

## *Notiziario dell'associazione*

n° 8

*“A volte succedono cose che non si è preparati ad affrontare.”*

SUZANNE COLLINS

\*\*

Eccoci giunti alla fine dell'anno accademico 2019-2020, un anno particolare, il primo nella storia dell'Unitre di Volvera con un pacchetto di corsi interrotto e non terminato. Inoltre, data la situazione attuale, viene anche annullata la festa di fine anno, schedata per il 17 maggio, sarebbe stato un bel momento poter stringere la mano o abbracciare tutti i nostri soci.

Crediamo comunque che attenersi alle indicazioni governative sia un modo diligente e importante di collaborazione sociale.

Facciamo fatica, a oggi, a immaginare l'organizzazione sociale dell'immediato futuro. Il nostro presidente ha scritto all'Unitre Nazionale per avere indicazioni inerenti al nuovo anno accademico. La risposta è stata tiepida e incerta, anche il direttivo centrale ha grosse perplessità sulla possibilità di aprire un nuovo anno accademico in forma tradizionale. Si continua ad attendere le nuove direttive governative inerenti alla fase 2.

Noi del direttivo continuiamo a restare in stretto contatto tramite video conferenze. Tutti i membri hanno comunque dichiarato la volontà di proseguire e di stare vicino ai soci, il nostro imperativo è: **il nuovo anno accademico ci sarà**, in forma tradizionale o in forma virtuale a distanza. Oggi le tecnologie permettono di fare cose portentose, inoltre la nostra partecipazione al portale WE LIKE VOLVERA ci ha arricchito di una buona esperienza nell'erogazione di lezioni a distanza. Quando saranno chiare le nuove direttive, cercheremo la soluzione migliore, salvaguardando prima di tutto la salute dei nostri amici soci.

Continueremo a tenervi informati con queste comunicazioni.

Ricetta

### **I bocconcini di pollo e verdure** (sale&pepe)

Un piatto semplice reso gustoso dagli aromi usati per la panatura. Graditi anche dai bambini, si possono sfruttare come trucco per far mangiar ...

Ingredienti per 4 persone

UNITÀ DI MISURA

600 grammi pollo petto, 30 grammi pecorino, 2 carota, 2 zucchina, 1 peperone rosso, 1 mazzetto timo  
q.b. pasta di peperone  
1 limone, 4 pancarrè, 2 uova, 1/2 spicchio aglio  
q.b. sesamo semi, q.b. olio di oliva extravergine, q.b. sale, q.b. pepe

### **Preparazione dei bocconcini di pollo e verdure**

- 1) Monda le carote, le zucchine e i peperoni. Asciuga le verdure e tagliale in bastoncini molto sottili, poi trita finemente il pancarrè.
- 2) Prepara, aiutandoti con il mixer, un trito di scorza di limone, timo e aglio. Aggiungi il pecorino e il pancarrè sbriciolato: la panatura dei bocconcini di pollo e verdure è pronta.
- 3) Assottiglia leggermente le fettine di pollo per rendere più veloce cottura dei bocconcini: mettile tra 2 fogli di carta da forno e battile per qualche minuto. Elimina la carta, sala e pepa la carne. Al centro di ogni fettina aggiungi un misto di verdure tagliate a bastoncini e un pizzico di semi di sesamo, arrotola e blocca con uno stecchino.

### **Panatura e cottura dei bocconcini di pollo e verdure**

- 1) Sbatti le uova e immergici i bocconcini di pollo e verdure, poi passali nella miscela di pane e aromi.
- 2) Cuocili infine in una padella antiaderente, dove avrai scaldato un po' d'olio, per circa 10 minuti, finché non saranno perfettamente dorati. Servili caldi.

## **Saluto del presidente**

“ In questo periodo difficile  
auguro a chi ha paura,  
un po' di coraggio.  
A chi è triste un sorriso.  
A chi ha perso la fiducia,  
una speranza.  
A chi è solo,  
tanto amore  
e vicinanza.  
A chi è ammalato,  
la guarigione.  
E a tutti...  
UN DOMANI MIGLIORE.”



Cari soci, queste parole di speranza si sono posate oggi su di me come la farfalla di primavera che viene a trovarmi ogni mattina ed io le voglio condividere con tutti voi.  
Un grande abbraccio e un arrivederci a presto!

Il Presidente

Carla Marandella