

ODV organizzazione di volontariato APS associazione promozione sociale

Via San Quirino, 34/A 39100 Bolzano

Sito: www.anteas-agasbolzano.it

Tel. 0471/283161 - C.F.: 94060340216/94146120210 * E-mail: antea.bz@virgilio.it * Pec: anteas-agasbz@pec.it

Ciclostilato in proprio

N° 7 Gennaio/Febbraio 2023

Care lettrici, cari lettori,

Rieccoci ancora a Voi anche con l'inizio del nuovo anno. Nuovo anno e nuovo Direttivo, nuovo Presidente per Anteas ODV, molti avvicendamenti nel nuovo organismo di gestione.

Riprendiamo dopo le festività, il programma 2023 nella continuità racchiude alcune novità e nuovi campi di impegno tra le altre la costituzione di un circolo FOTOGRAFICO che coinvolge NONNI e NIPOTI intitolato a DELAITI Daniele appassionato fotografo dilettante che ci ha lasciati prematuramente e in sua memoria in collaborazione con mamma Santina e papà Diego vogliamo continuare la sua passione per insegnare e migliorare l'arte della fotografia ...

L'altro nuovo campo di impegno che coinvolge anche qui nonni e nipoti, riguarda un'altra attività che possiamo definire "culturale", e cioè il gioco degli SCACCHI.

Stiamo lavorando alacremente alla stesura del programma turistico che oltre alle conferme verrà rafforzato con l'innesto del giro turistico della Sicilia in occasione della fioritura dei mandorli (in primavera), con la località di Jesolo in estate e una crociera nel mediterraneo a Giugno e a settembre il Tour dell'Umbria. Il programma di gite uno-due-tre giorni completano le nuove proposte, mentre viene confermato tutto il programma termale. Attenzione passate dai nostri uffici a manifestare le vostre intenzioni di partecipare e fate la preiscrizione - non costa nulla ma vi dà la precedenza.

Contiamo molto in un rilancio del tesseramento per tornare ai numeri pre-covid , alla ripresa di una frequenza maggiore da parte dei soci alle attività dell'associazione grazie alla sistematica presenza dell'infermiere professionale Alessandro Altadonna, ai tradizionali appuntamenti del gioco del Burraco (lunedì e giovedì), alle conferenze mediche e sociali sulla salute, alle proiezioni di film, alla presentazione di libri in collaborazione con l'associazione scrittori presieduta da Italo Ghirigato amico da sempre della nostra ANTEAS.

Vi parliamo ora qui anche di un progetto che "culliamo" in sordina da un paio di anni, che riguarda l'acquisto di una nuova auto elettrica in linea con i nostri tempi.

Potremo così finalmente dislocare una auto fissa a Merano, (vecchio progetto), iniziando così un servizio di trasporto sociale anche nel burgraviato.

Abbiamo già accantonato una cifra, altro finanziamento chiederemo agli enti pubblici e a privati faremo anche una sottoscrizione, se vi parteciperanno in molti, basterà anche una piccola somma ciascuno per raggiungere il nostro obiettivo che andrà ovviamente a beneficio dei nostri cari e fragili "utenti"

ATTENZIONE!!!!

LA TUA TESSERA E' IN RINNOVO.
PASSA DA NOI A RITIRARLA!



In programma nei prossimi due mesi:

CORSI ACQUAGYM

FESTE DA BALLO 29/01, 19/02

GITA A FRANCIACORTA

FESTA DELLE MASCHERINE CARNEVALE 2023

SPORTELLO DELL'INFERMIERE OGNI LUNEDÌ

GIOCO A BURRACO OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ

14.30-17,30

CONFERENZE NEI MERCOLEDÌ POMERIGGIO

Lettera di saluto ai soci e breve bilancio del quadriennio 2019-2022

Care socie e cari soci dell'Anteas-Agas,

A fine dicembre 2022 ho concluso il mandato di presidente ODV (organizzazione di volontariato) che mi è stato conferito 4 anni fa, nel novembre 2018, dal Consiglio direttivo eletto da voi nell'assemblea dell'8/11/2018. In questi 4 anni, dal 2019 al 2022, ho avuto la fortuna di avere con me



nel Consiglio direttivo amici che mi hanno sostenuto e che si sono adoperati con generosità nel servire la nostra associazione. Il mio ringraziamento va

in particolare a Bruno, segretario amministrativo, a Roberto, vicepresidente ODV e a Marisa, volontaria storica poi diventata presidente dell'APS

(associazione di promozione sociale per il turismo marino e termale e altre attività ludiche). Colleghi bravi e disponibili che



hanno manifestato una dedizione encomiabile per la nostra associazione.

Ricordo perfettamente come sono stato coinvolto in Anteas-Agas. Il 15/10/2018 il precedente presidente Ugo Lovati con lettera indirizzata a tutti gli iscritti dell'associazione comunicava le sue dimissioni e quelle di parte del direttivo e l'intenzione era di chiudere l'attività. Per fortuna, un'altra parte del direttivo ha chiesto l'intervento della federazione dei pensionati della SgbCisl, da cui era scaturita l'associazione nel 1997, e allora segretario provinciale dei pensionati Bruno Falcomatà, a cui mi lega una sincera amicizia da quasi 50 anni, mi ha chiesto se potevo collaborare -almeno per un periodo temporaneo- per tenere in vita l'associazione. E così che mi sono candidato, insieme ad altri, alla assemblea elettiva dell'8/11/2018 e poi il nuovo direttivo eletto il 16/11/2018 ha nominato me presidente, Roberto Lescio vice e Bruno Falcomatà segretario amministrativo. Quindi se l'Anteas-Agas continua la sua presenza utile agli anziani il merito è soprattutto di Bruno, stimato ferroviere prima, sindacalista appassionato dopo e vero motore dell'associazione adesso, concorrendo così alla crescita della comunità nella solidarietà e

nell'attenzione ai più deboli.

Il bilancio di questi 4 anni può considerarsi positivo, nonostante la pandemia da Covid19



abbia penalizzato in parte le attività soprattutto nel 2020 e nel 2021.

L'associazione è stata rilanciata sul territorio, gode la fiducia delle Istituzioni (Provincia, Comune, ASSB, ecc.) e collabora

attivamente con altre associazioni come Auser, Ada, CSV e Rete Anziani. A proposito di quest'ultima, devo esprimere sincero apprezzamento per il buon lavoro che sta facendo l'attuale portavoce della Rete Anziani, Franco Casale, nostro membro del direttivo Anteas, che sta svolgendo il suo compito di portavoce con competenza e unanime consenso delle associazioni aderenti alla Rete.

Le decisioni in Anteas-Agas sono state sempre assunte collegialmente dal consiglio direttivo. La gestione dei bilanci è oculata e attenta a realizzare risparmi nell'interesse degli iscritti. Dimostrazione di questo è stato l'acquisto lo scorso anno di una nuova auto e la possibilità di poter presto comprare un'altra auto, speriamo, attrezzata per il trasporto anche di soggetti disabili.

Ci siamo adoperati nella applicazione puntuale delle disposizioni sulla riforma del Terzo Settore. Di conseguenza abbiamo adeguato lo Statuto alle due associazioni previste e cioè l'ODV per la pura attività di volontariato, costituita e registrata nel 2019, e l'APS per le attività turistiche, iscritta nell'apposito Albo provinciale nel 2021.-

Abbiamo, quando richiesto, puntualmente attuato a livello locale i progetti varati dall'Anteas nazionale e ricordo in particolare la "Bottega della Fiducia" nel 2019, progetto nel quale abbiamo fatto incontrare anziani e giovani nello sviluppo di relazioni e rapporti tesi a creare fiducia e così superare anche le solitudini involontarie spesso presenti negli anziani. Ricordo poi il progetto TAG che ha visto sviluppare rapporti di conoscenza con il mondo del lavoro tra azienda e giovani. Interessante a questo riguardo è stato un filmato realizzato dalle nostre ragazze volontarie dal titolo "Il punto di incontro", con l'aiuto tecnico di un volontario abile videomaker, Luciano Macchia, in cui una imprenditrice illustra la mission della propria azienda, la passione per il proprio lavoro

e le opportunità che vengono date ai giovani di iniziare un percorso lavorativo. Infine, il progetto "Volare" con il quale abbiamo fatto sentire la nostra vicinanza agli anziani ospiti della RSA Villa Europa di Bolzano, portando il nostro coro ad animare pomeriggi di musica e canto in questa Casa di Riposo e accompagnando anziani a mostre e gite all'insegna dell'amicizia e con testimonianze di affetto. A tale riguardo devo ringraziare Roberto Lescio per la sua sensibilità nello stare vicino a queste nonne e nonni, anche con il ballo, e per essersi assunto l'onere di essere il referente per Bolzano per il citato progetto "Volare".

In futuro altri progetti sono in preparazione come corsi di informatica per facilitare l'uso di computer, tablet e cellulari o l'apprendimento di attività artigianali con trasmissione di conoscenze da anziani a giovani.

Altre attività degne di essere ricordate sono le conferenze a carattere sanitario e in particolare il progetto RI-NUTRI con il prof. Lucchin, già direttore del Reparto di Dietologia dell'ospedale di Bolzano, per una corretta e sana alimentazione, nonché le mostre fotografiche con la nota fotografa Francesca Witzmann e le colorate fotografie di scatti fatti sott'acqua dal subacqueo Andrea Falcomatà.

I gruppi operativi sono diversi e soprattutto quello degli autisti volontari merita una giusta citazione. Questi volontari offrono uno dei servizi più importanti: il trasporto sociale. Questo è stato potenziato anche grazie alla costituzione nel 2020 dell'ATS (associazione temporanea di scopo) con Auser e Ada su impulso e finanziamento del Comune e in collaborazione con l'ASSB. Grazie al finanziamento pubblico che ne deriva è stato possibile instaurare un rapporto di lavoro a part time con la brava e diligente sig.ra Beata che si aggiunge all'altra dipendente a part time sig.ra Daniela, volontaria da molti anni, che organizza e gestisce i trasporti.

E' motivo di soddisfazione poter quindi raccontare che con la buona gestione siamo stati in grado di dare lavoro anche a due persone.

Tra le tante attività valorizzate e portate avanti ricordo il coro, presieduto da

Gabriella Baggio e oggi diretto dal maestro Michele Lo Bianco e coadiuvato dal maestro Rocco Lia. Inoltre, ricordo il turismo marino e termale, l'attività di club, le feste da ballo, la compagnia agli anziani e altri servizi.

Negli ultimi 4 mesi del 2022 siamo stati impegnati nella Festa cittadina della Solidarietà, quest'anno organizzata dalla nostra associazione e condotta con maestria da Bruno, la celebrazione del 25° anniversario della nostra associazione il 10/10/2022



con la partecipazione di autorità e del nostro presidente nazionale Loris Cavalletti e, infine, il 24 novembre scorso l'assemblea elettiva nella quale voi, cari soci, avete eletto i nuovi direttivi ODV e APS che il prossimo 13 gennaio eleggeranno i nuovi responsabili delle due associazioni.-

Io resterò nel direttivo, ma insieme agli altri eletti voteremo un nuovo presidente che sono sicuro guiderà bene l'associazione per i prossimi 4 anni. Sono convinto che lo spirito con cui i nuovi responsabili condurranno l'associazione sarà identico: assumersi impegni e assolvere i compiti ricevuti senza alcun beneficio economico o ritorno personale, ma solo con il piacere di aver fatto qualcosa di utile per la società e per la nostra comunità.- La spinta per far questo ci viene dai volti degli anziani nei quali si legge il desiderio di vivere, di amare ancora, di sperare e raccontare.- E tutti noi volontari siamo gratificati dal fatto di fare qualcosa che non è dovuto, ma è donato. Da questo impegno ci viene un beneficio per la mente e anche per il cuore e l'anima.-

E' stato un grande piacere e un onore per me dedicare una parte del mio tempo alla vostra associazione.-

Un abbraccio a tutti e davvero un grazie a tutti i volontari.-

Pino Morciano – presidente Anteas-Agas ODV

NUOVE ELEZIONI E NUOVI DIRIGENTI PER LA NOSTRA ASSOCIAZIONE

Giovedì 24 novembre 2022, presso la sala Europa di via del Ronco a Bolzano, nel contesto dell'assemblea annuale, si sono svolte le elezioni per il rinnovo dei Consigli Direttivi ODV, APS e del Collegio dei Revisori dei Conti per il quadriennio 2023 – 2026. La partecipazione dei soci dell'associazione intervenuti a esprimere la propria preferenza è stata ampia e con 70 presenti e 80 deleghe ha raggiunto un totale di 150 votanti.

Particolare rilievo ha avuto la lista dei candidati, 13 per ODV e 13 per APS più 3 Revisori dei conti, che vede la presenza di 5 nuovi candidati nell'APS (BAGGIO Gabriella, BONADIO Pietro, ORLANDINI Antonietta, ROSTELLATO Stefania e

VENTURELLI Walter) e di 6 nuovi candidati nell'ODV (BAGGIO Gabriella, BORGIO Pietro, CLAMER Giulio, GATTOLIN Martina, LEONARDI Maurizio e VENTURELLI Walter). È stata invece presentata totalmente nuova la lista dei candidati per il rinnovo del Consiglio dei Revisori dei conti (CAMPAGNOLI Alessia, CREPALDI Liliana e TONOLLI Doris). Come da regolamento, i consigli direttivi APS e ODV sono costituiti dai 9 membri e

il Consiglio dei Revisori dei conti dai 3 membri, scelti tra i candidati che hanno ottenuto maggior numero di voti.

Gli eletti nel direttivo di Anteas ODV e APS che qui di seguito elenchiamo, si sono riuniti su convocazione dei presidenti uscenti Morciano e Giovanazzi, presso la nostra sede il giorno 13 gennaio 2023, con il compito statutario di eleggere i presidenti, i v. presidenti e i segretari amministrativi.

Individuati le linee generali dei programmi sia quelli del quadriennio appena iniziato che le varie fasi di step annuali con una sostanziale intesa di massima, si passa alle proposte

per le votazioni dei due presidenti di ODV e APS. I consiglieri in votazione scelgono il presidente Venturelli Walter e Marisa Giovanazzi che loro volta propongono rispettivamente per ODV come V. Presidente Clamer Giulio e Casale Franco come V. Presidente APS e per Segretario amministrativo Falcomatà Bruno per entrambi le associazioni. Proposte confermate dalle votazioni.



ORGANISMI DIRIGENTI 2023-26

ANTEAS-AGAS ODV:

- VENTURELLI WALTER
- CLAMER GIULIO
- FALCOMATA' BRUNO
- BAGGIO GABRIELLA
- BORGIO PIETRO
- CASALE FRANCO
- GIOVANAZZI MARISA
- LESCIO ROBERTO
- MORCIANO A. GIUSEPPE

- PRESIDENTE**
V. PRESIDENTE
SEGRETARIO
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE

ANTEAS-AGAS APS:

- GIOVANAZZI MARISA
- CASALE FRANCO
- FALCOMATA' BRUNO
- BAGGIO GABRIELLA
- BORGIO RENATO

- PRESIDENTE**
V. PRESIDENTE
SEGRETARIO
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE



- ROSTELLATO STEFANIA CONSIGLIERE
- LESCIO ROBERTO CONSIGLIERE
- MORCIANO A. GIUSEPPE CONSIGLIERE
- VENTURELLI WALTER CONSIGLIERE

REVISORI DEI CONTI:

- CAMPAGNOLI ALESSIA PRESIDENTE
- CREPALDI LIVIANA COMPONENTE
- TONOLLI DORIS COMPONENTE



Un sincero ringraziamento è rivolto a tutti i consiglieri e revisori dei conti che non si sono ricandidati o non più eletti, che in questi quattro anni hanno portato il proprio contributo alla crescita e allo sviluppo della nostra

associazione. Il lavoro svolto negli ultimi quattro anni ha prodotto importanti risultati e tanti degli obiettivi che erano stati programmati sono stati raggiunti, grazie al costante impegno e alla preziosa collaborazione di tutti i volontari.

Franco Casale

PROGRAMMA TURISTICO (di massima): CONFERME E NUOVE PROPOSTE

Per il nuovo anno 2023 abbiamo voluto ampliare le proposte del nostro programma turistico. Oltre ai soggiorni termali a Montegrotto, tra le novità si sono aggiunte le destinazioni di Sottomarina, Rimini Rivazzurra e la bellissima Sicilia. Per chi è alla ricerca di una vacanza alternativa, proponiamo una fantastica crociera nel mare mediterraneo, per esplorare isole greche fino a toccare il Montenegro; di certo una vacanza da non dimenticare.

Soggiorni termali 2023 a Montegrotto Hotel Marco Polo:

- ❖ 26.03 – 02.04 (7 notti relax)
- ❖ 14.05 – 21.05 (7 notti relax)
- ❖ 24.09 – 08.10 (14 notti relax)
- ❖ 08.10 – 15.10 (7 notti relax)
- ❖ 27.12 – 03.01.24 (7 notti relax e Capodanno)

Novità:

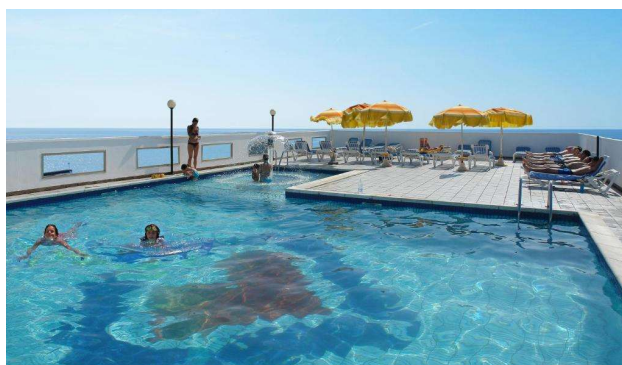
- ❖ Gita a Franciacorta (BS) shopping-pranzo – 11.02 (in collaborazione con Etsi Provinciale)
- ❖ Gita 7 giorni in Sicilia 26.04 – 03.05 (con andata/ritorno in aereo)
- ❖ Crociera Mediterranea 17.06 – 24.06 (Italia, Montenegro, Grecia – Mykonos e Santorini)
- ❖ Gita in giornata con Trenino della val di Non – 02.09.2023
- ❖ Gita Sottomarina con pranzo di pesce – 06.05.2023
- ❖ Pasqua a RIVAZZURRA Hotel Colorado 07.04 – 11.04
- ❖ Tour dell'Umbria (6notti/7giorni) 04.09 – 10.09



Soggiorni marini:

- ❖ Jesolo – Hotel Christian 3* – 24.06 – 08.07
- ❖ Riccione - Hotel Pierre 3* – 26.08 - 09.09

Le conferme con qualche variazione di date riguardano i soggiorni Termali. Quest'anno iniziamo il 26 marzo - 2 aprile con la prima settimana, mentre per maggio sempre per una settimana 14-21. Per 14 giorni l'appuntamento è fissato a settembre 24 fino al 8 ottobre. A seguire una settimana di ottobre 8-15 per finire con le terme con i tradizionali sette giorni a cavallo di fine anno vecchio e inizio anno nuovo 27 dicembre-03 gennaio 2024.



Hotel Christian Jesolo

L'altro inizio che ci preme segnalarvi, riguarda una nuova proposta e cioè il Tour della Sicilia che prevediamo dal 26 aprile - 3 maggio in occasione dei mandorli in fiore della nostra bella isola. E' nei nostri progetti anche una settimana in crociera a giugno nel nostro mar Mediterraneo.

Per i soggiorni marini oltre alla conferma di Riccione quest'anno inseriamo finalmente Jesolo nel periodo 24.06 – 08.07.

Un sicuro appuntamento riguarda il settore gite di uno, due e tre giorni che ci vedranno impegnati nelle località di sicuro interesse culturale ma anche per gustare le specialità culinarie (pesce, cucina tradizionale Veneta ed Emiliana). Abbiamo preso anche in considerazione un giro turistico per visitare Umbria a settembre.

Come potete vedere il programma è molto ampio si spazia dalle terme alle gite dal tour alla crociera al soggiorno marino. Per poter dare vita a questa iniziativa occorre che passiate dalla nostra sede o ci contattate telefonicamente, vi daremo tutte le informazioni e le indicazioni per scegliere al meglio.

Raccomandiamo i nostri soci di farci conoscere per tempo le loro possibili scelte avranno, la precedenza nella prenotazione.



CONVENZIONI E SERVIZI

Si amplia l'offerta del centro podologico di Bolzano. I nostri tesserati possono usufruire lo sconto riservato ai soci Anteas.



NUOVO
AMBULATORIO
ODONTOLOGICO

APERTURA
8/11

presso
CENTRO PODOLOGICO ALTOATESINO
ZENTRUM FÜR PODOLOGIE SÜDTIROL

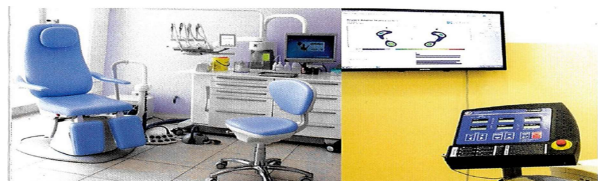
TRA LE PRESTAZIONI OFFERTE:

• Ablazione tartaro completa	95,00 €
• Ablazione tartaro di richiamo	60,00 €
• Cartella parodontale	150,00 €
• Fluoroprofilassi	60,00 €
• Polishing	40,00 €

INFO@CENTROPODLOGICO.BZ.IT
TEL. 0471 279 961

I nostri servizi:

- Visite podologiche con esame baropodometrico statico e dinamico
- Valutazione, screening, prevenzione e cura del piede diabetico
- Valutazione e trattamento del piede piatto/cavo
- Trattamento ipercheratosi, unghie ipertrofiche
- Rieducazione ugueale (ortonixia)
- Realizzazione ortesi plantari
- Realizzazione ortesi digitali
- Trattamento onicomicosi
- Trattamento verruche plantari



CENTRO PODOLOGICO ALTOATESINO
ZENTRUM FÜR PODOLOGIE SÜDTIROL

SERVIZIO INFERMIERISTICO IN SEDE E A DOMICILIO

Come già comunicato nei precedenti numeri di Bimensile è attivo il servizio infermieristico presso la nostra sede con la preziosa collaborazione dell'infermiere professionale Alessandro Altadonna.

Il servizio si articola in due modalità:

1. La presenza dell'infermiere il lunedì mattina dalle 8:30 alle 11:30. Il nostro socio ci contatta direttamente al numero



0471/28 31 61 e noi fissiamo appuntamento.

2. La possibilità che l'infermiere arrivi nel domicilio del nostro socio per effettuare prelievo per esami del sangue seguendo



le istruzioni telefonando allo 0471/28 31 61. Il servizio a domicilio è disponibile da lunedì a venerdì.

Come si può notare il servizio proposto diventa sempre più completo a servizio dei nostri soci, la professionalità dell'infermiere permette di dare indicazioni precise seguendo le procedure sanitarie. Invitiamo chi ci legge di farci conoscere le necessità di cui ha bisogno, noi volentieri coinvolgeremo l'infermiere Alessandro per poter offrire prestazioni e consigli adeguati a ciascun caso di ogni persona che ci contatta.

La nostra socia Gabriella Weber consiglia...

FILETTI DI MAIALE (due versioni facili e di sicuro successo)

ALLE ERBE:

1 filetto intero di circa 500/600 gr – 70 gr di speck a cubetti – ½ bicchiere di vino bianco – erbe aromatiche (timo, salvia, rosmarino) – 4 spicchi di Aglio – 6 cucchiaini di aceto balsamico – olio, sale e pepe e zucchero q.b.

Steccare il filetto sgrassato con lo speck, preparare un trito di erbe aromatiche con sale e pepe su carta da forno, ungere con olio il filetto e arrotolare nel mix aromatico e premere bene per far aderire le erbe.

Mettere il filetto in teglia con ¾ cucchiaini di olio, aggiungere gli spicchi di aglio schiacciati e non spellati.

Disporre la teglia in forno a 230/250° per 5 minuti, poi abbassare la temperatura a 180° e proseguire la



cottura ancora per 15 minuti.

Togliere dal forno ed in un pentolino versare il fondo di cottura,

aggiungere l'aceto balsamico un pizzico di zucchero e far ridurre della metà. Tagliare il filetto a fette, tenuto nel frattempo al caldo e irrorarlo con la salsa ottenuta.

Idea contorno: Patate croccanti al rosmarino.

MEDAGLIONI:

1 Filetto – 2 zucchine – 2 carote – 150 gr di pancetta affettata sottile – sale e pepe – olio q.b.

Sgrassate e tagliate il filetto a fette di 3 cm, tagliate a nastro le carote e le zucchine che andranno scottate in acqua salata per 2/3 minuti.

Ora ogni fetta di filetto la dovete avvolgere tutt'attorno con nastro di carota, zuccina e pancetta e legare con spago da cucina.

Cuocere in padella o bistecchiera ben calda unta con l'olio, rosolare i filetti da ambo i lati per 3 minuti, salare e pepare. Servire due medaglioni a persona con del buon purè di patate.

N.B.: Per tenerlo al caldo avvolgete il filetto nella carta stagnola. Importante cuocere il filetto di maiale per poco tempo; se intero max per 25/30 minuti, se a fette di 3 cm di spessore 2/3 minuti per lato (deve rimanere rosa all'interno).

La redazione consiglia...

BOMBOLONI

INGREDIENTI:

- 600 g farina 00
- 400 g farina Manitoba
- 100 g burro strutto
- 100 g zucchero
- 4 uova
- 10 g sale
- 3 g lievito di birra fresco (lievitazione lenta) se si vuole fare più veloce basta aumentare la dose del lievito
- 60 ml liquore dolce (io uso creola)
- scorza di arancio e limone
- 400-450 ml latte



PREPARAZIONE:

- Lavorare tutti gli ingredienti nella planetaria con metà della dose del latte, nell'altra metà sciogliere il lievito, da aggiungere gradualmente all'impasto.
- Lavorare molto bene, deve diventare una pasta elastica.
- Far lievitare in una ciotola **fino al raddoppio del volume**, poi sul piano da lavoro Prepararsi per dare forma ai bomboloni e tagliare dei tocchetti di 60-70 g.
- Creare la pallina, appiattirla leggermente e far lievitare nuovamente al raddoppio. Proseguire fino ad esaurimento dell'impasto.
- Friggere in abbondante olio di girasole a fiamma bassa, riempire a piacere con crema pasticcera, nutella, marmellata o panna montata.

