

Le ricette dei nostri cuochi

Le passeggiate

Le storie

La redazione

# VISIONI DALL'ORTO

*SU A CAMPI*

*un insolito periodico redatto da DUE CHIACCHIERE UN SORRISO ODV*



Abbiamo pensato di raccontare la vita che orbita intorno agli orti del progetto Un'Insalata Insieme.

La vita dell'orto potrebbe sembrare monotona, dura, pesante, noiosa, ma vi assicuriamo che i nostri orti sono frequentati da personaggi alquanto originali e nulla è monotono o scontato!

Con questi articoli proviamo a cambiare la narrativa, crediamo che sia una spinta che vada a scardinare i luoghi comuni radicati nella nostra società.

La redazione del nostro periodico è accogliente, dinamica, rumorosa, irriverente e variegata.

Ognuno deve portare solo le proprie abilità e deve essere libero di essere ciò che è.

Monica Bertoni

Scriveteci!

duekiakiereunsorriso@gmail.com



## Le pause caffè dei nostri giornalisti

Le pause caffè pre covid erano così. La comunicazione non è solo verbale o scritta, la comunicazione deve essere empatica.

# contenuti

## RICETTE



## POLPETTE DI RISO



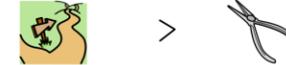
## SPAGHETTI DI ZUCCHINE



## PASSEGGIATE



## SENTIERO DELLA PINZA



## SITO ARCHEOLOGICO SAN MARTINO



## STORIE



## IL SERPENTE VOLANTE



## GLI AUTORI





# POLPETTE DI RISO

CON I CETRIOLI DELL'ORTO

POLPETTE DI RISO



INGREDIENTI:



500 GR DI RISO PER SUSHI



60 GR DI ZUCCHERO



150 ML DI ACETO DI RISO



1 CETRIOLO



1 FETTA TAGLIATA GROSSA DI SCAMORZA AFFUMICATA



1 FETTA DI MORTADELLA TAGLIATA GROSSA



I CUOCHI  
PER QUESTA  
RICETTA SONO  
RICCARDO,  
SILVIA, VIKTOR



UTENSILE : TUBO PER SUSHI



PREPARAZIONE DEL RISO: LAVARE IL RISO CON ACQUA



PRIMA DI CUOCERLO. METTERE IL RISO A BAGNO PER



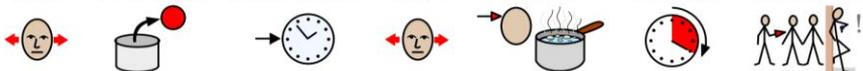
15 MINUTI. SCOLARE. METTERE IL RISO IN UNA PENTOLA



E COPRIRE CON L'ACQUA. METTERE IL COPERCHIO E



NON TOGLIERE FINO A CHE NON BOLLE. MENTRE ASPETTATE



PREPARARE IN UNA PENTOLA PICCOLA L'ACETO DI RISO E



LO ZUCCHERO RISCALDARE E QUANDO SI SCIOLIE LO



ZUCCHERO





## METTERE IL RISO NEL TUBO



AGGIUNGERE ALLA PENTOLA CON IL RISO CHE INIZIA



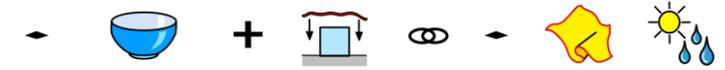
A BOLLIRE. SPEGNERE IL FORNELLO E LASCIARE RIPOSARE



IL RISO. DOPO 10 MINUTI METTERE IL RISO IN



UN RECIPIENTE E COPRIRE CON UN PANNO UMIDO.



PREPARAZIONE RIPIENO DELLE POLPETTE DI RISO:



TAGLIARE GLI INGREDIENTI A BASTONCINO .



NEL TUBO PER LA PREPARAZIONE DELLE NOSTRE POLPETTE



METTERE NELLA PRIMA META' RISO IN ABBONDANZA,



SISTEMARE I BASTONCINI DI CETRIOLO, DI SCAMORZA E DI



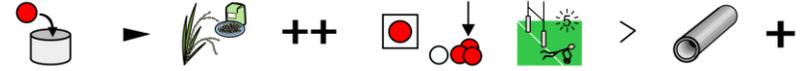


**LE ABBIAMO DECORATE  
CON LE FOGLIE DI MENTA  
DEL CAMPO**

MORTADELLA NEL CENTRO PER TUTTA LA LUNGHEZZA DEL TUBO.



METTERE IL RISO ANCHE NELL'ALTRA META' DEL TUBO E



PRIMA DI CHIUDERE INSERIRE LO STANTUFFO CHE



SPINGERAI PER FARE USCIRE IL RISO.



IL TUBO DI RISO E' PRONTO PER ESSERE



TAGLIATO A PEZZETTI CI CIRCA 1 CM L'UNO.



I TUOI BOCCONCINI SONO PRONTI E LI PUOI



MANGIARE CON SALSA DI SOIA O MAIONESE !



**IL CETRIOLO E'  
RICCO DI SALI MINERALI**



## SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON PESTO

SPAGHETTI DI ZUCCHINE



INGREDIENTI



2 ZUCCHINE MEDIE

2



UTENSILE PER TAGLIARE LE ZUCCHINE



PESTO



OLIO A PIACERE



SALE A PIACERE



IL CUOCO  
DI  
QUESTA  
RICETTA  
E'  
MICHELE



## RACCOGLIERE UNA O DUE ZUCCHINE

RACCOGLIERE UNA O DUE ZUCCHINE LAVARE BENE



TAGLIARE LA PARTE SUPERIORE E LA PARTE INFERIORE



DELLA ZUCCHINA



LAVARE LA ZUCCHINA PER TOGLIERE LA TERRA



CON L'UTENSILE TAGLIARE LA ZUCCHINA A SPAGHETTI

UTILIZZARE UN UTENSILE CHE FUNZIONA COME



TEMPERAMATITE PER TAGLIARE LA ZUCCHINA A SPAGHETTI



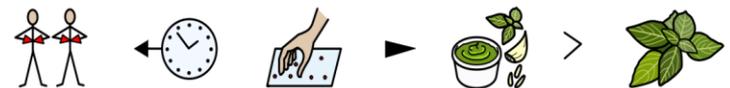
QUANDO SI OTTIENE LA QUANTITA' DESIDERATA SI



AGGIUNGE IL SUGO CHE ABBIAMO PREPARATO.



NOI ABBIAMO SCELTO IL PESTO DI BASILICO.



ABBIAMO SCELTO IL PESTO DI BASILICO FRESCO E PARMIGIANO



## CONCENTRAZIONE COLLABORAZIONE

dasin Michele, Riccardo, Daniele, Giulia, Karin e Alberto  
dietro la camera



A NOI PIACE  
ESAGERARE  
AGGIUNGIAMO ALLA  
FINE DEI  
CUBETTI DI  
FORMAGGIO

IL  
FORMAGGIO  
DI CAPRA E'  
PIU' MAGRO E  
DIGERIBILE E  
NON IRRITA  
L'INTESTINO



LAZUCCHINA  
VENNE  
IMPORTATA IN  
EUROPA DOPO  
LA SCOPERTA  
DELL'AMERICA  
INTORNO AL  
1500





**1**  
i rami sono di colore  
rosso-bruno

**2**  
il frutto ha la forma di  
un'oliva, si può  
mangiare crudo oppure  
come marmellata

# CORNILOLO

albero da frutto spontaneo

**3**  
il legno di corniolo è  
molto duro e resistente,  
utilizzato per la  
produzione di pipe.

Nel passato si  
producevano i raggi  
delle ruote o i denti degli  
ingranaggi dei  
macchinari.



*Si parte dal nostro orto  
e si cammina verso  
valle, verso Riva del  
Garda.*

*Questo sentiero era la  
strada principale per  
gli abitanti di Campi  
nel passato.*

*Si cammina in discesa  
su una strada sterrata  
tra alberi, fiori, fighi e  
muschio.*



*Il paesaggio cambia  
man mano si scende.*

*Ad un certo punto si  
intravede*

*Riva del Garda.*



# SAN GIOVANNI

*Sul sentiero della Pinza*

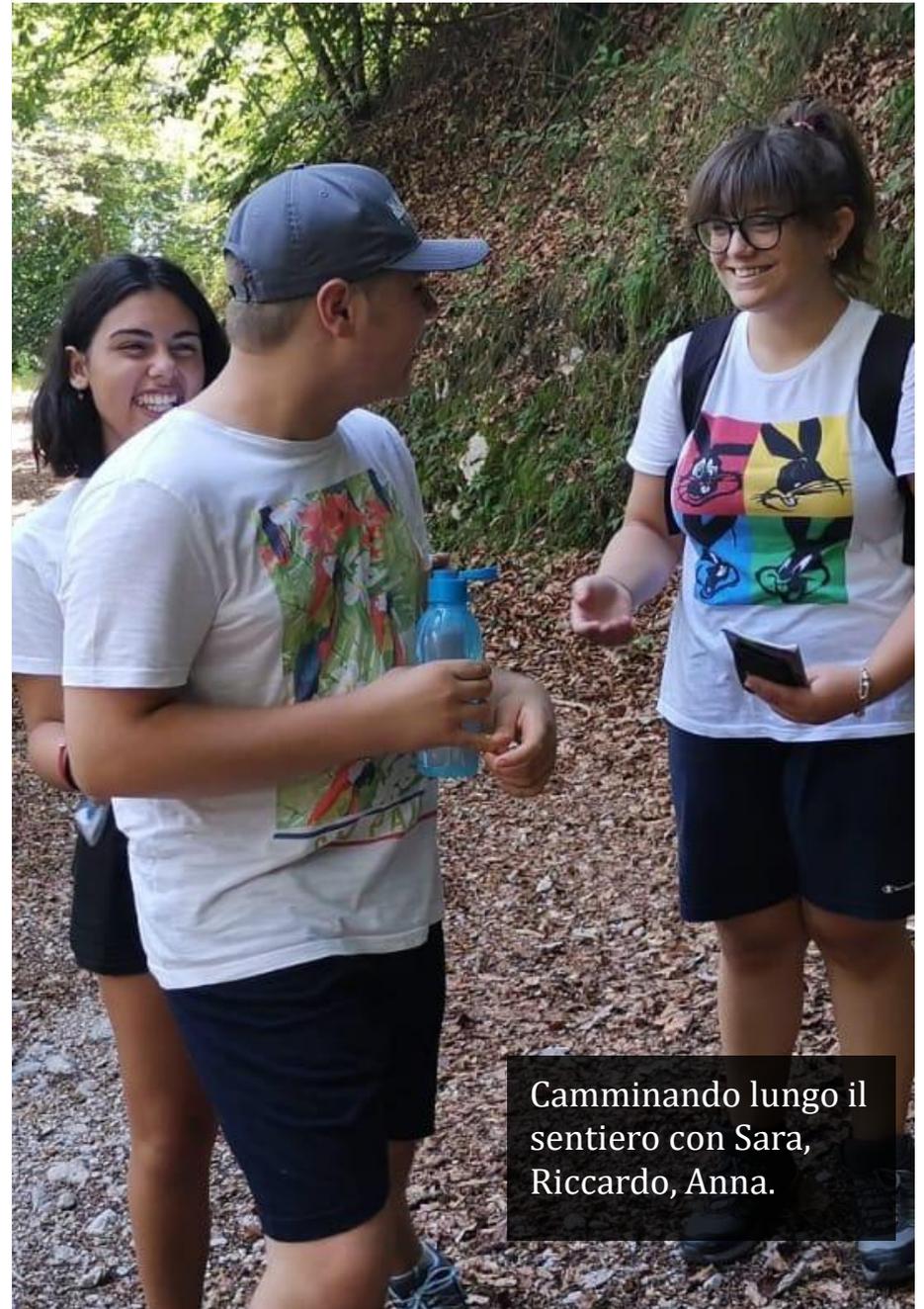
Alcuni dei nostri reporter arrivati  
alla torre di San Giovanni

da sinistra Lorenzo P., Riccardo, Lorenzo  
V. e Francesco



*La torre medievale di San Giovanni sulla strada della Pinza. Durante la Grande Guerra la torre fu bombardata da una granata italiana.*

Poco distante si trovano alcune opere austro-ungariche che controllavano la strada.



Camminando lungo il sentiero con Sara, Riccardo, Anna.

costruito in una zona  
panoramica

1

i resti del villaggio,  
vediamo file di pietre  
che formano i muri delle  
abitazioni.

2

# SAN MARTINO

sito archeologico

Le case erano per le  
famiglie dei militari.

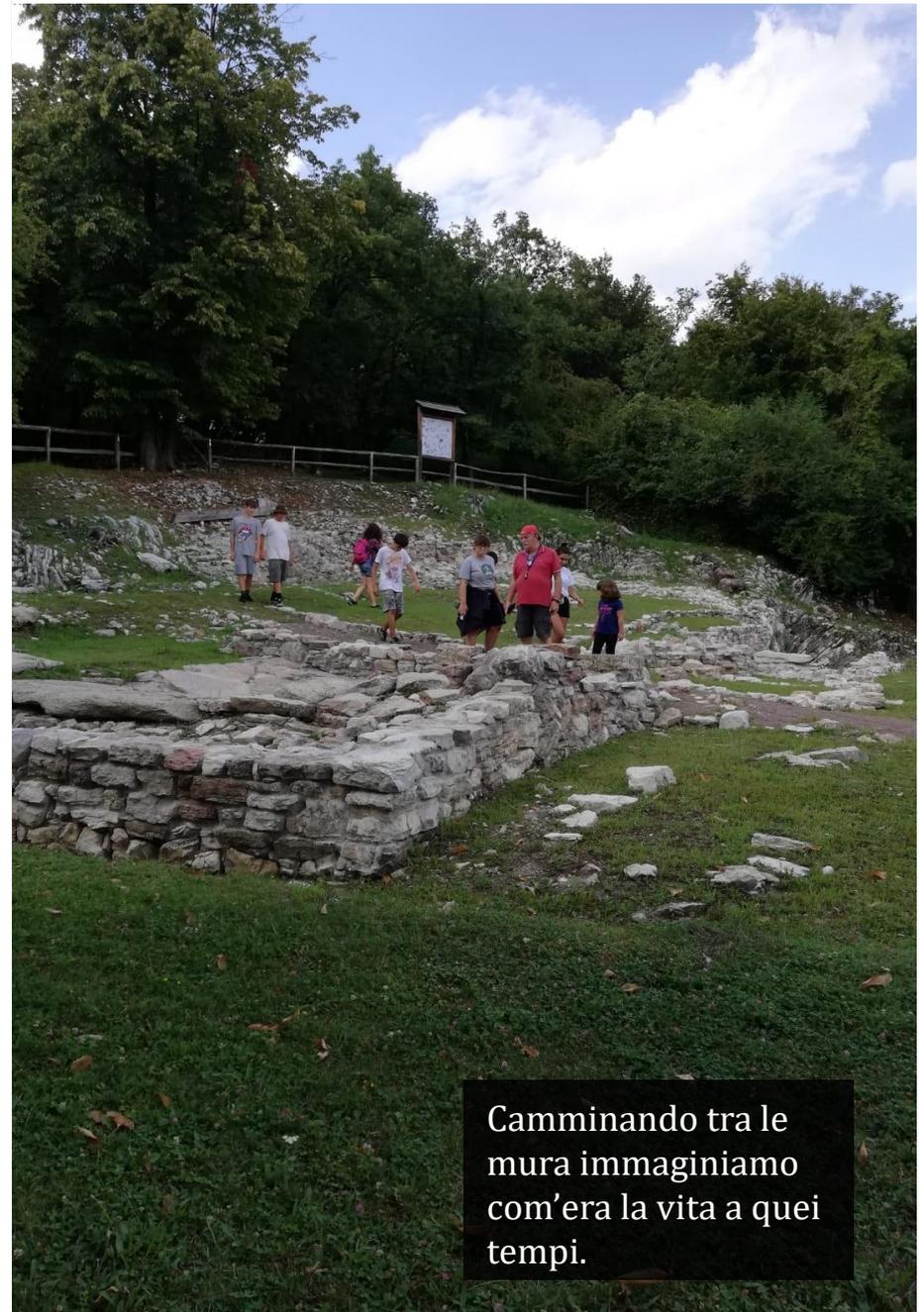
Avevano due piani e un  
semi interrato.

3



*L'obelisco che  
indica la zona  
archeologica*

*Le indicazioni  
per il sentiero*



Camminando tra le  
mura immaginiamo  
com'era la vita a quei  
tempi.

**2** Il paese si estende in una piccola valle.

Esiste un inno suonato spesso e cantato dalla

Banda "Valletta dei Liberi Falchi".

**1** Campi è caratterizzato da piccoli gruppi di case con i nomi delle famiglie fondatrici a parte qualche eccezione come questo che vediamo dal nostro orto si chiama Villaggio.

# CAMPI

visto da noi

**3** Gli orti di Un'Insalata Insieme si trovano nella località Zucchetti

1 ci raccontano di un drago o forse un serpente volante

3 Portava in bocca una pietra verde e di notte illuminava tutto il paesaggio.

2 di notte volava dal monte Tombio sino al villaggio romano di San Martino

# El bis baselisk

La leggenda popolare



# LA REDAZIONE



*“da questa esperienza abbiamo capito come una persona con una disabilità è comunque in grado di relazionarsi e dialogare con tutti anche se a modo suo” dichiarano Giulia, Karin, Alberto e Daniele della Proloco di Campi.*

Siamo quattro ragazzi, volontari della proloco di Campi, uno dei nostri interventi è stato quello di partecipare al progetto Un'Insalata Insieme, attraverso il quale abbiamo potuto relazionarci a dei ragazzi con un disturbo dello spettro autistico. In questo progetto assieme ai ragazzi abbiamo disegnato delle verdure ad esempio carote, zucchine e pomodori, con i quali abbiamo fatto una sfilata che è stata filmata ed in seguito mandata in onda dalla rai.

Volevamo ringraziare Monica e Riccardo per averci dato questa possibilità di interagire e di relazionarci con i ragazzi dell'associazione, da questa esperienza abbiamo capito come una persona con una disabilità è comunque in grado di relazionarsi e dialogare con tutti anche se a modo suo.

Ci ha veramente colpiti il comportamento genuino e spontaneo di questi ragazzi e anche se all'inizio sembravano un po' spaventati, in poco tempo si sono avvicinati a noi e hanno iniziato a svolgere **attività ricreative e molto divertenti** le quali ci hanno fatto capire che nonostante un ragazzo possa avere disabilità è normale come ogni altra persona e **può interagire** con essa benissimo **pur non avendo lo stesso metodo di comunicazione.**

Siamo tutti diversi e prima di farsi un'idea su una persona bisognerebbe conoscerla, spesso le persone tendono ad evitare gli individui con delle disabilità semplicemente perché le vedono “diverse”, ma è **veramente un errore** dato che comportandosi così **si perdono molte persone stupende.**

In conclusione possiamo dire che questa attività ci ha anche aiutato a crescere dal punto di vista personale, ci ha insegnato che non bisogna giudicare le persone dalle apparenze e non bisogna basarsi sugli stereotipi comuni.

