtte se dixe che a Ligùria a l'à 'na tésta gròssa (Zêna) co-in còrpo picinétto (o rèsto da Ligùria). Ma ànche sta

còsa chi a l'é figgia da stôia. Però, se dèvimò dîsela tütta, no l'é che a niatri

zenéixi i turisti ne vâdan goæi a génio. Quànde gh'é da schêuve e palânche, nisciùn gh'à nìnte da dí, ma quànde i turisti coménsan a giâ pe -e strâdde, a inpîne i marciapê, a intrâ inti musèi, a mangiâ in scî scæn de Paxo e a lasciâ li

tütta a ruménta, alôa tütta preferiêscimo che no se fisan mâi mesciæ da câza seu!

L'é in pò còme quèllo barista ch'ò l'à servio o cafè a 'na cazànn-a. Quànde quèsta a gh'à dîto: Quànde quèsta a gh'à dîto: Quànde «Scià me l'alóngà?», o barista, ascidiòu, o gh'à rispòsto: «Se scià veu rovinâ 'n capolavôro...». Tròppo giamìn, tròppo invexéndo o no va bèn pe niâtri zenéixi, se sa.

Franco Bampi

Le regole per leggere il genovese sono reperibili sul sito internet
<http://www.zeneize.net/grafia/index.htm>

Il Giornalino InformAVO**Vuoi pubblicare un articolo?**

Allora corredalo con una **foto dell'evento** ed invialo a: genova.informavo@gmail.com

Oppure puoi contattare la Segreteria AVO Genova nell'orario di apertura: lunedì—mercoledì—venerdì, orario 15-18, tel. 010/5553546 e fax 010/5556843, segreteria@avogenova.it

Non esitate perché InformAVO è la parola e il pensiero di tutti noi Volontari