



# ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno III - N. 13 Ottobre—Dicembre 2022 Copia omaggio



**Tutti Matti per il Riso 2022, l'evento a Palermo - pagina 4**

Riparte Seminiamo Bellezza

- pagina 3



**SEMINIAMO BELLEZZA**  
RESTITUIAMO VALORE



Rete Solidale ed Ecosostenibile

**ED ANCORA ...**

*Youth in Mind - pagina 6*

**Lo Street Food pagina 10**

**Poesie - pagina 13**

**La Ricetta - pagina 12**

## ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del  
Club Itaca Palermo

Numero 13 Ottobre—Dicembre  
2022

### Redazione:

I soci, le socie e lo staff del  
Club Itaca Palermo ed i volon-  
tari di Progetto Itaca  
Palermo

### grafica e impaginazione

Aurora Castello  
Angelo Bonfiglio  
Andrea Bonfardeci

### fotografie di

Archivio Club Itaca Palermo

### Club Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 282  
90146 Palermo

info: 091 6714510  
331.7065063  
villaadriana@clubitacapalermo.org

### Progetto Itaca Palermo ODV

Via San Lorenzo, 280 – 90146  
Palermo  
info: 091 671 451 0  
info@progettoitacapalermo.org  
www.progettoitacapalermo.org



### COME SOSTENERCI

**In banca:** con bonifico banca-  
rio Banca Intesa San Paolo,  
p.zza Paolo Ferrari, 1 0 - 20121  
Milano - Intestato a Progetto Ita-  
ca Palermo. IT25 D030 6909 6061  
0000 0062 575

Assegno Bancario o Circolare  
intestato a Progetto Itaca  
Palermo

**5x1 000:** Firmando nell'apposi-  
to spazio della dichiarazione dei  
redditi e CUD e indicando il CF  
di Progetto Itaca Palermo  
9726201 0826



## EDITORIALE

Dopo la pausa estiva, in ottobre sono riprese le attività della nostra associazione: Progetto Itaca Palermo sta diventando una realtà di riferimento per tutti gli utenti della città e un punto fermo per tutti coloro che si occupano di salute mentale. Sono aumentate le presenze tra i soci del Club nella nostra sede di Villa Adriana e sono ripartiti tutti i progetti che impegnano i nostri volontari, coordinati da Federica Terranova. Nel Club le attività della giornata strutturata per i soci sono divise tra la preparazione del bar e della cucina, la segreteria, le attività di formazione professionale per coloro che vogliono entrare nel mondo del lavoro, la riorganizzazione della biblioteca, la cura del giardino e le pulizie dei locali dell'associazione, che vengono tenuti con la massima cura. Con tante presenze tra i vecchi e i nuovi soci si è ritenuto necessario aumentare il personale dello staff, e pertanto stiamo per assumere un nuovo componente.

In occasione della Giornata della Salute Mentale come ogni anno si è svolta l'iniziativa Tutti Matti per il Riso, la nostra campagna benefica di raccolta fondi e di informazione in due giornate a villa Sperlinga e alla Cala con la partecipazione di volontari e soci, affollate da tanti cittadini che hanno dimostrato il loro interesse e il loro sostegno. Organizzare l'evento non è stato semplice ma il gruppo dei volontari si è mosso in modo corale assicurando il successo dell'iniziativa. E sempre nel mese di ottobre sono cominciate le lezioni del nuovo corso di formazione di volontari, che si articola nella prima fase in nove incontri online con i dirigenti della Fondazione Progetto Itaca e altri professionisti del settore della salute mentale. C'è un gran fermento tra i volontari, sono ripartiti anche i gruppi di lavoro per le varie attività organizzate da Progetto Itaca: dalla prevenzione scuola alla preparazione del corso da Famiglia a Famiglia, dal gruppo della comunicazione attraverso i social a coloro che si occupano della raccolta fondi con l'organizzazione degli eventi, il contatto con gli sponsor, le aziende e le istituzioni che ci possono sostenere nel nostro impegno.

Vorremmo ricordare alcuni importanti progetti che stiamo portando avanti con determinazione: per esempio Seminciamo Bellezza, il progetto di inclusione sociale che mette al centro l'alimentazione e lo sviluppo di piccole e medie aziende biologiche della realtà palermitana. Oggi la spesa bio si ritira a villa Adriana grazie ai soci che prendono gli ordini e preparano le cassette e per ordinarla basta un clic con il mouse sul sito seminciamobellezza.it. E poi c'è il RunChallenge, che vede la partecipazione di persone con disabilità e non, tutti insieme a fare della sana attività sportiva: i soci potranno andare alla 21° edizione di Milano Marathon che si terrà il 2 aprile 2023. Come non dimenticare Youth in Mind, curato dai volontari dell'associazione. *"In questi due anni, nonostante le difficoltà dettate dalla pandemia, anche il progetto Prevenzione nelle Scuole è rimasto attivo e non solo: si è ristrutturato e rinnovato per venire incontro a tutte le nuove esigenze."* afferma Felicia Giagnotti, presidente di Fondazione Progetto Itaca *"È fondamentale sostenere e salvaguardare la Salute Mentale di tutti e, in particolar modo, dei più giovani"*.

Progetto Itaca c'è!

*A cura della Redazione*



to naturale, etico, e sociale. Ora si dovrà curare la promozione per dare sempre a più persone del Club Itaca la possibilità di un lavoro importante per il bisogno economico e fondamentale per un percorso riabilitativo“.

### **L'esperienza di una socia**

“Seminiamo Bellezza è un progetto nuovo del nostro Club che

Riparte *Seminiamo Bellezza*, il progetto che nasce dall'incontro di Progetto Itaca Palermo con un gruppo di produttori di agricoltura biologica, per la vendita dei loro

## *Riparte Seminiamo bellezza*

gruppo di produttori di agricoltura biologica e il contributo di Unicredit. Obiettivo generale è il miglioramento della qualità della vita e l'inclusione di persone con fragilità psichica in un contesto lavorativo assieme alla valorizzazione di beni e servizi prodotti da aziende e cooperative delle filiere agroalimentari locali bio e a km 0. Nello specifico il progetto si prefigge l'inserimento lavorativo dei soci del Club Itaca attraverso la creazione di una struttura organizzata e l'acquisizione di competenze tecnologiche e comunicative per conoscere, promuovere e commercializzare i prodotti delle aziende locali siciliane.

I soci si sono divisi nelle varie attività di questa iniziativa: gestione ordini e magazzino, preparazione e consegna cassette. Per acquistare i prodotti bisogna accedere al sito [seminiamobellezza.it](http://seminiamobellezza.it) dove chiunque può fare la propria spesa di prodotti di stagione e biolo-

gici: il ritiro è il giovedì, giorno in cui i produttori la mattina portano la merce a villa Adriana, storica biologica, per la vendita dei loro prodotti. Questa è una esperienza molto bella, perchè vendiamo prodotti biologici per la prima volta. Mi fa capire come lavorare con prodotti sani per l'ambiente. Tra i soci ci aiutiamo a vicenda a riempire e a sistemare le cassette con i prodotti e questa esperienza mi colpisce perchè è come vendere frutta e verdura dal fruttivendolo. Così si è formato un gruppo di numerosi clienti e io ho coinvolto degli amici e i miei genitori a comprare i prodotti biologici. Questa è un'esperienza per entrare nel mondo del lavoro e renderci indipendenti. Quindi abbiamo creato il nostro gruppo Whatsapp e il sito dove si possono acquistare i prodotti biologici. Dopo avere ordinato online il carrello della spesa, i clienti ritirano delle cassette preparate dai nostri soci il pomeriggio all'associazione Itaca, che è il centro di ritiro.”

villa di Palermo nonché sede del Progetto Itaca; i soci organizzano le varie cassettine con gli ordini arrivati durante la settimana e al primo pomeriggio avviene la consegna della spesa. Il sito è stato di recente aggiornato ed è online per tutti quelli che sono interessati ad acquistare i prodotti. “Seminiamo bellezza non è il classico luogo virtuale per la vendita di prodotti biologici – dice Ninni Conti della cooperativa Ciauli, partner del progetto – il sito da spazio ad una rete di produttori con diverse aziende, da quelle più grandi come Valdibella, indiscusso leader nel mondo bio a quelle più piccole come Sirbaggia produttore di limoni e olio. In mezzo tanti altri piccoli produttori, accomunati da produzioni naturali nel rispetto dell'ambiente e della manodopera, gravoso problema nel mondo agricolo. Questa doppia anima capitanata dalla cooperativa Ciauli speriamo abbia un risvol-

prodotti. Questa è una esperienza molto bella, perchè vendiamo prodotti biologici per la prima volta. Mi fa capire come lavorare con prodotti sani per l'ambiente. Tra i soci ci aiutiamo a vicenda a riempire e a sistemare le cassette con i prodotti e questa esperienza mi colpisce perchè è come vendere frutta e verdura dal fruttivendolo. Così si è formato un gruppo di numerosi clienti e io ho coinvolto degli amici e i miei genitori a comprare i prodotti biologici. Questa è un'esperienza per entrare nel mondo del lavoro e renderci indipendenti. Quindi abbiamo creato il nostro gruppo Whatsapp e il sito dove si possono acquistare i prodotti biologici. Dopo avere ordinato online il carrello della spesa, i clienti ritirano delle cassette preparate dai nostri soci il pomeriggio all'associazione Itaca, che è il centro di ritiro.”

**Aurora Castello**



# Tutti Matti per il Riso 2022



Foto di gruppo a Villa Sperlinga

Complice la bella giornata di sole e grazie all'oculata scelta delle location, sabato 8 ottobre 2022

a Villa Sperlinga e domenica 9 ottobre alla Cala presso il Ristorante A Cala a Palermo, si è svolto l'8° evento nazionale di raccolta pubblica di fondi a favore di Progetto Itaca: "Tutti matti per il riso".

C'è stata una buona affluenza di persone (molte delle quali già conoscevano la realtà di Progetto Itaca) che, incuriosite dai cartelloni e dal materiale esposto, si sono avvicinate per conoscerci, e alle quali sono stati illustrati gli obiettivi della raccolta fondi e dell'Associazione, per merito della buona preparazione e del valido aiuto dei Soci del Club Itaca, insieme ai volontari e allo staff, impegnati in turnazione.

Tutti coloro che liberamente hanno fatto una donazione hanno ricevuto una confezione di ottimo

riso carnaroli o ribe. È andata così bene da esaurire quasi le scorte!

Superando la mia proverbiale timidezza, ho risposto all'intervista di un giornalista del Giornale di Sicilia, parlando di diversi progetti in cui l'Associazione è impegnata già da diversi anni, ed in particolare del progetto di prevenzione nelle scuole, di cui faccio parte, programmi di informazione, supporto e prevenzione importanti maggiormente adesso per gli effetti post-covid.

Come volontaria sono contenta di avere donato un po' di tempo della mia vita per una buona causa. Essere volontaria è un impegno sicuramente, ma farlo è importante per la società tutta!

**Vincenza (detta Enza) Rinella**

## Riso e Salute

In occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale

la Fondazione Progetto Itaca ogni anno si attiva per portare nelle piazze italiane "Tutti Matti per il Riso", l'evento di raccolta pubblica di fondi su scala nazionale nato per sensibilizzare i cittadini sul tema della salute mentale. Sono state 18 le città in tutta Italia che hanno ospitato i volontari dell'organizzazione e dove – l'8 e 9 ottobre – è stato possibile acquistare una confezione di riso e contribuire così al sostegno delle tante iniziative organizzate da Fondazione Progetto Itaca.

"Tutti Matti per il Riso" è solo una delle molte attività portate avanti dalla Fondazione, attiva da anni per offrire programmi di sostegno, prevenzione e riabilitazione a chi vive situazioni di disagio psichico e alle loro famiglie.

Giunto all'ottava edizione, l'obiettivo dell'evento di beneficenza è sensibilizzare la co-

munità sul tema della salute mentale, per abbattere lo stigma che lo circonda e portare un'informazione corretta a un numero sempre maggiore di cittadini.

Sabato 8 e domenica 9 ottobre 2022 tutti i cittadini interessati hanno potuto incontrare i volontari di Progetto Itaca nelle principali piazze di ben 18 città italiane dando il proprio supporto ai progetti della Fondazione attraverso una donazione.

In cambio della donazione le persone hanno potuto ricevere una confezione da 1kg di ottimo riso Carnaroli o Ribe integrale, oltre a tutte le informazioni sulle attività ed i progetti delle varie associazio-

ni. Fra i promotori dell'evento, un testimonial d'eccezione: lo chef Filippo La Mantia del ristorante Oste e Cuoco di Milano che si è schierato al fianco di Progetto Itaca, dedicando a questa edizione di "Tutti Matti per il Riso" una ricetta speciale, il Riso con salsa di finocchietto e uva di Canicattì.

Inoltre, da lunedì 10 ottobre a domenica 11 dicembre 2022 è stato possibile partecipare all'esclusiva social challenge culinaria #TuttiMattiPerilRiso, che premierà – grazie al giudizio esposto dello chef La Mantia – le 10 ricette più gustose.

Partecipare era semplicissimo: bastava scatenare la fantasia e

presentare su Facebook o su Instagram la propria ricetta allegando una foto del piatto in collegamento all'hashtag #TuttiMattiPerilRiso.

“Portare informazione corretta e scevra da giudizi è oggi più importante che mai. Tutti Matti per il Riso è un evento che organizziamo con cura e presentiamo con orgoglio, perché il suo fine ultimo è quello di spostare l'attenzione su un tema che, troppo spesso, viene evitato, trattato poco e in modo inesatto – ha affermato Felicia Giannotti, Presidente di Fondazione Progetto Itaca. Anche per questo motivo abbiamo pensato di affiancare alla raccolta fondi la social challenge di #Tutti Matti per il Riso: nell'era delle connessioni, vogliamo sfruttare al meglio uno strumento come i social network, in grado di rendere capillare il nostro messaggio e aiutarci così a combattere lo stigma del disagio psichico” – ha concluso la Presidente.

Con i fondi raccolti attraverso questa iniziativa e per mezzo di altri progetti sempre collegati al tema dell'inclusione di soggetti fragili e con disabilità psichiche Progetto Itaca amplierà e rinnoverà i propri servizi nel campo della Salute Mentale e potrà potenziare le sedi attuali e aprirne di nuove su tutto il territorio nazionale, garantendo una maggiore capillarità e presenza in Italia.

Anche per questa edizione è importante la vicinanza dei partner che hanno rinnovato l'impegno nel campo della Salute Mentale al fianco di Progetto Itaca Onlus: Aon, Belfor e Indena. Si potrà, inoltre, donare sul sito di Fondazione Progetto Itaca e ricevere a casa il riso Carnaroli nel formato da 2 e 5kg consultando il link [www.progettoitacapalermo.org/riso](http://www.progettoitacapalermo.org/riso).



5 I soci del Club Itaca col presidente



# La lunga Estate al Club



## ESPERIENZE A MONDELLO

Un'altra attività che il Club Itaca ha progettato è stata quella di andare a Mondello. Ce ne parla Francesco, dicendo che l'acqua era splendida. È stata una bella esperienza insieme a tutti gli altri del Club; non soltanto socievole ma anche divertente. Infatti abbiamo giocato a bocce, abbiamo fatto anche l'acquagym con Nirvana. Ci siamo beccati una bella tintarella, visto il sole cocente ma meglio di restare a casa senza far niente. Insomma un'estate indimenticabile, da ripetersi.

## Da Agata un saluto a tutti voi.

*L'Estate:* momento di vacanze, viaggi, spensieratezza, giornate al mare, serate danzanti...ma non per tutti. Per chi soffre di un problema di salute mentale lo scenario è spesso molto differente, d'estate come durante il periodo delle feste natalizie: isolamento, paura, vergogna, imperano nelle fasi dell'anno in cui la maggior parte delle persone festeggia e si dedica allo svago e al divertimento. Questo per tanti motivi ed in

primo luogo per la mancanza di persone con cui condividere le vacanze, per mancanza di opportunità. Proprio in questo quadro si inseriscono le attività sociali e creative estive organizzate dal Club. Per chi non parte e resterebbe a casa ad attendere che le vacanze volgano al termine, ci sono le vacanze organizzate dal Club. Già a luglio intensifichiamo le attività ricreative rispetto al resto dell'anno e via con serate in

pizzeria, passeggiate in centro, visite ai musei, gavettone party con karaoke. Durante la chiusura estiva di due settimane d'agosto, il Club si trasferisce a Mondello, grazie alla concessione di una cabina da parte dell'Ufficio H del Comune di Palermo. La solitudine pertanto lascia spazio ai sorrisi e alla bellezza dello stare insieme.

**Antonella Di Salvo**



# Un Gavettone tira l'altro

Il Gavettone Party è stato l'ultimo evento per la chiusura del Club Itaca questa estate. Momento che ho fatto per la seconda volta nella mia esistenza ed è stato bellissimamente micidiale. Inizio misterioso e tempesta di acqua e palloncini.

Al primo palloncino esploso, ne è seguita subito una catena. Altro che tsunami!

Tra palloncini che esplodevano, lanciati da un bersaglio umano all'altro e acqua che scorreva in quantità industriale con i secchi, lo scatenamento da parziale a totale (riferimento a colpo speciale di Categnaccio del gioco Mario Tennis Aces), è stato immediato.

Come ciliegina sulla torta ognuno si è "suicidato" alla fine con la sua stessa acqua. Esperienza suprema almeno dal mio punto di vista. Se si rifarà sarò in lista senza dubbio.

**Andrea Bonfardeci**





# YOUTH *in* MIND

Youth in Mind è il nuovo progetto di prevenzione e sensibilizzazione dedicato ad adolescenti, genitori e insegnanti sul tema della Salute Mentale promosso da Fondazione Progetto Itaca.

Esso si propone di sviluppare in 15 città d'Italia (Milano, Torino, Genova, Brescia, Parma, Bologna, Rimini, Firenze, Roma, Napoli, Campobasso, Palermo, Padova, Lecce, Catanzaro-Lamezia Terme) e tramite le Associazioni di Volontariato di Progetto Itaca attive sul territorio, programmi di informazione, sensibilizzazione e supporto per la Salute Mentale in adolescenza. Ciò viene effettuato attraverso esperienze formative in presenza e/o in digitale per ragazzi e ragazze delle scuole secondarie superiori, per insegnanti, personale scolastico, genitori, e attraverso gruppi di supporto alle famiglie con figli adolescenti che vivono una sofferenza mentale. Unicredit Foundation so-

stiene la nostra sede di Palermo, oltre quelle di Lecce, Padovana e Lamezia.

Il progetto Youth in Mind si articola in tre interventi che si completano tra loro per informare e sensibilizzare giovani, personale scolastico, genitori e familiari.

Il primo approccio avviene tramite le formazioni classiche di Progetto di Itaca di Prevenzione nelle Scuole, incontri di informazione e sensibilizzazione sulla Salute Mentale, rivolti a studenti di scuola superiore, con sessioni formative tenute da psichiatri. Il progetto si propone di informare studenti delle scuole secondarie superiori in modo scientifico sui disturbi mentali: si richiama l'attenzione sui fattori di rischio, sui sintomi e i segni con cui il disagio psichico si manifesta e sui modi per chiedere e ricevere aiuto. Il Progetto Youth in Mind si propone di diffondere la versione in presenza e online delle sessioni di

Prevenzione nelle Scuole in tutta Italia.

Il secondo ed il terzo intervento prevedono l'attivazione dei progetti NAMI "Ending the Silence" e "BASICS", nati dall'esigenza di agevolare il dialogo scuola-famiglia. A tal fine, Progetto Itaca unico partner ufficiale in Italia e in Europa dell'Associazione americana NAMI (National Alliance on Mental Illness), ha portato per la prima volta in Italia questa metodologia basata sul confronto e sostegno tra pari.

"Ending the Silence" prevede sessioni di sensibilizzazione rivolta a genitori, familiari e personale scolastico, in particolare insegnanti. Si tratta di sessioni svolte da volontari formati da Progetto Itaca: il loro valore aggiunto è di essere loro stessi familiari o genitori di persone con disturbi mentali insorti in età giovanile. In questo modo si pongono come "pari" nei confronti dei genito-



ri e insegnanti che incontrano, sics. Attualmente a Palermo gli attivare il NAMI Basics. Tanto portando la loro preziosa esperienza su come relazionarsi con scuole per l'anno scolastico 2022/2023 sono già cominciati alle porte e tante sono le energie richieste per la strada verso un cambiamento sociale e culturale di lotta contro lo stigma e i pregiudizi e verso l'obiettivo di offrire servizi, risposte e talvolta anche solo una parola di supporto a chi soffre di una fragilità mentale e ai familiari. Ringraziamo pertanto i volontari che credono nei nostri progetti e dedicano tempo e soprattutto il loro cuore alla nostra missione.

incontri di prevenzione nelle scuole per l'anno scolastico 2022/2023 sono già cominciati e il calendario prevede la nostra presenza in varie scuole del territorio: Cannizzaro, Danilo Dolci, Catalano, Piazza, Majorana, grazie al costante lavoro delle volontarie del gruppo prevenzione nelle scuole e alla disponibilità di alcuni psichiatri. Per quanto riguarda ETS, due volontarie si stanno formando per condurre gli incontri a gennaio; un gruppo di volontari farà la formazione per

**Antonella Di Salvo**



Il 14 novembre scorso le volontarie del gruppo prevenzione nelle scuole di Progetto Itaca Palermo, insieme ad una psichiatra, la dottoressa Gelardi, hanno incontrato un gruppo di studenti del liceo Cannizzaro che hanno accolto con interesse gli argomenti affrontati. Ringraziamo Enel Cuore per il prezioso contributo che ha fatto ripartire anche a Palermo questo importante progetto. Ringraziamo inoltre le volontarie che si impegnano a diffonderlo e agli psichiatri che ci donano tempo, professionalità e soprattutto cuore.

**#prevenzionescuole #progettoitacapalermo #perlamenteconilcuore #disturbiadolescenziali**



## Lo Street Food a Palermo

Con questo articolo faremo un viaggio verso i famosi prodotti tipici dello street food palermitano che tanto attirano turisti da tutte le parti del mondo. Ogni prodotto ha la sua storia, i suoi ingredienti ed il suo posto nel cuore dei palermitani e della gente che accorre da ogni area del pianeta.

Lo street food palermitano annovera tra le sue prelibatezze il panino con panelle e crocchè, il panino con la milza, la caldume, la frittola, le famose stigghioline, il polipo bollito e tanto altro.

Il panino con panelle e crocchè rappresenta lo street food più antico e tradizionale della città di Palermo. Il panino è composto dalle panelle, quadratini fritti fatti con farina di ceci, e dalle crocchè, fatte con patate, ed anticamente chiamate cazzilli per la loro buffa forma, che sono veramente deliziose. Ma vediamo la singolare sto-

ria delle panelle. Gli arabi macinavano i ceci per ricavarne una pasta così ottenuto si cuoceva fino a che non diventava una sorta di polenta, che poi si lasciava raffreddare in contenitori cilindrici in modo da darle una forma pratica da usare in cucina.

Nel corso degli anni i panellari di Palermo affinarono la ricetta aggiungendovi semplicemente sale e pepe e la cosa più gustosa: la frittura.

Ma passiamo adesso alla perla dello street food palermitano: il panino con la milza o "pani ca meusa". Questa pietanza consiste in un panino spolverato con semi di sesamo ripieno (di solito una vastedda tonda o una mafaldina siciliana). Il panino viene imbottito con pezzetti di milza e polmone. L'origine di questa pietanza si fa risalire al medioevo, quando gli ebrei palermitani impegnati nella

macellazione della carne, non potendo venire retribuiti per precetto religioso, trattenevano come ricompensa le interiora che rivendevano come farcitura insieme a pane e formaggio.

Passiamo ad un'altra prelibatezza dello street food palermitano: la stigghiola.

La stigghiola è un piatto caratteristico della cucina popolare: ha come ingrediente le budella, in particolare quelle di agnello. E' un prodotto tipico siciliano e fa parte della lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT) del ministero delle politiche agricole e forestali (MIPAAF). E' un piatto che viene generalmente preparato e servito per strada dal cosiddetto "stigghiularu". A questo punto non possiamo non parlare della frittola. La frittola, frittula nel dialetto palermitano, è un piatto tipico della gastronomia di strada palermitana.





all' Acquasanta, da Romagnolo a Sferracavallo, fino alla prestigiosa cittadina di Mondello. Oggi "per decoro" le bancarelle sono state rimosse e sostituite da ristoranti dove viene servito il tradizionale "purpu vugghiutu. Infine faccio un appello a tutti i turisti italiani e del mondo: venite a gustare i piatti del

Si tratta di un insieme di frattaglie di vitello (scarti di maellazione, grassetti, piccole cartilagini, ossa) che vengono prima bollite e poi rosolate, spesso con lo strutto. Una volta frita viene depositata dal "frittularu" in un grande cesto di vimini (il panaru). Passiamo adesso alla caldume o quarume. La caldume è un'altro piatto tipico dello street food palermitano. E' composto da varie parti della

trippa di vitello che vengono bollite nella tipica quarara con cipolle, sedano, carote, prezzemolo e altri ingredienti. Un venditore di quarumi è detto quarumaru. Per finire non dimentichiamo di assaggiare del polpo bollito, detto in dialetto palermitano "purpu vugghiutu.

Anticamente veniva venduto nelle bancarelle che popolavano le borgate marinare. Da Sant' Erasmo

nostro prelibato street food palermitano e non ve ne pentirete. IL nostro cibo popolare è fra i più apprezzati nel mondo e la nostra tradizione di cucina mediterranea nasce dall'incontro di tante culture di altri paesi che hanno visitato la nostra meravigliosa isola. Parola di Progetto Itaca Palermo.

**Antonio Bologna**

**Antonella Fantaci**







## RISOTTO CON BIETE ROSSE, FONTINA E NOCI

### Ingredienti:

Biete rosse, cipolla, vino, fontina, parmigiano, noci, riso.

Pulire e lavare le biete e tagliarle a pezzettini, tritare la cipolla a cubetti e soffriggerla in olio caldo dentro una pentola. Quando la cipolla sarà dorata si può aggiungere il riso. Tostare il riso assieme alla cipolla e sfumarli con il vino. Preparare il brodo vegetale? Coprire il riso con abbondante brodo e lasciarlo cuocere per 15-20 minuti. Preparare a parte i cubetti di fontina e scioglierli con qualche cucchiaio di brodo. Una volta sciolto il formaggio, aggiungerlo al risotto. Salare a fine cottura. Mantecare con olio e parmigiano grattugiato. Una volta impiattato il risotto inserire la granella di noci. Buon appetito!



## AUTOSTIMA

La nostra vita comincia interessante,  
dapprima sembra difficile.  
Quando cominci a gustartela,  
cominci ad essere te stesso.  
La nostra completezza,  
il nostro equilibrio comincia a manifestarsi  
ed è normale che dopo si diventa più coscienti,  
più allegri e più gioiosi.  
Durante il corso della nostra vita  
si può anche cambiare,  
non tutti accettiamo questa condizione,  
altri amano cambiare e altri no.  
I sogni, i desideri eccetera,  
di norma non ce li ruba nessuno,  
quando noi ci spaventiamo  
che qualcuno ce li possa rubare,  
diventiamo subito fragili. Questa fragilità è essenziale.

Maurizio

## NOTTE

Di seta è il cielo questa notte.  
È tutto imbrattato di polveri di stelle.  
La notte è venuta a svegliarmi  
per starmi accanto.

Ed a me quasi pareva un sogno.  
Certe notti come questa notte  
non le dimentichi facilmente,  
perché la notte è venuta a svegliarti.

Mi osserva silenziosa la notte  
come a dirmi di non preoccuparmi  
o che è meglio non preoccuparsi  
delle strane vicissitudini della vita.

Qualche sigaretta mi scalda  
in questa umida notte  
ma forse sono l' inchiostro  
di questo mite componimento.

Quante notti non ho pensato  
che potesse arrivare questa notte,  
calma come un leone dopo un pasto,  
colorata tutta di un blu forte  
come un mare dove non vuoi tuffarti,  
eppure ci sei dentro a questo mare  
che è la vita.

Questa notte non la dimenticherò facilmente,  
perché la notte, la vita e la poesia

sono venute a svegliarmi.

Antonio Bologna





PER LA MENTE, CON IL CUORE.

**SEMINIAMO BELLEZZA**  
**PER L'INCLUSIONE SOCIALE E**  
**LA SALVAGUARDIA DELL'AMBIENTE**

LA SPORTE  
DELLE  
MERAVIGLIE

[www.seminiamobellezza.it](http://www.seminiamobellezza.it)



Vai sul sito [seminiamobellezza.it](http://seminiamobellezza.it)  
componi la tua sporta regalo  
info: 3518588111  
[info@seminiamobellezza.it](mailto:info@seminiamobellezza.it)

Regalo di Natale? Usa la Sporta delle Meraviglie  
Sostieni il progetto!







NON C'E NULLA DI SBAGLIATO  
NEL CHIEDERE AIUTO

# Linea Ascolto

## 320.8817357

**martedì dalle ore  
09:00 alle 14:00  
giovedì dalle ore  
14:00 alle 18:00**



**ascoltoitacapa@gmail.com  
www.progettoitacapalermo.org**

PROGETTO ITACA PALERMO  
ORGANIZZA CORSI

DI AUTOAIUTO

DA FAMIGLIA A FAMIGLIA

PREVENZIONE SCUOLA

INFO MAIL:  
INFO@PROGETTOITACAPALERMO.ORG  
O VAI SUL SITO  
WWW.PROGETTOITACAPALERMO.ORG

*Buon Natale  
e  
Felice Anno Nuovo*

*Tanti auguri dal Club Itaca Palermo*

*Se desideri rendere ancora più speciale  
il Natale fai una donazione e il tuo  
contributo aiuterà la realizzazione  
dei nostri progetti*

*Aiutaci ad aiutare  
Per la mente con il cuore*



Per contattarci  
[clubitacapa@gmail.com](mailto:clubitacapa@gmail.com)