

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° 8 - MARZO/APRILE 2023

Care lettrici, cari lettori,

Due mesi di questo nuovo anno sono già passati, il nuovo direttivo si è già messo all'opera. Come potete vedere leggendo questo giornalino si sta già attuando buona parte del programma.

Il mese di marzo oltre che iniziare con il primo soggiorno termale, vedrà la costituzione dei due circoli più volte annunciati: il circolo fotografico e il circolo scacchi. Ci aspettiamo dopo la costituzione dei due circoli. La vostra partecipazione all'attività che inizierà con una brevissima formazione-informazione per poter da una parte fotografare meglio e dall'altra impiegare il tempo libero con una bella partita a scacchi. Pensateci, coinvolgete anche i vostri nipotini se ne avete così riusciamo a dare vita a queste attività.

All'interno del giornalino riproponiamo il programma turistico e termale completo per l'anno 2023. E anche per questo chiediamo la vostra partecipazione a visionarlo e a darci eventuali suggerimenti per poterlo migliorare.

Contiamo molto in un rilancio del tesseramento (siete ancora in tempo a rinnovare la tessera senza interruzioni entro fine marzo 2023) per tornare ai numeri pre-covid, alla ripresa di una frequenza maggiore da partecipazione dei

soci alle attività dell'associazione.

Con la metà marzo iniziano le consuete conferenze del martedì/mercoledì, conferenze mediche e sociali sulla salute, alle proiezioni di film, alla presentazione di libri in collaborazione con l'associazione scrittori.

Vi ricordiamo la presenza del nostro Alessandro, l'infermiere fissata al lunedì mattina, per il gioco del Burraco gli appuntamenti fissi sono lunedì e giovedì pomeriggio con inizio alle 14.30. Fisseremo anche gli orari per i corsi (fotografia e Scacchi), che normalmente terremo il venerdì pomeriggio.

All'interno troverete una piccola sintesi del bilancio sociale 2022 della nostra associazione dove complessivamente si registra una certa ripresa dopo le vicende Covid.

Anche in questo numero come potete vedere la nostra Gabriella Weber ci consiglia alcuni menu visto che stiamo andando incontro alla primavera.

In programma nei prossimi due mesi:

CORSI ACQUAGYM

FESTE DA BALLO 19/03, 30/04

SPORTELLO DELL'INFERMIERE OGNI LUNEDÌ

GIOCO A BURRACO OGNI LUNEDÌ E

GIOVEDÌ 14.30-17.30

CONFERENZE NEI MERCOLEDÌ

POMERIGGIO: 22.03 – proiezione film,

19.04 – conferenza sindacale,

26.04 – conferenza infermiere



Lettera del Presidente Walter Venturelli

Carissime/i Socie/i e Volontarie/i,



dal mese di gennaio sono onorato di essere il nuovo presidente di ANTEAS-AGAS dell'Alto Adige e desidero innanzitutto ringraziare il Nuovo Consiglio Direttivo per la fiducia accordatami.

Sono consapevole della responsabilità di questo

incarico, impegnativo e sfidante al tempo stesso, ma sono certo che grazie alla competenza ed esperienza professionale ed umana dei membri del nuovo Direttivo, rappresentanti del mondo culturale, accademico, imprenditoriale e politico della Provincia, affronteremo insieme con determinazione e passione le sfide che ci aspettano nel prossimo futuro.

Ringrazio a nome di tutta la Nostra Associazione il presidente Giuseppe Morciano, il vice presidente Roberto Lescio, il segretario amministrativo Bruno Falcomatà e il Consiglio Direttivo uscente tutto che hanno svolto nonostante anni difficili, un grande lavoro e raggiunto gli obiettivi prefissati.

Superato lo shock, nel 2022 abbiamo ripreso, rispettando le disposizioni sanitarie Statali e Provinciali, le nostre attività, in particolare il Servizio Trasporto Sociale che rappresenta uno dei servizi più apprezzato della nostra Associazione. Questo servizio è reso possibile grazie all'impegno della nostra squadra autisti, tredici persone, due donne e undici uomini, che si dedicano giornalmente a questa importante attività. Le persone Soci e non, spesso sole e bisognose di aiuto, vengono "accompagnate" con le nostre macchine di servizio nei vari centri terapeutici cittadini (ospedali, cliniche, centri di fisioterapia, case di cura, ecc.).

Ritengo che il volontariato non debba avere ne confini ne pregiudizi e quindi bene ha fatto il Comune di Bolzano nel 2020 a favorire la stipula di un contratto tra ASSB e Anteas, Auser e Ada, costituite in ATS (associazione temporanea di scopo), sostenendo economicamente il servizio integrato di questi trasporti e grazie a questa sinergia tra le Associazioni, sono stati effettuati dal luglio 2020 a dicembre 2022, più di 37.000 trasporti, di cui circa 11.000 gestiti da ANTEAS-AGAS.

Ritornando agli obiettivi raggiunti da ANTEAS-AGAS sicuramente importante è quello di aver elaborato alcuni anni fa insieme ai Sindacati Unitari, altre Associazioni di volontariato sociale, Organizzazioni dei pensionati e il determinante

contributo di Marialuisa Gneccchi, una proposta per l'invecchiamento attivo in Alto Adige e poi inoltrata alla Provincia di Bolzano per la tematica appunto dell'invecchiamento attivo che può essere considerato uno strumento di prevenzione per aspirare quanto più possibile a un invecchiamento in salute.

Lo scorso settembre il Consiglio provinciale dell'Alto Adige ha finalmente approvato il disegno di legge sull'invecchiamento attivo e per la prima volta grazie alla nuova legge Provinciale 12/2022 "Promozione e sostegno dell'invecchiamento attivo in Alto Adige", questo tema viene inserito in un quadro legislativo. L'obiettivo di questa legge è quello di migliorare la qualità della vita degli anziani promuovendone l'autonomia e l'indipendenza. Questa legge è una pietra miliare che prevede anche l'introduzione di una Consulta provinciale per le persone anziane e Consulte per le persone anziane a livello comunale (a Bolzano già attiva da molti anni), tappe indispensabili che contribuiranno a migliorare il riconoscimento generale della fascia generazionale più adulta e le sue opportunità di partecipazione alla vita pubblica.

A partire da fine marzo ANTEAS-AGAS, oltre alle note collaudate attività, organizzerà al fine di



favorire il coinvolgimento di nonni e nipoti (progetto intergenerazionale), un corso per l'apprendimento del gioco degli scacchi e la costituzione di un circolo fotografico.



Inoltre da inizio marzo fino al mese di dicembre in collaborazione con Fnp, abbiamo avviato un Laboratorio letterario,

artistico, poetico, "La scatola delle Meraviglie". Parteciperemo anche al progetto proposto da Rete Anziani, UPAD e Banco Alimentare del Trentino Alto Adige per gestire e potenziare il servizio legato alla distribuzione dei viveri. La nostra Associazione sarà attiva nel progetto "VOLARE" di Anteas Nazionale finalizzato al consolidamento dei legami di comunità nella terza età, che si svolgerà dal mese di marzo a novembre nelle varie RSA di Bolzano anche con l'esibizione della nostra Corale.

In prospettiva è nostra intenzione estendere nel prossimo futuro il servizio di trasporto sociale anche nel Comune di Merano, acquistando entro l'anno o al più tardi il prossimo, una nuova auto in modalità elettrica.

Ricordo infine che dal mese di marzo riprenderanno i nostri "mercoledì culturali".

Desidero ringraziare tutti i Volontari, indipendentemente dal loro ruolo svolto nell'Associazione, animatori case di riposo, amministrativi, front-office, autisti, i componenti della corale, tutti infatti con le proprie capacità, esperienze, contribuiscono dedicando parte del loro tempo libero, alla realizzazione delle varie attività sociali della nostra Associazione.

Annualmente contattiamo telefonicamente i nostri Soci per un saluto, per evidenziare i punti più importanti riportati sui nostri giornalini bimensili o per sottolineare l'importanza della loro partecipazione a prossimi incontri, manifestazioni o feste: alcuni ci raccontano i problemi di salute del marito, della moglie o di entrambi, ma nessuno, nessuno ci dice di sentirsi solo, di soffrire la solitudine...probabilmente per pudore, per dignità, che rispettiamo! Invito i familiari e conoscenti di segnalarci questi tristi "casi", cercheremo con discrezione di fare del nostro meglio per essere vicini a queste persone fragili donando la nostra compagnia!

Nel mese di gennaio con il nostro coordinatore Roberto, sono stato un pomeriggio a Villa Europa e sono rimasto commosso nel vedere il nostro gruppo di Volontari ballare con gli Ospiti della

casa di riposo, scherzare con loro, farli sorridere, cantare insieme, un aiuto e una amicizia svolti con naturalezza e allegria! Preoccupa purtroppo l'età media dei componenti di questo gruppo che è circa di 75 anni: se non ci sarà un ricambio generazionale, non saremo in grado nell'arco di qualche anno a garantire tale preziosa attività!

Vorrei lanciare quindi un messaggio che rivolgo ai Volontari e Soci e cioè di sensibilizzare i vostri amici e conoscenti coinvolgendoli ad entrare nel mondo del volontariato; noi non abbiamo esubero di personale, ma coloro che scelgono di fare volontariato devono esserne convinti, sentire qualcosa di profondo che li spinge a farlo!

Donare non è un atto dovuto, bensì totalmente spontaneo, disinteressato.

*Concludo con una riflessione di Albert Einstein :
"Il valore di una persona risiede in ciò che è capace di dare e non in ciò che è capace di prendere"*

L'Anteas-Agas vicina agli anziani con il progetto "VOLARE"

La nostra Associazione negli ultimi anni ha attuato a livello locale diversi progetti varati dall'Anteas nazionale. Nel 2019 con la "Bottega della Fiducia" abbiamo fatto incontrare anziani e giovani, favorendo le relazioni tra le persone. Successivamente, con il progetto TAG (acronimo di Territori e Alleanza Generazionale) abbiamo sviluppato rapporti di conoscenza con il mondo del lavoro e quindi ai giovani è stata data l'opportunità di entrare in relazione con una azienda artigiana a conduzione familiare. Da ultimo, nel 2022, con il progetto "Volare" (acronimo di Volontariato, Anziani e Rete di Eccellenza) abbiamo fatto sentire la nostra vicinanza agli anziani, in particolare a quelli ricoverati nella RSA Villa

Europa di Bolzano.

L'obiettivo di Volare è quello di alleviare la solitudine degli ospiti del citato Centro diurno e Casa di riposo, nonché valorizzare questi anziani come parte integrante e necessaria della società e della famiglia. Abbiamo altresì

voluto sviluppare le necessarie attività per contrastare il disagio e le sofferenze, spesso presenti nell'anziano, lavorando in collaborazione con le strutture sociali di riferimento. Questo i nostri volontari hanno fatto con entusiasmo e generosità, regalando parte del proprio

tempo e gesti di affetto e sorrisi verso queste persone e aiutandoli così a contrastare le loro fragilità e la solitudine, spesso compagne indesiderate dell'anziano.



Il progetto Volare fu segnalato dall'Anteas di Roma verso la fine del 2020 anche allo scopo di superare le criticità determinate dalla pandemia da Covid19. Ricordo il colloquio con i responsabili centrali e il desiderio di individuare a Bolzano una struttura di residenza per anziani che avesse necessità dell'animazione e della compagnia dei nostri volontari. Io, allora responsabile dell'associazione, e il vicepresidente Roberto Lescio avemmo un colloquio con l'assessore comunale alle politiche sociali Andriollo e poi con il responsabile Faifer dell'Assb di Bolzano. Questi ci indicarono il Centro diurno e Casa di riposo Villa Europa come luogo dove svolgere le nostre iniziative di volontariato, iniziative che abbiamo sempre concordato con la direttrice della struttura Lucia Conci e con la sua referente Sabrina Lionetti. Concretamente, l'attività si è sviluppata con i nostri volontari e collaboratori e, in particolare, con la corale Anteas-Agas, con i musicisti e cantanti, con l'operatore per le riprese video e con alcuni volontari ballerini. -

Da maggio 2022 ad oggi, le attività più rilevanti sono state: diverse esibizioni del coro in Villa Europa, concerto con una soprano e un tenore e una pianista, gita a Merano per consentire ad un gruppo di anziani di visitare una mostra fotografica, cinque interviste-video ad altrettanti anziani residenti nella Casa di riposo e successiva visione e commento in assemblea, festeggiamento per i cento anni di una ospite di Villa Europa con video e visita del sindaco, altra gita a Ponte Adige, pomeriggi con musica e balli il venerdì pomeriggio due volte al mese ed altro ancora.-

Referente per queste attività su Bolzano è stato Roberto Lescio, al quale va il mio ringraziamento personale e quello del direttivo e di tanti volontari.



Il progetto Volare, su decisione dell'Anteas nazionale, è stato prorogato fino a tutto il 2023 con un finanziamento ministeriale per il rimborso di alcune spese con un allargamento anche ad altre attività non riconducibili solo agli anziani ospiti del Centro diurno e Casa di riposo Villa Europa. Il nuovo direttivo entrato in carica a gennaio 2023 ha quindi approvato nuove attività, comprendendo il laboratorio artistico e letterario "La scatola delle meraviglie" che avrà inizio il 3/3 prossimo e proseguirà fino a tutto dicembre 2023.

Nuova referente per il progetto sarà Anna Rita Montemaggiore, già segretaria generale dei pensionati FNP-SgbCisl, la quale certamente proseguirà e rilancerà il prezioso lavoro svolto da Roberto.

Personalmente ho condiviso gli sforzi di Roberto e ho apprezzato il suo impegno per dare gioia e affetto agli anziani con la sua

partecipazione anche ai pomeriggi danzanti con un volontariato totalmente gratuito e senza le sovrastrutture di impegni burocratici, di riunioni in presenza e di missioni fuori Bolzano spesso inutilmente costose. Il progetto Volare dunque continua con un altro referente locale e sotto l'osservazione attenta del

nuovo presidente ODV Walter Venturelli e del segretario Bruno Falcomatà.

Sicuramente la nostra vicinanza e i sorrisi regalati agli anziani sono la migliore terapia per loro e attraverso il progetto Volare esalteremo la figura dell'anziano, che da ultimo nella sua vita è stato anche nonno, riscoprendo la sua ricchezza di valori praticati e di esperienze e la sua unicità.

Grazie a tutti i volontari impegnati nel progetto. Non possiamo evitare ai nostri vecchi il passare degli anni, possiamo invece con il nostro affetto rallentare gli effetti degenerativi dell'invecchiamento. E questo non è poco.

Pino Morciano

VOLONTARIATO



Viviamo in una terra, penso all'Alto Adige e al Trentino, dove l'azione di volontariato assume valore importante per molte persone. Possiamo parlare di grande voglia di volontariato e di orgoglio nell'esercitarlo. Penso ai vigili del fuoco, ai componenti di associazioni, ai cori e alle bande, a chi soccorre persone in difficoltà di vario genere, a chi coltiva impegni religiosi e culturali, a chi si occupa di politica. Io credo che la vita non avrebbe senso senza lo spirito di volontariato. A partire dalla famiglia, ma anche

nella normalità del lavoro, esistono spazi vastissimi per esprimere azioni di volontariato. Ed è questa la dimensione che rende bella e piena la vita. Volontariato significa guardare alle persone e ai loro bisogni più immediati, ma pure a quelli più profondi e valoriali. Da parte mia, con umiltà e limiti, ho percorso ampiamente i sentieri del volontariato fin da piccolo (fondamentale l'educazione al volontariato) ricavandone fatiche e preoccupazioni, ma soprattutto gioie e ricchezze personali grandissime. Con questo spirito e con tanti impedimenti derivanti da pregressi impegni ho accettato di far parte del direttivo della stupenda Anteas bolzanina.

Giulio Clamer

Esperienza intergenerazionale

In questi giorni si è concretizzato un incontro tra un giovane studente delle superiori e una esperta in grafologia. L'incontro è avvenuto presso la nostra sede di Via San Quirino. Nell'ambito dell'attività che la nostra Anteas da tempo persegue per trasferire sui giovani le esperienze e le attività che fanno parte percorso della vita degli anziani e per avere un ritorno da parte giovani promettenti e interessati. Questa è la storia recente di Margherita Zerbi (1928) e lo studente al terzo anno dell'Istituto "Galileo Galilei" Josè Bruni. L'incontro favorito dalla collaborazione tra Anteas e dr Negri dell'Ufficio della Domiciliarità che in questi mesi di collaborazione ha prodotto interessanti risultati, consistente nella possibile collaborazione all'attività della grafologa attraverso le capacità

e le esperienze informatiche del giovane Josè. Margherita con difficoltà alla vista ma con una lucidità mentale straordinaria, nel raccontare la passione per la grafologia e i meriti ad essa riconosciuta per la prestazione offerta nella comprensione e l'educazione di bambini scolari e studenti, ha entusiasmato Josè. Josè uno studente con molti hobby tra i quali: quello digitale, della robotica, della meccatronica, è molto interessato a mettersi al servizio e ad aiutare le persone anziane.

Da questo sodalizio nato in questi giorni, Josè potrà affiancare Margherita nella catalogazione e nella sistemazione delle sue numerose ricerche rendendo le stesse usufruibili per la conoscenza e lo sviluppo di questa attività grafologica.

SOGGIORNI MARINI, TERMALI E GITE DI 1 GIORNO

Vi ricordiamo il nostro programma per i soggiorni marini, termali e gite di 1 giorno. Vorremmo sottolineare che i soggiorni si svolgeranno solo al raggiungimento di minimo 25 persone. Passate quindi presso la nostra sede per prenotarsi, abbiamo ancora le camere disponibili. Per alcuni soggiorni marini le camere singole sono già esaurite.

Soggiorni termali 2023 a Montegrotto Hotel Marco Polo:

- ❖ 19.03 – 26.03 (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)

Soggiorni marini:

- ❖ Pasqua a Rivazzurra
Hotel Colorado 3*-
07.04 – 11.04
- ❖ Jesolo – Hotel
Christian 3* – 24.06 –
08.07
- ❖ Riccione - Hotel Pierre
3*– 26.08 - 09.09
- ❖ Rimini – Hotel Ravello 3* - 23.07 – 03.08



Novità:

- ❖ 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)
- ❖ Tour dell'Umbria (6notti/7giorni)
04.09 –
10.09



Gite di 1 giorno:

- ❖ Gita a Chioggia con pranzo di pesce –
06.05.2023
- ❖ Gita in
giornata con
Trenino della
val di Non –
02.09.2023



Punti di forza dell'ANTEAS-AGAS

L'organizzazione di volontariato Anteas-Agas ha 6 punti di forza che la caratterizzano nella sua azione quotidiana.

L'accoglienza e la disponibilità delle nostre operatrici al front-office, (Marisa, Stefania, Oriana, Liviana, AnnaRosa ecc.) le quali sia per telefono che di persona sono in grado di mettere i nostri utenti a loro agio, facilitandone l'ascolto proponendo soluzioni e/o indicazioni utili per la soluzione dei problemi che incontrano anche a causa di una sempre crescente burocrazia e per lo più quella informatica. Su appuntamento il martedì pomeriggio lo sportello front-office fa consulenza nel campo dell'informatica. Preziosa è l'iniziativa curata da Walter e Roberto che al telefono e, se possibile, di persona sentire i nostri soci per testimoniare la vicinanza della nostra associazione.

Il trasporto sociale si avvale di Daniela, che organizza per e con i nostri autisti i turni al servizio di nostri utenti cercando di accontentare tutte le richieste. Servizio che in corso d'anno si

arricchirà di un sistema informatico per una migliore efficienza.

I nostri autisti/e (Renato, Pietro, Michele, Antonino, Sergio, Luigi, Salvatore, Sandra, Cinzia, Marco, Maurizio, Mauro, Marco2,) si alternano nello svolgimento di oltre 350 trasporti sociali al mese.

L'accompagnamento, che consiste nel fare compagnia, ascolto, passeggiate per i nostri utenti. Sotto la regia di Roberto, Anna, Silvana, Milena, Walter formano una ottima squadra per rendere meno lunghe le attese.

Il turismo termale e marino ha potuto fare delle proposte nuove coinvolgendo nuovi e vecchi soci. Marisa e le sue collaboratrici/tori hanno svolto un ottimo lavoro come accompagnatori dei gruppi, come sistemazione alberghiera e animazione. Ha funzionato bene la collaborazione con l'agenzia turistica Torre Franca Travel. Quest'anno con un programma notevolmente rafforzato sicuramente potranno accontentare soci e simpatizzanti.



La Corale ANTEAS ben guidata dal Maestro Michele Lo Bianco e la presidente Gabriella, ha registrato un

buon rilancio dopo i due anni di pandemia, grazie anche alla migliore possibilità di preparazione e studio. Ottimi riscontri hanno registrato nelle loro esibizioni molte delle quali a favore delle persone anziane. Con la prosecuzione del loro apporto nel progetto VOLARE per l'anno in corso hanno

preparato il programma aggiornando il loro repertorio nella speranza che nel 2023 possano riprendere al meglio il loro prezioso compito e ruolo.

L'attività Intergenerazionale, sinonimo del significato dell'acronimo ANTEAS (Associazione Nazionale tutte le età attive per la solidarietà), vedrà un rilancio notevole visto il programma stesso. Nonni e nipoti, anziani e giovani, saranno destinatari di incontri per attività comuni. Imparare gli uni dagli altri salderà i rapporti tra le generazioni.

I NUMERI DEL BILANCIO SOCIALE ANTEAS-AGAS ODV 2022

419 SOCI



97 VOLONTARI



Iscritta a CSV



CSV Alto Adige ODV
Centro Servizi per il Volontariato Alto Adige ODV

ASSOCIAZIONI VOLONTARIATO PROVINCIALE

14.426 ORE DI VOLONTARIATO

23.781 KM PERCORSI

A cura di Gabriella Weber che consiglia...

MENU' VERDE - Primavera

Muffin al prosciutto e piselli



Cuocere i piselli in acqua bollente per 10 min, salando a fine cottura, scolare e sciacquare in

acqua fredda poi asciugarli, in una terrina mettere farina, lievito una presa di sale e mescolare bene; fondere il burro a bagnomaria unire le uova e sbattere con la frusta aggiungere il latte, unire poi alla miscela di farina sino ad ottenere un impasto liscio. Incorporare del prosciutto cotto tagliato a dadini ed i piselli. Mettere nei pirottini l'impasto preparato e cuocere in forno a 180° per 20 minuti, sfornare e lasciare intiepidire un poco e serviteli.

Risotto agli Asparagi Verdi (o bianchi)



Pulire un mazzo di asparagi verdi e lessarli al vapore per 10 minuti, con le bucce preparare un

brodo e passarlo al setaccio che serve per bagnare il risotto in cottura. Tostare in pentola il riso per 5 minuti a fiamma alta salare ed aggiungere il brodo di asparagi, abbassare la fiamma e nel frattempo preparare a rondelle i gambi degli asparagi ed incorporare al risotto aggiungere altro brodo se serve ed aggiustare di sale e pepe. A fine cottura mantecare il riso con burro e parmigiano e servire il risotto nei piatti individuali e decorare con le punte tenute a parte.

Involtini di Tacchino con Crudo e Grana

Su fettine di fesa di tacchino, mettere una fetta di prosciutto crudo ed una scaglia di grana, arrotolare e chiudere con uno stuzzicadenti, infarinare gli involtini e cuocere in padella con del



burro, rosolare e spruzzare con del vino bianco. Far evaporare il vino, regolare di sale e pepe, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere per 10/15 minuti

Carote Vichy e Agretti Saporiti



Pulire le carote e tagliarle crude a rondelle, metterle in un tegame con burro, sale e una presa abbondante di zucchero. Coprire con

brodo o acqua e farle andare finché il liquido non sia assorbito. Prima di servire, aggiungere ancora una noce di burro e del prezzemolo tritato finemente. Gli Agretti (Barba di Frate) puliti e cotti al vapore, poi passati in padella con olio e aglio, aggiustare di sale e pepe.

Semifreddo alla Fragola



Pulire le fragole, lavare e tagliare a pezzi, aggiungere del succo di limone e cuocere con dello zucchero, finché

sono morbide, frullare leggermente con il mixer, lasciare raffreddare e poi mettere in freezer: Montare la panna ben fredda in una ciotola, quando sarà montata aggiungere lo yogurt e mescolare bene e aggiungere anche le fragole, sino ad ottenere un composto morbido. Versare il composto in uno stampo da plumcake foderato con pellicola, livellare e mettere in freezer. Si può preparare il giorno prima, togliendolo dal freezer mezz'ora prima di servirlo. Da accompagnare con fragole fresche ricoperte di cioccolato fondente.