



Anno 11 - Numero 04
Aprile 2021

IL MENSILE DI BOVOLONE

mensile di attualità, cultura ed informazione

la rana

SI RIPARTE?



Auguri a tutte le mamme

Forse ci siamo, forse è arrivato il momento che tanto aspettavamo, ovvero la ripartenza. Seppur con mille paletti, dal 26 aprile è iniziata una nuova fase, gradualmente le nostre libertà aumenteranno e po-

tremo ricominciare ad avere una vita sociale pseudo-normale (sempre con la mascherina infilata). Da qui in avanti, settimana dopo settimana, riconquisteremo qualche libertà, fino ad arrivare presumibilmente verso l'estate con tutte o quasi le attività consentite.

Nel frattempo in questi mesi i vaccini dovranno aumentare vertiginosamente consentendo di coprire le fasce d'età più a rischio e garantendoci un prospettiva autunno-invernale, diversa da quella dell'anno scorso. Il punto è proprio questo, non si deve più tornare indietro,

come successo in passato, l'ha dichiarato anche il presidente Mario Draghi, queste riaperture sono l'inizio di un ripartenza sociale ed economica ed è fondamentale che non si richiuda o si torni in lockdown tra qualche mese. Prendendo per buone le parole di Draghi, ci auspichiamo con tutto il cuore che un'eventuale quarta ondata sia neutralizzata dal livello di vaccinazione raggiunto in Italia e nel resto d'Europa, solo così la ripartenza economica potrà essere più solida e tutte le attività potranno programmare il loro futuro.

Mi auguro in autunno di non dover scrivere più di morti e lockdown, ma bensì di vaccini e rilancio economico e sociale, l'Italia ne ha bisogno, tutti ne

abbiamo bisogno! Piccola parentesi infine, sulla festa della mamma, che quest'anno verrà festeggiata domenica 9 maggio, una data da non dimenticare, un ricordo affettivo e simbolico per tutte le mamme. Proprio per questa ricorrenza, l'associazione i Negozi di Bovolone, ha deciso di organizzare una nuova iniziativa denominata "Mamma voglio dirti", basterà scattare una foto con il proprio smartphone e scrivere una dedica alla propria mamma, postarla dal 1° all'8 maggio sulla pagina facebook dell'associazione, le foto più cliccate verranno premiate con prodotti del territorio offerti dalle aziende aderenti all'iniziativa.

Costantino Meo
Direttore Responsabile

PER LA PUBBLICITÀ
SU QUESTO GIORNALE:

+39 333.4450204
giornalelarana@yahoo.it

Prossima uscita
28 maggio 2021

ed in edicola al
"PASSATEMPO" a
Bovolone;
"LA BOTTEGA" a
Villafontana;
EDICOLA E GENERI
ALIMENTARI
a Salizzole

...passaparola!

www.larananews.it

CULTURA

Giovanni Faccioli, il primo storico di Bovolone
Pag. 2

INFANZIA

Mamma...ho sete!
Pag. 4

ASSOCIAZIONI - LIBRI

L'associazione di volontariato Antea

Volava alto il Barone Rosso 2
Pag. 6

MEDICINA

Conosciamo davvero i nostri figli?
Pag. 11

LIBRI

Leggere che passione
Pag. 13



AZ. AGRICOLA STELI

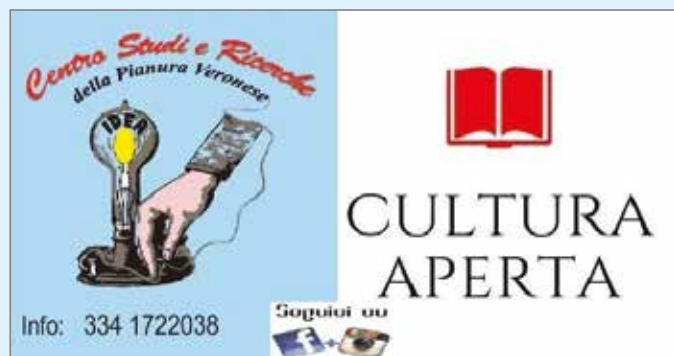
VIA S. FRANCESCO, 49 - VILLAFONTANA - BOVOLONE

VENDITA DIRETTA
VERDURA FRESCA DI STAGIONE



CONSEGNA ANCHE A DOMICILIO
Cell. 348 695 0313

GIOVANNI FACCIOLI, IL PRIMO STORICO DI BOVOLONE



Prima ancora che il nostro concittadino Lino Turrini, storico locale, donasse alla comunità il frutto delle sue ricerche archivistiche col libro "Storia delle genti di Bovolone", ancora oggi pietra miliare per chi si accinge ad intraprendere la conoscenza degli eventi principali del nostro territorio, il primo studio dedicato espressamente alla storia di Bovolone fu quello di Giovanni Faccioli, coadiutore presso gli Antichi Archivi Veronesi annessi alla Biblioteca Comunale di Verona, pubblicato nel 1948 nell'immediato secondo dopoguerra. Nell'ultimo periodo bellico, da partigiano, Faccioli ebbe parte atti-

va alla Resistenza, tanto da "guadagnarsi" la condanna a morte, poi tramutata nella deportazione in Germania. Aveva infatti una stamperia clandestina in via S. Vitale a Verona, vicinissima al Comando della Guardia Nazionale Repubblicana, dalla quale uscirono tra maggio e luglio del 1944 tre fogli di "Rivoluzione proletaria" e un unico numero di "Sui monti - foglio del Comitato di Liberazione di Verona", al quale seguì l'arresto di tutti i collaboratori del giornale. Giovanni Faccioli, nato a Villafranca nel 1901, di modeste origini sociali, fu uno storico autodidatta che seppe interpretare nel migliore dei modi la propria attività lavora-

tiva di archivista, pubblicando numerosi studi di storia locale. Pubblicò anche ricerche di toponomastica e topografia cittadina, oltre ad articoli sui giornali di sinistra, della quale fu a lungo militante. A lui si deve l'importante scoperta dei frammenti manoscritti delle Istituzioni di Giustiniano (sec. IX), valorizzate scientificamente da Guiscardo Moschetti.

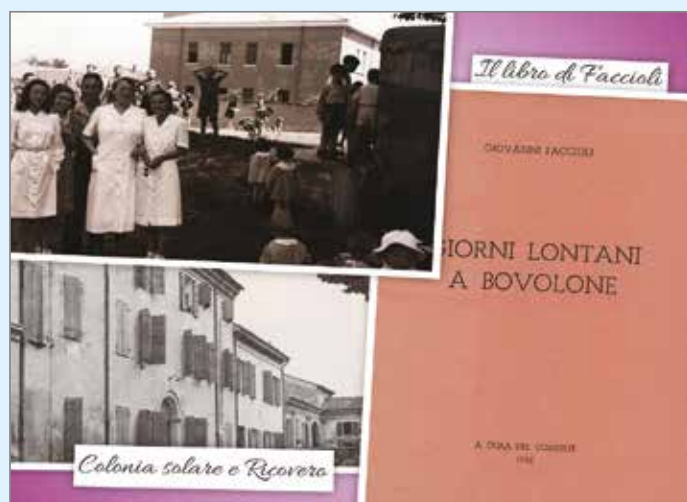
Nell'agosto del 1948, a cura del Comune di Bovolone guidato dal sindaco, Avv. Francesco Dindo, venne pubblicata la ricerca del Faccioli in un opuscolo di 40 pagine dal titolo "Giorni lontani a Bovolone". Il libretto costava 100 lire e il ricavato era destinato a beneficio del Ricovero e della Colonia Solare, che dall'inizio di agosto aveva riaperto per le attività estive accogliendo una settantina di bambini sotto la guida della direttrice, la maestra

Palmira Bissoli. Inutile sottolineare che, per l'occasione, oltre alla denominazione della Colonia Solare erano stati eliminati tutti i simboli fascisti.

Lo studio del Faccioli è frutto di ricerche d'archivio condotte sia nel suo luogo di lavoro, sia nell'Archivio Antico di Bovolone, dove porta alla luce importanti documenti ivi conservati. Si sofferma particolarmente sul periodo medievale, mettendo in risalto l'aspetto che più contraddistingue il feudo di Bovolone, diretto possedimento del Vescovo di Verona e,

pertanto, non soggetto all'amministrazione diretta delle Signorie che si sono succedute nel Veronese. Persino la Repubblica di Venezia riconosce al Vescovo i suoi diritti giurisdizionali su Bovolone. Bisognerà aspettare l'arrivo degli eserciti di Napoleone per spazzare via definitivamente l'antica struttura giuridica vescovile: dal 24 aprile 1797 decadde infatti tutti i privilegi del Vescovo di Verona su Bovolone.

Ulisse Scavazzini
Centro Studi e Ricerche



Sabato 8 Maggio

**UNA GIORNATA DEDICATA
AI NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE**

Solo per oggi

-20%



petformance
BENESSERE PER CANI E GATTI

**SIMPATICI GADGET IN REGALO
PER I TUOI AMICI**

Info 045 6902748 - 3922651290

www.farmaciacrosare.it

info@farmaciacrosare.it

*Chiedere in farmacia per le modalità del servizio

FARMACIA CROSARE

Via Crosare, 125 - Bovolone (VR) - Tel. 045 6902748

- HOLTER CARDIACO 24 h ● HOLTER PRESSORIO
- ELETTROCARDIOGRAMMA
- TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI
- CONTROLLO GLICEMIA, EMOGLOBINA GLICATA
- TRIGLICERIDI, COLESTEROLO (HDL, LDL)
- ANALISI CHIMICA ACQUA ● PRODOTTI VETERINARI
- RITIRO REFERTI OSPEDALIERI ● RICETTE ELETTRONICHE
- CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO **GRATUITA***
- CONSIGLI ALIMENTARI GRATUITI

NOVITA'

Servizio WhatsApp per Consigli e Prenotazione farmaci 392 2651290

P COMODO PARCHEGGIO GRATUITO
ORARIO CONTINUATO

LUNEDÌ - VENERDÌ 8.45 - 19.45 // SABATO 9.00 - 19.00



Ci trovate anche su facebook - CASA BOVOLONE

BOVOLONE EURO 125.000,00



In zona San Pierino a due passi dal centro, bellissimo appartamento di circa 100 mq al secondo ed ultimo piano in recente contesto del 2005 dotato di ascensore. Immobile in ottimo stato di mantenimento composto da cucina abitabile, ampio e luminoso soggiorno, una camera doppia, una matrimoniale e due bagni di cui uno con predisposizioni per lavanderia. Completo di garage doppio e balconi, scala di nove unità, da vedere!

BOVOLONE EURO 65.000,00



In zona Baldoni al piano secondo con ascensore, appartamento con ingresso, soggiorno ampio con balcone, cucina abitabile, due camere da letto di ampia metratura e bagno. Soluzione completa di comodo garage al piano terra, libero e subito abitabile in contesto con spese comuni contenute!

BOVOLONE EURO 175.000,00



In recente e ricercata zona residenziale, villino al piano terra del 2008 con giardino esclusivo ed ingresso indipendente!! Soluzione con cucina-soggiorno open space, ampio bagno con doccia, una camera matrimoniale, una camera singola e ripostiglio/lavanderia al piano terra. Garage singolo ma spazioso con secondo bagno/lavanderia nell'interrato. Immobile mantenuto in perfetto stato con riscaldamento a pavimento, caldaia a condensazione, climatizzatori, tende da sole e cucina compresa! CLASSE ENERGETICA B.

BOVOLONE EURO 75.000,00



Al secondo piano in contesto situato in PIENO CENTRO, appartamento di circa 85 mq con ingresso, cucina abitabile con ripostiglio, soggiorno con balcone, due camere matrimoniali di ampia metratura e bagno con doccia. Immobile abitabile da subito con serramenti in ottimo stato, libero e pronto per essere abitato, contesto con ascensore!

VILLAFONTANA EURO 117.000,00



Al piano terra in contesto di sole due unità, appartamento con ingresso indipendente e giardino esclusivo senza spese condominiali. Soluzione di circa 110 mq con ingresso, cucina-soggiorno, due camere da letto matrimoniali, bagno, ripostiglio, locale lavanderia e garage. Immobile ristrutturato internamente nel 2008!

**SIAMO ALLA RICERCA DI SOLUZIONI IN VENDITA PER I NOSTRI CLIENTI.
CONTATTATECI SENZA IMPEGNO PER UNA VALUTAZIONE GRATUITA DEL VOSTRO IMMOBILE!**



Ti aspettiamo!

BOVOLONE - via Umberto I, 15 presso l'agenzia CASA BOVOLONE

LUCE GAS

LUNEDÌ 8.30 - 12.00 15.30 - 18.30

MARTEDÌ 8.30 - 12.00

MERCOLEDÌ 8.30 - 12.00 15.30 - 18.30

GIOVEDÌ 8.30 - 12.00

VENERDÌ 15.30 - 18.30

SABATO 9.00 - 12.00

MAMMA...HO SETE!



L'acqua è importantissima: un vero e proprio nutriente essenziale che deve trovare il giusto posto nell'ambito di una corretta alimentazione, anche nei bambini. L'acqua è fonte di minerali indispensabili come magnesio e potassio, assicura la corretta densità del sangue, permette ai reni di eliminare le sostanze di scarto, garantisce la termoregolazione, stimola il transito intestinale e agisce da solvente per i nutrienti ingeriti. In questo modo, favorisce l'assorbimento

di sostanze indispensabili come aminoacidi, glucosio, vitamine e sali. "Nei primi mesi di vita il lattante non ha bisogno di introdurre altri liquidi oltre al latte che è composto, sia quello materno sia quello artificiale, per circa il 90% di acqua" affermano i pediatri. In genere non c'è bisogno di alcun supplemento fino a quando inizia lo svezzamento, il che avviene quando il bambino è pronto a introdurre qualche altro alimento nella sua dieta, cioè in genere intorno ai sei mesi, ma in alcuni casi un po' prima o un po' dopo. Ma allora quanto deve bere un

bambino?

Facciamo una premessa: "il bambino non è una macchina con un serbatoio da riempire, per cui è molto difficile dare indicazioni precise su quantità valide sempre e per tutti" affermano gli specialisti. "Bisogna tenere conto di tanti parametri, dalle variazioni individuali, al clima, al tipo di alimentazione generale, se ricca di alimenti con elevato contenuto di acqua oppure no. Orientativamente ecco quanti liquidi dovrebbe assumere un bambino, oltre a quelli contenuti negli alimenti, secondo la SIPPS:

• Dai 4 ai 10 anni: 1100 ml (un litro e 100 ml)

• Adolescenti: 1500-2000 ml (un litro e mezzo/due)
E per i più piccolini? Ci viene in aiuto la Società italiana di nutrizione umana che nel 2014 ha proposto dei LARN, livelli di assunzione di riferimento di nutrienti, per l'acqua. In pratica, l'indicazione di quanta acqua andrebbe assunta ogni giorno, suddivisa per fasce d'età (compresa però in questo caso anche quella contenuta negli alimenti e che dipende anche da fattori esterni).

• 6-12 mesi: 800 ml d'acqua

• 1-3 anni: 1200 ml d'acqua

E lo stesso vale per le età successive. Quando un bambino comincia a mangiare come gli adulti, la quantità di acqua che dovrebbe bere dipende molto dal contesto generale: se fa caldo o meno, se il caldo è secco o umido, se sta mangiando cibi ricchi o poveri d'acqua e così via. Un bambino che mangi a merenda una fetta di melone e a cena una minestra per quel giorno avrà meno

bisogno di acqua di uno che mangi un panino con la marmellata e una pasta al ragù. Da tenere in considerazione, per i bimbi più grandi, anche l'eventuale attività sportiva: chi la pratica dovrà idratarsi un po' di più. Il nostro organismo ha un sistema di autocontrollo della sete che ha la sua centralina nell'ipotalamo, una ghiandola del cervello. Le spie che aiutano i genitori a capire che il proprio bimbo deve bere sono:

• mal di testa, sensazione di freddo, crampi muscolari

• urine giallo scuro e concentrate

Entrambe le situazioni si verificano ancora più spesso in coincidenza con l'estate e il caldo eccessivo. Ci sono bimbi che bevono tanto senza problemi, altri che sono un po' più riluttanti. Ecco qualche piccolo "trucco" per invitarli a bere di più: 1. Dare il buon esempio. "I bambini sono specchi, fanno quello che facciamo noi. Se beviamo spesso, impareranno che si tratta di un gesto naturale e quotidiano. Tra l'altro, dopo che abbiamo bevuto noi, possiamo chiedere loro se ne vogliano un po': spesso risponderanno di sì. Ma attenzione, senza insistere troppo, altrimenti poi si stufano e il gioco non funziona più.

2. Disseminare per case varie bottigliette, per cui i bambini, giocando, fi-

niscono per trovarle e bere.

3. Nei momenti più caldi dell'anno, proporre un'alimentazione ricca di cibi a elevato contenuto d'acqua.

Da evitare assolutamente, invece, l'aggiunta di zucchero o il ricorso a bevande zuccherate, mentre i succhi e le spremute di frutta al 100% devono essere consumati solo occasionalmente. Altrimenti si rischia di abituarli al gusto dolce, compromettendo l'alimentazione futura...

Mary Merenda
Insegnante di
scuola dell'infanzia

LO SAPEVATE CHE...

La Giornata mondiale dell'acqua (World Water Day), è celebrata in tutto il mondo ogni 22 marzo con lo scopo di richiamare l'attenzione pubblica sull'importanza della risorsa acqua e di promuovere un suo consumo più responsabile e consapevole. È stata istituita nel 1992 dalle Nazioni Unite per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza dell'acqua corrente e per promuoverne una corretta gestione. Obiettivo centrale è quello sostenere il raggiungimento dell'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile: acqua e servizi igienico-sanitari per tutti entro il 2030!



IL MACELLAIO
carne e affini

- **CARNI BOVINE DI ALLEVAMENTI ITALIANI**
- **GASTRONOMIA DI PRODUZIONE PROPRIA**
- **SALUMI E FORMAGGI DI OTTIMA QUALITÀ**
- **POLLERIA**

BOVOLONE (VR) VIA IV NOVEMBRE, 24
TEL. 045 7101712

CA' DEGLI OPPI (VR)
Via Croce, 58 Tel. 045 7130432

FESTA DELLA MAMMA



Ci sono cose che ti restano impresse nella mente tutta la vita, piccoli ricordi che ogni tanto fanno capolino e ti sussurrano di momenti passati, ai quali ti aggrappi con nostalgia e dai quali vorresti non allontanarti più: sono gli insegnamenti, i consigli e i momenti che ti hanno accompagnato per tutta la vita da parte da una persona molto speciale: la Mamma. Domenica 12 maggio sarà la festa della Mamma e mi sembra giusto ricordare

questa figura così importante. La mia purtroppo è da un bel po' che se n'è andata (10 anni) ma il suo ricordo è sempre ben vivo dentro di me, e non posso dimenticare, quando ero bambino, a quanti sacrifici ha fatto, assieme a mio papà, per farmi crescere. La vedo ancora quando orgogliosa mi raccontava di quando ero nato io nel mese di giugno, era esattamente il 12 giugno del 1953, anche se prossima al parto quello stesso giorno era andata a raccogliere i "bisi" nei campi dietro casa.

Dopo aver raccolto ben due ceste di piselli, così mi raccontava sempre, gli vennero le doglie, la accompagnano a casa, chiamano la "levatrice" e vengo al mondo in fretta e senza tante complicazioni a casa, non ha mai voluto partorire all'ospedale, neanche con mio fratello. Oppure la ricordo quando combinavo qualche marachella, devo dire la verità da bambino ne combinavo abbastanza, lei mi correva un po' dietro per "suonarmele" ma essendo un po' cicciottella dopo qualche

metro si fermava e mi gridava: "fermati vieni qua, se vieni qua non ti punisco" le prime volte ci cascavo e tornavo indietro, poi non l'ho più fatto e vi lascio immaginare il perché. Visto che non tornavo più indietro cambiò "tattica", lancio delle ciabatte in corsa, mi sono sempre chiesto come facesse avere tutta quella mira, anche a distanza di metri mi "centrava" sempre. Però a distanza di anni devo dire che il suo modo di educarmi tutto sommato non era del tutto sbagliato anche perché il tutto veniva bilanciato da mio papà più permissivo e che lasciava più correre. Nonostante ne combinassi, non mi ha mai dato uno scapellotto, rimproveri sì ma scapellotti mai. Un altro "quadro" che ricordo volentieri è quando mi parlava di mio padre di come da giovani si erano conosciuti e di quanto di quell'uomo era innamorata. All'età di 18 anni era già sposata e incinta di mio fratello e nonostante le "tribolazioni" dovute alla guerra lei mi diceva: "nono-

stante la miseria e la povertà di quegli anni, io tuo papà l'avrei sposato anche a quindici anni tanto ero felice con lui", una felicità durata 49 anni, non ebbero la fortuna di festeggiare il loro cinquantesimo di matrimonio per pochi mesi, all'età di 68 anni mia mamma era già rimasta senza marito. Diversi anni sono passati da quei giorni in cui mia Mamma mi raccontava tutto questo, ora io la vedo lassù assieme al suo Giovanni che felicemente sta vegliando su tutti noi e che ora mai più nessuno potrà separali. Ecco come al solito alla mia maniera ho voluto ricordare mia Mamma e a lei e a tutte le Mamme oltre all'augurio di buona festa, vorrei dedicare una frase che Pearl S. Buck dedicò alle Mamme: "Esistono Mamme che baciano e Mamme che sgridano, ma si tratta comunque di amore, e la maggior parte delle Mamme bacia e sgrida contemporaneamente". Auguri Mamme!

Claudio Bertolini

DA APRILE A TUTTO AGOSTO OFFERTA SPECIALE PELLETT

VENDITA PELLETT

PRODUZIONE PROPRIA CON MATERIALI VERGINI PROVENIENTI DA SEGHERIE - (ABETE - FAGGIO)

info:347 557 3651

Via Cavazza, 49 BOVOLONE (VR) (davanti Bar Edicola)

L'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ANTEAS



Attiva dal luglio 2013, l'associazione presieduta da Mario Bissolo, conta un centinaio di soci e inizialmente come attività principale svolgeva quella di trasporto per anziani e persone in difficoltà. Ogni anno vengono svolti oltre 500 servizi percorrendo circa 6 mila chilometri. Con il passare degli anni sono state organizzate anche al-

tre iniziative come: attività di prevenzione contro Alzheimer e Parkinson, biciclettate, servizi di compagnia anziani, cene conviviali a scopo ricreativo, passeggiate nel Parco Valle del Menago.

Con l'arrivo della pandemia tutte queste attività sono state purtroppo ridimensionate. Però da quest'anno l'associazione ha a disposizione un'altra autovettura per il trasporto di anziani e disabili, dotata di una sedia a rotelle portatile.

La consegna ufficiale è avvenuta il 7 marzo, alla presenza del parroco don Marco Turri, del presidente provinciale Anteas Gustavo Gamabaretto e da quello

locale Mario Bissolo, presenti anche i rappresentanti del Comune di Bovolone, l'assessore Mariateresa Burato e il consigliere Adriano Bissoli.

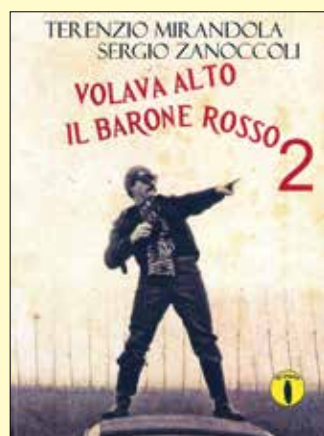


Racconti realmente accaduti tra amici di un tempo lontano tratti dal libro "Volava alto il Barone Rosso 2" scritto a due mani da Terenzio Mirandola e Sergio Zanoccoli.

SIONDRE

Assieme alle mance che prendevo settimanalmente iniziai a produrre "siondre", il ricavato mi servì anni dopo per colorare la mia

500 di arancio e nero come la Lancia Fulvia rally, inoltre ipotecai tutti i miei gatti soriani di via Cavour (fin el Black) che era il mio preferito. Avevo venduto fionde (siondre) a tre contrade nemiche tra loro, infat-



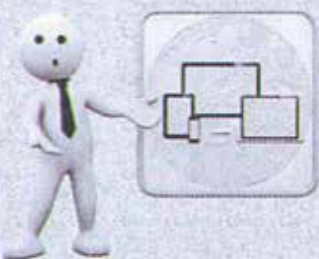
ti c'era un aumento del 1000 x 100 di vetri rotti in tutta la zona e i vetrai pagavano la tangente pur di avere l'esclusiva assoluta per la rimessa e sostituzione delle vetrature. Il tragico fu che nessuno fu preposto all'incasso quindi si pensò che qualcuno, approfittando del momento, si fosse inventato di riscuotere per fare soldi, così diedi ordine di colpire di tutto fuorché i vetri eliminando alla fonte l'infiltrato maledetto. Nei giorni che seguirono col-

pai due miei vicini di casa con due sassi lanciati con precisione assoluta, senza alcuna cattiveria, non come fecero altri miei clienti "frombolieri" che con le fionde se la prendevano con ogni cosa fissa o mobile. I bersagli andavano dai vasi di viole mamme, ai paletti delle cancellate, alle gronde, ai comignoli, ai coppi, ai bastoni dei pomodori, ai campanelli delle bici, alle mollette della biancheria, alle cassette della posta. Ogni cosa poteva essere un bersaglio. Così le mamme senza avere fatto una vera coalizione organizzata, iniziarono a sottrarre le fionde e a bruciarle. Non era la maniera giusta per sistemare le cose comunque funzionava. Iniziarono ad arrivare al mio domicilio le prime vittime che mi riordinaro-

no altre fionde, sembrava solo una questione tecnica, invece era una questione economica; io accettavo anche il baratto se era interessante. Ma purtroppo la merce era di poco conto e per il pagamento in moneta andavano peggio e tutti ne erano sprovvisti. Corse voce che qualcuno stava cercando il costruttore di tali oggetti; soddisfai solo qualcuno dei miei clienti e interruppi la produzione finché non si fossero calmate le acque.

Terenzio Mirandola





Cagliari Andrea
Consulente informatico
Hardware e Software

Eseguo controllo e assistenza su computer, notebook, smartphone e cellulari.
Configurazione posta elettronica e ADSL.
Salvataggio, recupero, trasferimento dati e rimozione virus. Formattazione, ripristino e aggiornamento dei dispositivi.
Siti web e corsi di informatica.

345 7242269
info@hashtag-informatica.it



RETRAIN

TUTTO PER LA TUA SALUTE

- POLIAMBULATORIO DI MEDICINA SPECIALISTICA -

- FISIOTERAPIA -

- RIABILITAZIONE MOTORIA FUNZIONALE -

- CENTRO CURA DELLO SPORT -

Aperto dal lunedì al venerdì 9.00 – 20.00 e sabato 9.00 – 13.00

PUNTO PRELIEVI

ANALISI DEL SANGUE

Aperto lunedì - giovedì - sabato

7.30 – 9.00

Via San Pierino, 53 Bovolone (VR) – tel: 045.2456693
info@centroretrain.it – www.centroretrain.com

PERTE' MODAFASHION

- ABITI CERIMONIA

**- ARRIVI
SETTIMANALI**

BOVOLONE - Verona
Via Vittorio Emanuele, 25
Tel. 327 8661715



La prima cosa che una coppia di sposi si chiede, quando la decisione di sposarsi è stata presa, è: "Da dove inizio?". Anche se può sembrare tutto molto disordinato e confuso, ci sono degli elementi del matrimonio che vanno decisi e confermati prima di altri. E quali sono? A) Chiesa o comune, per verificare la loro disponibilità per la cerimonia nella data da voi scelta. B) Location del matrimonio (villa, ristorante o eventuale catering C) Fotografo e/o video per il matrimonio. D) Vestito da sposa e da sposo. E) Inviti e partecipazioni. F) Viaggio di nozze. G) Bomboniere per il matrimonio. H) Addobbi e fiori per cerimonia civile o religiosa e per il ricevimento. I) Eventuale mezzo di trasporto (auto o carrozza). L) Eventuale torta nuziale (se la villa, catering o ristorante non lo comprende già). Ma la cosa più importante da decidere, per quanto riguarda le nozze, è la data in cui si svolgerà l'evento. Il consiglio è di optare per una data che sia almeno 1 anno/1 anno e mezzo dopo.

Questo perché, soprattutto se vi volete sposare in un periodo di alta stagione (da aprile ad ottobre), potreste trovare la chiesa, il comune, la Villa o il ristorante dei vostri sogni già occupati. Se questo non fosse possibile (per impegni di lavoro o avvenimenti inaspettati), il consiglio è comunque di scegliere una data che vi lasci almeno 6 mesi di tempo per organizzare tutto.

Per quanto riguarda gli altri fornitori necessari per la cerimonia o il ricevimento del vostro matrimonio, i più importanti da contattare sono i fotografi per le foto e l'eventuale video, ed i musicisti per la cerimonia ed il ricevimento. Questi sono la priorità in quanto non sempre possono fare più di un matrimonio lo stesso giorno e potreste trovarli già impegnati, allo stesso modo del luogo del ricevimento o della chiesa. Contattate i fotografi e i musicisti prima possibile. Nonostante molte guide online consiglino di prenotare i musicisti due o tre mesi prima dell'evento, non è raro che gli sposi si ritrovino alla disperata ricerca di un bravo DJ o Duo Musicale troppo tardi, quando i più competenti sono stati già confermati. Tenere a mente che, a differenza di altre tipologie di fornitore, essi non possono svolgere più di un matrimonio al giorno. Per organizzare per bene un matrimonio importante è saper affrontare una cosa per volta, in ordine di priorità. Si può pensare che le cose vadano prenotate un po' a caso o che prenotare l'abito da sposa sia importante quanto occuparsi del fotografo o della location.

Questo è un modo di pensare errato, in quanto ci sono delle tempistiche per ogni aspetto delle nozze e ci sono fornitori che vanno "fissati" prima di tutto perché in un secondo tempo potreste trovarli impegnati. L'ABITO DA SPOSA Il vestito da sposa è una delle componenti più personali. La prima regola è l'abito da sposa giusto sarà quello che, indossandolo farà sen-



CALESSE VIAGGI

Partite con un bagaglio vuoto e non tornate finché non sarà pieno di felicità e di nuove esperienze...

**SAPREMO
CONSIGLIARVI
SULLE MIGLIORI
PROMOZIONI SPECIALI
DEDICATE AGLI SPOSI
PROGRAMMI SU
MISURA IN
COLLABORAZIONE
CON I MIGLIOR
TOUR
OPERATOR**



BIGLIETTERIA AEREA, MARITTIMA E FERROVIARIA

VI ASPETTIAMO PER PROPORVI TOUR, VIAGGI, SOGGIORNI, CROCIERE DI GRUPPO E INDIVIDUALI E VIAGGI DI NOZZE. PREVENTIVI PER GITE E SOGGIORNI SCOLASTICI.

Via Garibaldi, 5 - BOVOLONE (VR)
Tel. 045 6901747

email: calesseviaggi@gmail.com - www.calesseviaggi.it

Pasticceria

DA GIULIANO

RINFRESCHI per:

MATRIMONI BATTESIMI COMUNIONI CRESIME

e dolci per soddisfare ogni vostra esigenza

BOVOLONE (VR) Via Cavour, 8 - Tel. 045 7101364 - Cell. 340 4208308



un matrimonio



tire la sposa stessa unica e meravigliosa. Per tradizione, il vestito da sposa dovrebbe essere totalmente bianco e, in caso di matrimonio religioso, con il velo e/o guanti abbinati sempre bianchi. In caso di matrimonio religioso cattolico, infatti, l'abito bianco/avorio è da preferire a quelli colorati.

Per l'acquisto del VESTITO DELLO SPOSO è consigliato di rivolgersi all'atelier

dove la sposa ha intenzione di prendere il proprio abito e provare qualche proposta. Normalmente lo sposo si riconosce da una cravatta particolare (a volte con il brillantino appuntato) e un gilet sotto alla giacca. Si sconsigliano colori come il semplice nero, mentre si consiglia colori scuri tipo grigio, blu, nero lucido o simili.

Il vestito dello sposo e tutto ciò che riguarda il suo aspetto sono meno complicati dei fattori che riguardano l'aspetto della sposa. IL BOUQUET della sposa è un ornamento chiave e emozionante. Di solito i fiori usati nel bouquet riprendono il colore di un accessorio della sposa o il colore del tema del matrimonio. Per tradizione, nel bouquet della sposa sono presenti almeno 3 rose (di qualsiasi tipologia o colore) ed una certa quantità di un fiore chiamato "velo da sposa". Il bouquet, assieme ai fiori che decoreranno la macchina degli sposi, il luogo della cerimonia e il ricevimento nuziale, è una delle cose che può essere vista con il fioraio, affidarsi sempre dunque al proprio fiorista di fiducia.

Le FEDI NUZIALI sono il simbolo del matrimonio vero e proprio. Simboleggiano l'unione degli sposi e rimarranno un ricordo del giorno del vostro "sì", per tutta la vita. Le più usate sono certamente le fedi in oro giallo o bianco con l'aggiunta di un piccolo diamante incastonato. Un altro metodo per personalizzare la fede, è quello di far incidere il nome del coniuge con la data delle nozze all'interno. LA TORTA NUZIALE può essere inclusa o meno nel menù di nozze, preparata quindi dallo staff della location che avete scelto. In caso il ristorante non sia in grado di occuparsi di questo aspetto, si consiglia di rivolgersi a una pasticceria di fiducia. L'INTIMO Se il vestito da sposa è importante, non di meno è quello che s'indossa sotto.

Sempre di più sono le spose che oltre ad un vestito che faccia colpo sui parenti ma soprattutto che lasci a bocca aperta il proprio partner, curano in modo particolare il "dopo festa". La prima notte di nozze, molte sono le spose che lasciandosi sfilare il vestito, vogliono mostrare il loro corpo avvolto in un'incantevole e sensualissimo intimo e quindi anche la scelta di questo capo deve essere accurata ed ha la sua importanza per finire in "bellezza" una giornata unica e indimenticabile.

IL VIAGGIO DI NOZZE perché vi renda la "luna di miele" la più "dolce", affascinante e indimenticabile, è rivolgersi sempre a un'agenzia viaggi che sappia come soddisfare il sogno del viaggio di nozze esso che sia con una crociera o altro.



PAOLA

linea intima



LINGERIE FINE
DONNA UOMO

BOVOLONE (VR)

Via Cavour, 10 - Tel. 045 7100775



Tosi Gioielli

Bovolone (Vr) Via Garibaldi, 31 - Tel. 045 7100490

Fedi nuziali... testimoni di un amore eterno.

Un gioiello prezioso che indosserete tutta la vita,

simboleggerà la vostra decisione, la vostra fedeltà e l'amore che vi unisce.

e mail: tosigioielli@libero.it



Tosi Gioielli

Dima Kalm

B I F A S E**BRUCIA GRASSI****E CONTROLLO DEL SENSO DI FAME**

Utile nel trattamento di
sovrappeso e gonfiore

Effetti fisiologici dei componenti:

Capsula bianca: Tè verde foglie, Arancio amaro frutti immaturi, Garcinia frutti, Guaranà semi: **Equilibrio del peso corporeo.** Arancio amaro frutti immaturi, Guaranà semi: **Stimolo del metabolismo. Metabolismo dei lipidi.** Le vitamine B1 e B6 contribuiscono alla **riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.** Lo zinco contribuisce al **normale metabolismo dei macronutrienti, dei carboidrati e degli acidi grassi.** Il cromo contribuisce al **mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue ed al normale metabolismo dei macronutrienti.** **Capsula rossa:** Gymnema foglie: **controllo del senso di fame.** Griffonia semi, Rodiola radice: **Normale tono dell'umore.** Griffonia semi: **Benessere mentale.** Schisandra frutti: **Tonico-adattogeno.** Cacao semi: **Azione tonica e di sostegno metabolico. Normale tono dell'umore.**

CONOSCIAMO DAVVERO I NOSTRI FIGLI?

(NON DATEGLI CONSIGLI, NON VI ASCOLTERANNO)



Gli ultimi fatti di cronaca sia nazionale che locale ci hanno ancora una volta sbattuto in faccia come i nostri ragazzi spesso, anche e soprattutto, fuori casa, mettano in atto dei comportamenti non corretti, che possono mettere a repentaglio sia la loro che l'altrui salute sia fisica che psicologica. Sono di qualche settimana fa le segnalazioni di atti di bullismo e violenza avvenuta tra ragazzi adolescenti anche nel nostro paese. Da questo parte la mia riflessione sul fatto se conosciamo o meno i nostri figli, ma anche sul ruolo e sulle competenze dei genitori degli anni due-

mila, genitori spesso in grossa difficoltà a portare avanti il loro compito educativo. La società in cui viviamo è più complessa di quelle che ci hanno preceduti ed i genitori si trovano spesso da soli nella cura e nell'educazione dei propri figli. Le competenze genitoriali sono molto migliorate rispetto ad un tempo ma, via via che si diventa più bravi, i compiti che ci vengono richiesti sono sempre più difficili. I genitori hanno acquisito una maggiore sensibilità nei confronti dei propri figli, hanno imparato a leggerne le emozioni, ma soprattutto hanno imparato quanto è facile sbagliare. Viene quindi da chiedersi cosa come genitori possiamo fare per poterci far sentire abbastanza tran-

quilli sul comportamento che i nostri figli possono mettere in atto quando sono fuori dalle mura domestiche e quindi fuori dal nostro "controllo"?

La tendenza a non saper modulare le richieste e le opinioni, tipica dell'adolescenza, è diventata nel giro di pochi anni una vera e propria intransigenza verso il mondo adulto e più in generale verso la vita. Sono i cosiddetti "figli-padroni" che, chiusi in se stessi e al contempo aggressivi, tengono in scacco intere famiglie. Non parlano di sé, non gli si può chiedere niente, non si interessano della famiglia né della società, pretendono di continuo. Come i padri-padroni di un tempo, non vogliono sentire ragioni: criticano, urlano, comandano e hanno scatti d'ira molto forte. Quali sono le caratteristiche che vedremo in figli di questo tipo? L'identikit del figlio padrone è:

- Sfida tutto a muso duro (specie dai 14 ai 25 anni)
- Appare sempre imbronciato, non sorride mai (in casa).
- Critica e accusa i genitori, spesso senza veri motivi.

- Non sa discutere e ha frequenti scatti d'ira.

- È in conflitto totale col padre, alterno con la madre.

- Prova sfiducia verso il mondo adulto.

- Ha un'enorme avversione per l'ordine costituito. Appare quindi molto chiaro come la gestione e la relazione quotidiana con questi figli diventa molto, molto complicata, anche perché non solo il genitore non sa come comportarsi con lui per non peggiorare la situazione, ma soprattutto perché i risultati che si ottengono sono molto rari e quando ci sono non è nemmeno detto che alla fine fossero quelli che ci aspettavamo di ottenere. Questo crea una forte frustrazione nel genitore che spesso arriva a chiedersi se vale la pena di continuare a lottare con un "muro" che spesso si presenta invalicabile. Visto che gettare la spugna sicuramente non diventa la migliore soluzione, di seguito troverete alcuni suggerimenti su come provare a parlare con i figli "difficili":

- Aiutate la loro creatività: I figli non sono vasi vuoti da riempire. Al contrario,

hanno ognuno un talento da esprimere. Ma se non trovano intorno a sé un terreno adeguato per farlo, finiscono per implodere. Negli adolescenti più problematici quindi, la ribellione è un segno positivo di vitalità. Invece di condannarla, i genitori devono ascoltarla, perché anche il figlio impari col tempo a gestirla e usarla per trovare la propria strada nella vita.

- Non dategli consigli: Non li ascolterà mai. Quando sarà in difficoltà forse verrà da voi, o da uno di voi. È lì che potete aiutarlo. Senza criticarlo, evitando il fatidico "te l'avevo detto", fatelo parlare. Chiedetegli come si sente, di cosa sente bisogno.

- Nascondete l'ansia: Non mostrate che siete in ansia per lui, né che state soffrendo. Sarà più facile anche per lui cercare un dialogo diverso.

- Usate sorriso e ironia: Anche se costa fatica, portate un po' di leggerezza: qualche scherzo, battute, sorrisi. Se vi vede ridere, si sentirà spiazzato e incuriosito.

Dott.ssa Susie Baldi
Psicologa/Psicoterapeuta

Il tuo biglietto sullo smartphone

APP **Ticket BUS**
verona



Acquistare il biglietto del bus oggi è facile, veloce e sicuro. Scarica subito l'APP!

Show Room

Taietta

Pergotenda



**Tende per
interni con
sartoria**



**Tende
Tecniche**



Cappottine



**Tende a
Braccia**



CONTINUANO ANCHE PER IL 2021 LE
**DETRAZIONI FISCALI
DEL 50%**

**RINNOVA
LA TUA TENDA!**

**PROMOZIONE
2021**

**PREVENTIVI
GRATUITI**

**COGLI L'OCCASIONE
E CAMBIA IL TESSUTO
MANTENENDO LA STESSA
STRUTTURA**

**SCOPRI TUTTI I VANTAGGI
PRESSO IL NOSTRO PUNTO VENDITA**

BOVOLONE (VR) VIA S. TOSCANA, 3A

TEL E FAX. 045 7100447

www.taiettasnctendaggi.it -   Show Room Taietta
E-mail: taiettatendaggi@gmail.com

LEGGERE CHE PASSIONE

A CURA DI GIANFRANCO IOVINO OSPITA LUISA GOLO



petuate su di lei dalla madre e la decisione di volerla far finita con la vita, che leggerete nelle prime pagine, prima della svolta.»

Ci descriva meglio qualche particolarità della trama o la sua peculiarità narrativa.

«La particolarità della trama è stato il motivo che ha spinto i miei editori a dare il titolo di "Sarah" al mio romanzo, oltre che ad una collana Romance dedicata proprio al mio modo di scrittura utilizzato nel romanzo. "La ragazza che scriveva romanzi d'amore" è diventato così il fil rouge che legherà le prossime uscite.»

C'è una morale o un significato preciso che vuole trasmettere con il suo libro?

«Il messaggio è molto forte e chiaro: le figure femminili nascondono spesso violenze psicologiche e fisiche che nessuno deve chiudere gli occhi davanti a tali brutali realtà, dove c'è intriso tanto dolore, ma

anche speranza e desiderio di ribellarsi.»

Ha una finalità il suo romanzo?

«La finalità è quella di fare da apripista per il prossimo. Quella che era nata come un'idea romantica è diventata una campagna contro la violenza femminile. Leggendo "Sarah" e innamorandovi di Emma, vi trascinerò a conoscerla meglio e sarà proprio lei a presentarvi il prossimo libro che avrà la finalità di donare le mie royalty al Centro Antiviolenza di Legnago. In questo sarò supportata dai miei meravigliosi editori, Fabio Pedrazzi e Claudia Filippini della Placebook Publishing, oltre che l'assessore alle Pari Opportunità di Legnago e dalla Presidente del centro.»

Tematiche importanti quelle affrontate nei suoi scritti, perché?

«Sinceramente non saprei rispondere. Di solito non parto con un'idea iniziale, scrivo perché fa parte di me,

ne sento il bisogno. Se mi guardo dentro spesso ci ritrovo una ragazzina con un libro in mano, un quaderno ed una penna. E scrivo di sentimenti, religione, paure e coraggio.»

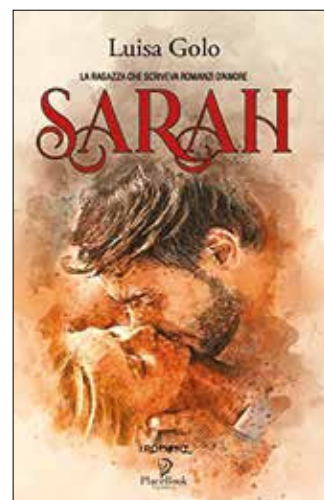
Madre di 3 figli, un'attività da parrucchiere, vita sociale e solidale molto intensa, ma dove trova il tempo per la scrittura?

«Il mio tempo è prezioso come quello di chiunque altro. Decisamente per scrivere non ne ho molto, ma aprofitto dei momenti serali perché mi rilassa e mi piace immaginarmi una persona migliore quando mi immergo nella mia scrittura.»

Siamo ai saluti, le lascio lo spazio per un invito alla lettura del suo romanzo

«Per quanti amano le storie d'amore con quel pizzico di erotismo che non guasta, e desidera conoscere la vera storia di Emma e Lorenzo, vi

consiglio di leggere il primo libro della collana Romance, edita dalla Placebook Publishing, di "La ragazza che scriveva romanzi d'amore". E se, come spero, Emma con Sarah entrerà nelle vostre vite, non potrete fare a meno di leggere anche il seguito, "CICATRICI", con i proventi del quale aiuteremo il Centro Antiviolenza di Legnago (VR).» Ottimi presupposti per immergerci nella scrittura creativa della legnaghese DOC Luisa Golo, un gran cuore al servizio della narrativa.



DEPURARE e DRENARE con YDROS!

● Sostegno funzionale di stomaco, milza, pancreas

● Drenaggio del tessuto linfatico

● Immunostimolazione

● Disintossicazione aspecifica (in particolare in seguito a terapie antibiotiche, cortisoniche e antistaminiche)



Via IV Novembre, 18 - BOVOLONE (Vr)
Tel. 045 7101817

e-mail:
a.angoloverde@libero.it

Via Bon Brenzoni, 32 MOZZECANE (Vr)
Tel. 045 6340865

ANNUNCI - giornalelara@yaho.it

VENDO

Vendo abiti donna taglia 44/46 in ottimo stato, giacche cappotti e giacconi. Per info tel. 3333072628 Giovanna

Vendo stampa a colori (cromoleografia) originale fine '800 con cornice dorata cm. 60x50 a euro 45,00. Tel. 045.7100992

Vendo arazzo stoffa (lunghezza 2 mt x 1 mt altezza completo di cornice - integro soggetto campestre a euro 85,00 Tel. 045.7100992

Vendo trio baby composto da una carrozzina, un ovetto 0/9 kg e passeggino, color ghiaccio, usato poco. Vendo a 130 euro. Chiamate

re al n. 3479325242 Laura

LAVORO

PROMOTER INTERNET
Cerchiamo persone per lavoro da casa Il lavoro è attraverso internet con l'uso di un sito personalizzato GRATUITO. Richiesta conoscenza dell'uso del pc e dei social. Disponibilità di almeno 10 ore settimanali. Si offre formazione costante e gratuita, Possibilità di carriera. Per maggiori informazioni inviare candidatura a giannimorelato18@gmail.com

Signora italiana per parrucchiera cerca lavoro come commessa, disponibile anche come aiuto pulizie, anziani o altro lavoro purché se-

rio, zona Bovolone o paesi limitrofi. Cell. 328 2225077

Cerco lavoro come babysitter, sono italiana, ho pluriennale esperienza con i bambini, soprattutto 0/3 anni, automunita e disponibile anche per aiuto-compiti. Zona Bovolone e paesi limitrofi. Cell. 3494171898.

Ragazza di 40 anni, cerca urgentemente lavoro come pulizie, stiro a Bovolone e paesi limitrofi, grazie. Tel. 348 6003852

Offro disponibilità come babysitter e aiuto compiti per bambini delle elementari e ripetizioni per ragazzi delle scuole medie. Sono una ragazza solare, molto socievole e disponibile. Per

qualsiasi altra informazione contattatemi pure al numero: 351 9643005. Chiara.

Laureata in economia e commercio e in legislazione d'impresa impartisce lezioni di matematica e di economia aziendale per scuole medie e superiori. Esperienza, serietà e prezzi modici. Tel. 380 2587131

Impiegata amministrativa offresi per lavori d'ufficio piccole/medie imprese. Laurea economica, serietà ed esperienza, tel 3802587131

Eseguo taglio erba, taglio siepe, pulizia giardino ed altri lavori di giardinaggio, svuoto cantine, garage. Tel. 3282046253

Eseguo ripetizioni in lingua

inglese e tedesco per qualsiasi scuola ed indirizzo e aiuto compiti per le scuole elementari e medie. Effettuo pure traduzione testi, brochure, siti e manuali in inglese e tedesco da italiano e viceversa. Serietà e professionalità. Tel. 348.3250598.

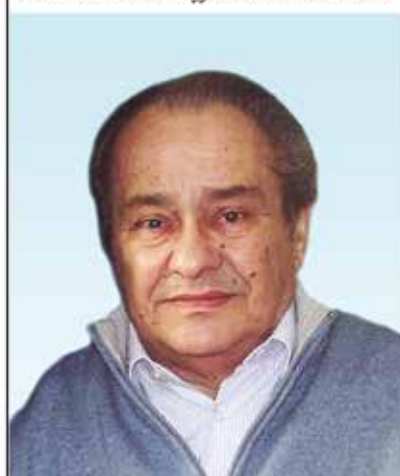
Se cerchi lavoro posso aiutarti e insegnarti a fare il curriculum, Stefania 342.1792708 stefi66.gili@gmail.com

Cerco lavoro come babysitter, ho quasi 18 anni, dolce fidata, con esperienza. Giorgia 342.1792708 stefi66.gili@gmail.com

Eseguo lavori di sartoria. Per info telefonare a 320.9211248

... I NOSTRI CARI...

È mancato all'affetto dei suoi cari



QUIRINO MENEGUZZI
di anni 79
Bovolone 19/3/2021

LA NUOVA PAGINA DELLE RICORRENZE
Prosegue anche questo mese e per i quelli successivi, una nuova pagina dedicata ai nostri cari passati a miglior vita.
Per informazioni sulla modalità d'inserzione inviare una e-mail a:
info@larananews.it
oppure chiamare il 347 6861335

Professionalità e competenza
sono il nostro miglior
biglietto da visita



Onoranze funebri
Trota

Contattateci
sapremo ascoltare
con attenzione
ogni vostra
necessità

SERVIZIO DIURNO NOTTURNO E FESTIVO - LOCULI MONUMENTI ARTE FUNERARIA

Via Madonna, 185 - **BOVOLONE** (Verona)
Tel. e fax **045 6902052** Cell. **335 1013272 - 335 1013265**
e-mail: **of.trota@gmail.com**

RICETTA



ANTIPASTO

Bruschette con maionese, filetti di acciuga, capperi e Philadelphia
INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- 8 bruschette
- 20 filetti d'acciuga sott'olio
- Capperi
- Maionese
- Philadelphia

PROCEDIMENTO:

Abbrustolite le bruschette, poi ne prendete 4 e le

spalmate di Philadelphia, aggiungete 2/3 filetti di acciuga e dei capperi a piacere. Spalmate quindi le altre 4 bruschette con la maionese e procedete come sopra con le acciughe e i capperi. Prendete una panara di legno e predisponetele a piacere e quindi servitele al centro del tavolo.

PRIMO

Risotto con le rane
INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- 350 gr di riso Carmaroli
- 1 kg di rane grosse surgelate
- Brodo vegetale
- mezzo bicchiere di vino bianco
- Carota, sedano e cipolla
- Burro
- Prezzemolo 2 scalogni
- Aglio, olio, sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Dopo aver comprato al supermercato le rane congelate, prendete una pentola e mettete dentro la carota, la cipolla, il sedano, acqua e le rane congelate, fate cuocere il tutto per 30 minuti circa. Una volta cotte, scolatele con uno scolapasta, quindi spolpatele mettendo dentro la polpa nella pentola del risotto. Fate un trito con gli scalogni e un spicco d'aglio, aggiungete quindi un filo d'olio, sale, pepe, il vino aggiungendolo nella pentola del risotto e fate cuocere per altri 20 minuti circa. Aggiungete il riso e a poco a poco il brodo vegetale fino a cottura dello stesso. Spegnete il fuoco e aggiungete 2/3 fiocchi di burro e il prezzemolo fresco tritato finemente. Mantecate il tutto e poi servitelo nei piatti.

SECONDO

Polpette di tonno
INGREDIENTI PER 4

PERSONE

- 2 rosette di pane raffermato
- 2 scatolette di tonno da 250 gr
- 2 patate
- Prezzemolo
- 1 albume d'uovo
- Pane grattugiato
- Olio da friggere
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Prendete il pane e dopo averlo fatto a pezzetti, mettetelo in ammollo in una ciotola con dell'acqua per circa 10 minuti. Nel frattempo sgocciolate bene il tonno dall'olio e bollite le patate, quando tutto è pronto, prendete una ciotola e schiacciate le patate con lo schiacciapattate, aggiungete quindi il pane dopo averlo strizzato bene dall'acqua.

Aggiungete con le mani il tonno sbriciolato, il sale, pepe, il prezzemolo tritato finemente, l'albume dell'uovo e mescolate bene fino ad ottenere un bel impasto. Dopo aver scaldato per bene l'olio da frittura, con l'impasto fate delle polpette, quindi passatele nel pane grattugiato e friggetele nell'olio. Quando sono rosolate bene toglierle e distenderle su carta assorbente perché si asciugano dall'olio. Disponetele quindi su un vassoio da portata con della giardiniera, radicchio rosso di Verona condito con olio, succo di limone e un pizzico di sale. Servite e...

...BUON APPETITO

Il vostro cuoco
Giorgio Maragnoli

MODI DI DIRE



chi arriva fino alla temerarietà si dice che è sfegatato. L'origine: presso gli antichi, per esempio Etruschi e Greci, il fegato era

considerato sede di ogni sentimento e qualità interiore. Dal suo esame indovini etruschi specializzati traevano previsioni, e tale arte era detta "aruspicina". Più tardi il compito di ospitare sentimenti ed emozioni fu assegnato al cuore, che tuttora, per tradizione, lo svolge, incurante del progresso scientifico.

A CAVAL DONATO NON SI GUARDA IN BOCCA
proverbio che ha corrispondenti quasi identici, anche nella formula-

zione, in molte lingue. Deriva dal fatto che di un cavallo si può conoscere l'età scoprendogli i denti. Insegna che un dono va accettato così com'è, proprio perché è un dono, e che è indifferente di poca saggezza, oltre che di poca educazione, soppesarne il valore venale o, ancor peggio, disprezzarlo.

NO COMMENT (pron. "nòu kòment")

Inglese: nessun commento. Locuzione "diplomatica" usata da uomini politici, attori e altri personaggi pubblici, con la quale la persona intervistata si astiene dal rispondere a una domanda imbarazzante per evitare che una sua eventuale risposta sia interpretata in modo arbitrario.

NON CI PIOVE

Espressione che si usa

nel linguaggio familiare a proposito di un fatto, di un affare assolutamente sicuro, al riparo da spiacevoli sorprese.

METTERE I PUNTI SULLE I

Mettere bene in chiaro una questione, parlare senza riguardi. L'uso di mettere i puntini sulle i (per non confondere, per esempio, una u o una n con una doppia i) fu introdotto solo nel secolo XIV, ed era considerato indice di una certa pignoleria.

LEGARSEL A IL DITO

Metaforicamente, serbare rancore per un'offesa subita, ripromettendosi di vendicarla. Dall'usanza antichissima, già menzionata nella Bibbia e sostituita dal classico nodo al fazzoletto, di legarsi un filo alla mano o a un dito per rammentarsi di fare una cosa.

LA RANA

Mensile di attualità, cultura ed informazione

STAMPATO IN 6.000 COPIE

Disponibile anche la versione on-line: www.larananews.it

Direttore Responsabile:

Costantino Meo
Registrato presso il Tribunale di Verona n. 1887 R.S. del 22/10/2010

Editore:

Costantino Meo
Redazione:
Via Maria Goretti, 9/A
37051 BOVOLONE (VR)
e-mail: giornalelarana@yahoo.it

Stampa:

Tipografia Mediaprint srl
Via Brenta, 7
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)
Impaginazione grafica:
Michela Bertolini
Distribuzione:
Cristofoli Luca - Cell. 338 9218357

Foto:

Claudio Bertolini
Costantino Meo
Concessionaria per la pubblicità:
Diamante srl
Collaboratori:
Mary Merenda
Dott. ssa Susie Baldi

Il giornale è stato chiuso
il 19 aprile 2021.



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C105726

AVERE FEGATO

Essere coraggioso, e di



BANCA VERONESE

CREDITO COOPERATIVO DI CONCAMARISE

GRUPPO BANCARIO COOPERATIVO ICCREA

BCC
CREDITO COOPERATIVO



SOSTENIAMO

le imprese del nostro Territorio con finanziamenti
adatti alle esigenze
di questo particolare periodo.

www.bancaveronese.it