

**A PICCOLI,  
GRANDI PASSI...**

**...VERSO IL NATALE**



**RIVISTA PER SOCI NUMERO 4 - ANNO 2021**



Care amiche e cari amici,

fra pochi giorni sarà di nuovo Natale! Non so se dipende dal fatto che noi andiamo più lentamente, ma certo a me sembra che il tempo scorra sempre più velocemente! Comunque, è Natale ed è tempo di Auguri, nonostante il fatto che il COVID 19 sia ancora tra noi, nonostante i problemi e le difficoltà che ciascuno di noi incontra quotidianamente, è tempo di Auguri.

E' arrivato Natale! Ed allora auguro con tutto il cuore, a voi e alle vostre famiglie, di trascorrere serenamente questa bellissima festa, che riaccende in ognuno il desiderio di condividere e donare.

Ma questi auguri per noi non sono sufficienti. La serenità, per non dire della gioia o della felicità, non possono arrivarci dall'esterno, come per magia. Sono "stati dell'animo", che devono essere da noi coltivati, curati, cercati con una serie di atteggiamenti e comportamenti positivi, continuando la nostra quotidiana resistenza al Parkinson, lottando contro l'isolamento e la chiusura.

In modo quindi più variegato, io vi AUGURO:

- Che riusciate a rinnovare ogni giorno la vostra "resilienza", cioè la vostra capacità di resistere al progredire del Parkinson!
- Che non perdiate mai il coraggio e la speranza, necessari per affrontare le difficoltà!
- Che riusciate a svegliarvi sempre di buon umore, regalando un sorriso a chi vi è vicino!
- Che riusciate ad avere i pensieri di un adulto, mantenendo l'entusiasmo di un bambino!
- Che riusciate a vedere nero solo quando è buio!
- Che coltivate vecchi interessi e nuove passioni, vivendo una vita piena e creativa!
- Non perdiate mai la vostra inguaribile voglia di vivere!
- Che possiate cullare i bei pensieri, incartare emozioni di gioia, accendere sorrisi!

Con questi AUGURI pieni di speranza posso dirvi ancora

**BUON NATALE 2021**

**Marinella Bonucci**





**INSIEME ABBIAMO  
ACCESO UNA LUCE  
SUL PARKINSON**



Metti insieme due neurologi di fama quali il professore Simone Rossi e la dottoressa Carla Battisti, una platea di partecipanti curiosa e preparata, che ha raggiunto la capienza massima prevista per la sala dal regolamento COVID, per tutta la durata dei lavori, e il coordinamento dei lavori della nostra Presidente Marinella Bonucci, ed ottieni la celebrazione della giornata nazionale della malattia di Parkinson perfetta.

Credetemi, è proprio andata così il pomeriggio del 27 Novembre nella Sala Convegni Palazzo Patrizi messa a disposizione dell'Associazione dal Comune di Siena, Patrocinante della manifestazione.

Abbiamo cominciato con la lettura del messaggio di saluto della dottoressa Francesca Appolloni, Assessore del comune di Siena, e la visione del contributo filmato della dottoressa Simona Dei, Direttore Sanitario ASL Toscana Sud Est.

Sono poi intervenuti con il loro saluto e contributo, in rappresentanza dell'Arciconfraternita di Misericordia di Siena in sostituzione del Provveditore, il Dr. Paolo Almi, Vicario e successivamente Fabio Lapisti, Presidente della Pubblica Assistenza di Siena.

Quindi è iniziato uno scoppiettante dibattito con domande incalzanti alle quali hanno fatto fronte le risposte chiare ed esauritive dei due esperti che si sono alternati sinergicamente sia nelle repliche che nelle informazioni fornite dando chiara dimostrazione di come sia efficace ed imprescindibile lavorare in team per il bene di tutti.

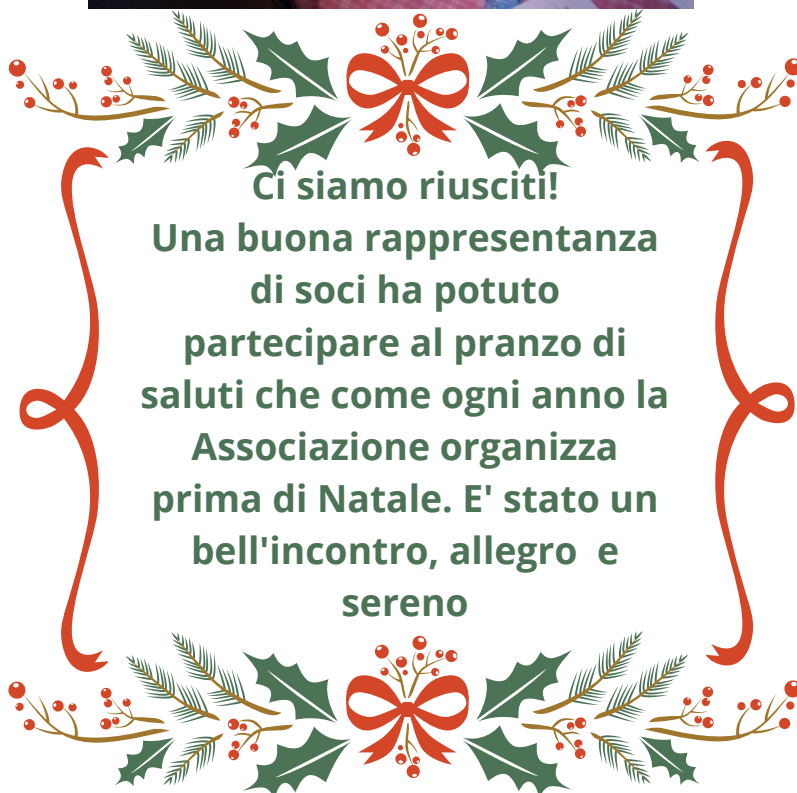
I principali argomenti trattati hanno spaziato dalla proto genesi della malattia alle terapie più recenti, alla differente reazione che ogni singolo paziente ha nei confronti di queste ultime, Parkinson e depressione, Parkinson e

socialità (in famiglia, nel lavoro), Parkinsoniano e caregiver, Parkinson e regime alimentare e infine l'approccio interdisciplinare nella cura del Parkinson. Su Parkinson e psicologia è intervenuta la psicologa Cristina Brezzi.

Al termine dei lavori in sala, con il riepilogo delle attività gestite dalla A.P.S. e l'invito ad iscriversi all'Associazione, il gruppo si è recato in Piazza del Campo davanti alla Cappella illuminata per l'occasione dal Comune di Siena.



**Antonio Bernardi**



# Riflessioni preparando il presepe

Il presepe è stato creato, probabilmente, per coloro che non potevano leggere le Sacre Scritture e percepirne l'eterna attualità, per coloro che avevano bisogno di vedere, toccare con mano, per rendere vivo e visibile il nascere di un Dio che si fa uomo.

E nel passare dei secoli, dopo il primo presepe di San Francesco, la tradizione si è affermata nella nostra cultura, si è arricchita, alla grotta con la Sacra Famiglia, l'asino e il bue si sono aggiunti pastori, personaggi e macchiette, villaggi, officine e castelli, montagne, fiumi e lucette. Il fulcro dello spirito natalizio si è ridotto ad un angoletto, circondato da una varia umanità affaccendata e distratta. Niente di diverso da quanto succede nella realtà quotidiana.

Proviamo a spogliare dell'afflato divino l'evento Natale, guardiamolo come una qualsiasi nascita di un bambino nel nostro contemporaneo. Ogni 4,2 secondi, nasce un bambino nel mondo. Ogni pochi minuti una madre riconosce la scintilla divina nel viso del nascituro. Ogni pochi minuti in un luogo fisico ma in un tempo metafisico si ricrea il miracolo del Natale.

Ed intorno a loro il mondo corre indifferente verso il secondo successivo, si costruisce, si distrugge, si cura e si uccide, si vende e si compra, si ama e si odia, si sussurra e si grida, si ride e si piange, in una immensa riproduzione del presepe. Ma in quel momento puro e perfetto è Natale, in quel momento la promessa divina di salvezza e misericordia, l'essenza stessa del divino, comune a tutte le fedi si esplicita.

Da lì in poi interviene il libero arbitrio, l'umana imperfezione comincia a plasmare la persona che sarà quel bambino, ad erigere le sovrastrutture che lo connoteranno come individuo, si costruisce il Presepe.

Ma in una grotta nel profondo di ognuno di noi, fra il bue e l'asinello, quel bambino apre le braccia al mondo, ogni tanto il suo vagito rimbalza fra le case e le montagne del nostro presepe, l'immensità delle sue potenzialità fa capolino nel nostro animo, e lì, ancora una volta, è Natale.

# **ACCENDIAMO... I FORNELLI**

**FLAN DI FAGIOLI CANNELLINI E  
RADICCHIO TARDIVO**

**LASAGNE ZUCCA E SALSICCIA**

**ROSA DI PARMA**



# FLAN DI FAGIOLI CANNELLINI E RADICCHIO TARDIVO



- 180 gr di ricotta
- 100 gr di fagioli cannellini già cotti
- 200 gr di radicchio tardivo
- 20 gr di pecorino grattugiato
- 1 uovo
- 2 cucchiai di panna fresca
- 1 scalogno
- aceto balsamico qb
- 10 gr di burro
- sale /pepe qb

Lavate il radicchio e tritatelo al coltello. Tenete da parte 2 cucchiai per la decorazione finale. Tritate finemente anche lo scalogno e soffriggetelo dolcemente in padella con 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva e il radicchio tritato. Quando il tutto si sarà ammorbidito, spegnete il fuoco e fate raffreddare. In una brocca versate la ricotta, i fagioli cannellini, il radicchio cotto assieme allo scalogno, il pecorino, l'uovo e la panna. Regolate di sale e pepe e frullate con il frullatore a immersione.

Scaldate il forno a 180 °C. imburrate 4 pirottini per muffin in alluminio e versateci il composto all'interno. Metteteli in una teglia dai bordi alti, versate al suo interno acqua calda fino a raggiungere metà degli stampini. Cuocete i flan in forno caldo a bagnomaria per almeno 40 minuti.

Una volta pronti, estraete i flan dal forno e fateli intiepidire a temperatura ambiente. Capovolgeteli quindi su dei piattini da portata e decorateli con il radicchio tritato tenuto da parte, qualche goccia di aceto balsamico. Servite.



## **N.d.R.**

Sequendo lo stesso procedimento si può sostituire il radicchio con del cavolo nero, aumentando leggermente i tempi di cottura della verdura e valutando la quantità di cavolo da aggiungere al composto per non renderlo troppo "forte".



# LASAGNE ZUCCA E SALSICCIA



- 1 kg Zucca (senza buccia)
- 500 g Lasagne
- 500 g besciamella
- 200 g Salsiccia
- 100 g Parmigiano reggiano
- 1 spicchio Aglio
- 1 rametto Rosmarino
- q.b. Olio extravergine d'oliva
- q.b. Sale

## **La besciamella: 400 ml Latte - 40 g Farina - 40 g Burro - q.b. Sale**

Mettete il burro in un pentolino sul fuoco, quando sarà sciolto aggiungete la farina e mescolate energicamente affinché non si formino grumi. Cuocete per 2 minuti finché non inizierà a dorare poi versate tutto il latte freddo continuando a mescolare. Abbassate il fuoco e fate cuocere ancora per 10 minuti circa continuando a mescolare.

Salate leggermente e fatela raffreddare coperta da pellicola trasparente.

## **LA ZUCCA:**

Tagliate la polpa di zucca senza la buccia a quadretti.

Mettete due o tre cucchiaini di olio extravergine di oliva in una padella con l'aglio tagliato a metà, fate insaporire poi unite la zucca a cubetti, il rametto di rosmarino, un pizzico di sale e cuocete per 15 minuti a fuoco medio alto.

## **LA SALSICCIA:**

Togliete la salsiccia dal budello e sgranatela con le mani. Mettete nella stessa padella dove avete cotto la zucca la salsiccia sgranata e fatela cuocere per 5 minuti a fuoco alto.

## **LE LASAGNE:**

Potete utilizzare sia lasagne fresche che lasagne secche che non richiedono la cottura prima. Se utilizzerete quelle fresche: Fate bollire abbondante acqua leggermente salata, aggiungete un cucchiaio di olio (farà sì che le lasagne non si attacchino mentre cuociono) e fate cuocere le lasagne per due minuti.

Scolatele su un canovaccio pulito.

Per le lasagne secche: disponete le lasagne direttamente nella teglia senza cuocerle prima ma fate una besciamella più liquida altrimenti diventeranno secche in cottura.

Prendete una teglia e fate uno strato leggero di besciamella sul fondo. Mettete uno strato di lasagne cotte (o secche) e scolate, poi uno strato di zucca a cubetti e la salsiccia. Mettete la besciamella e un pochino di parmigiano e continuate ad alternare gli ingredienti fino a che li esaurirete.

Terminate con uno strato di lasagne, abbondante besciamella, il poco rimasto di zucca e salsiccia e abbondante parmigiano grattugiato.

Cuocete in forno ben caldo a 200° per 25 minuti circa.

# ROSA DI PARMA



- 800 g di filetto di manzo in 1 sola fetta già battuta dal macellaio
- 200 g di prosciutto di Parma a fette
- 60 g di parmigiano reggiano a scaglie
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 20 g di burro
- 1 bicchiere di Lambrusco
- 1/2 bicchiere di Marsala secco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dl di panna fresca
- sale
- pepe

Per preparare la rosa di Parma cominciate stendendo la carne sulla superficie di lavoro, apritela, ricopritela con il prosciutto di Parma e il parmigiano a scaglie.

Arrotolate il tutto e legate saldamente con dello spago da cucina.

Salate e pepate quindi rosolate la carne in una casseruola insieme all'olio e al burro per circa 10 minuti a fuoco vivo, girando spesso l'arrosto e avendo cura di non forarlo.

Aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, il rosmarino e sfumate con i due vini.

Fate evaporare la parte alcolica quindi coprite e cuocete per 25 minuti girando la carne di tanto in tanto.

Togliete il filetto dalla casseruola, avvolgetelo in un foglio di alluminio e fate restringere il fondo di cottura per qualche minuto insieme alla panna a fiamma alta.

Slegate la carne e tagliatela a fette: dovrà risultare leggermente al sangue all'interno.

Servite la rosa di Parma insieme alla salsa.

# A.P.S. ASSOCIAZIONE PARKINSON SIENA ODV

Via del Porrione, 49 -53100- Siena  
(c/o Arciconfraternita della Misericordia)  
e-mail: [associazioneparkinsonsi@tim.it](mailto:associazioneparkinsonsi@tim.it)  
telefono whatsapp: **3714376388**

facebook: **Associazione Parkinson Siena**

messenger: **@parkinsonsi**

codice fiscale: **92068750527**

**IBAN IT09L0103014203000001277030**



**SOSTIENI  
LA NOSTRA  
ASSOCIAZIONE**

**5** Dona il tuo **x10000**

**CODICE FISCALE: 92068750527**

**L'Associazione Parkinson Siena  
ringrazia:  
la Misericordia di Siena  
il Comune di Siena  
la Pubblica Assistenza**

Edizione a cura di :  
Marinella Bonucci, Antonio Bernardi, Cristina Nicoletti.

Foto e testi pubblicati con il consenso degli autori nel rispetto della  
privacy e delle norme vigenti.