ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS

Centro Raccolta Sangue
Comunale Pescara

55 anni di serio impegno con la vita

Cinquantacinquesimo anniversario della fondazione Avis Comunale di Pescara

Numero 16 - Luglio, Agosto, Settembre 2015

Editoriale del Direttore

Care donatrici, cari donatori,
sì, è vero, siamo un po' in ritardo questo numero, perdonateci. Se lo siamo è perchè quest'anno cade una ricorrenza veramente importante e abbiamo aspettato per darvi notizie più precise.
All'interno del magazine, infatti, troverete il programma per festeggiare insieme il 55esimo anno di Avis Pescara! Proprio così, 55 anni della fondazione della nostra sede, che nonostante l'età è sempre giovane nell'animo.
A dimostrazione di ciò, l'articolo l'articolo e le foto del nostro prezioso consigliere Pasquale Masciotra, che da vero fotoreporter, documenta le attività sportive svolte dai nostri giovani avisini durante l'estate. Vi do un'anticipazione, nel prossimo numero, un bellissimo reportage sul raduno Bike di Passo Godi, organizzato dagli amici di "Abruzzo on the road" in collaborazione con Avis, quindi continuate a seguirci!
Di questi tempi si sente spesso parlare di celiachia e intolleranza al glutine. Quanto ne sappiamo in realtà? Sfatiamo un po' di miti, con l'interessante articolo della dottoressa Pasutto.
Proprio alle farine è dedicato l'articolo di consigli utili di Chiara Nardella. Forse non tutti sanno che con le farine è possibile... non ve lo dico qui, continuate a sfogliare.
Come ogni numero, anche le ricette, sono della nostra Chiara, che questa volta, ci farà fare il giro del mondo con le sue ricette internazionali (anche vegan friendly!)
La nostra UdR (Unità di Raccolta) Avis Pescara e la nostra autoemoteca hanno superato brillantemente la prova dell'accreditamento, adeguandosi agli standard europei, ce lo riferisce la dottoressa Irene Iezzi in un interessante articolo da leggere attentamente.
Sempre strettamente legato alla nostra sede è la pubblicazione di nuovi flyer, che potrete trovare non solo all'interno della comunale di Pescara, ma in tutte le sedi della provincia, dove si potrà vedere descritta la filiera del sangue e rispondere alle domanda che spesso ci viene posta "il mio sangue, una volta donato, che fine fa?"
Nel rilassarci con il nostro consueto articolo sulle applicazioni più carine (una anche sulla celiachia, per rimanere in tema), a cura di Silvio Monaco e Fabio Notarfranco, vi lasciamo in bellezza, facendo gli auguri, questa volta a tre coppie di sposi. Quelle liete, sono le notizie che vorremmo sempre dare... auguri di cuore a tutti e sei!!!

Giulia Innamorati

07-08-09/2015

2 Editoriale del Direttore Responsabile — Giulia Innamorati

4 Avis e lo sport — Pasquale Masciotra

7 Sistema sangue europeo — Dott.ssa Irene Iezzi

8 La malattia celiaca o celiachia — Dott.ssa Federica Pasutto

9 Farina: 10 utilizzi alternativi — Chiara Nardella

10 Le nostre ricette — Chiara Nardella

12 Gli sposi dell'AVIS

13 AVIS-App — Silvio Monaco e Fabio Notarfranco

14 Nuovi opuscoli AVIS — Giulia Innamorati

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

AVIS

Centro Raccolta Sangue
Comunale Pescara

Numero: 16
Pubblicazione trimestrale registrata presso il Tribunale di Pescara il 21 Novembre 2011, n. 20/2011 del registro della stampa

Periodico di informazione e cultura dell'Avis Comunale Pescara
Sito: www.avispescara.com
MSN: segreteria_avis_pe@live.it
Skype: segreteria.avis.pescara
Facebook: avis pescara

DIRETTORE RESPONSABILE
M. Giulia Innamorati

REDAZIONE-REALIZZAZIONE GRAFICA
e-Tag snc - www.etag.it
Gruppo giovani avis pescara

RESPONSABILE AREA SANITARIA
Dott. Aldo Spanò

FOTOGRAFIE
Pasquale Masciotra

HANNO COLLABORATO
Irene Iezzi, Pasquale Masciotra, Silvio Monaco, Chiara Nardella, Fabio Notarfranco, Federica Pasutto.

Presidente: Vincenzo Lattuchella.
Vicepresidenti: Daniele Ferrara e Carlo Rossetti,
Segretario e Direttore Sanitario: Aldo Spanò
Tesoriere: Maria Antonietta Falasca
Consiglieri: Giulia Innamorati, Pasquale Masciotra, Alessandra Pavone, Adamo Scurti, consiglieri supplenti Gennaro Di Bartolomeo, Andrea Salvatori e Patrizia Nardinocchi.
Presidente emerito: Athos Zitti
Presidente dell'Avis Quartiere Uno: Doroteo Sbaraglia

Avis e lo sport

Quali sono i requisiti fondamentali per diventare donatore di sangue?
I) Essere maggiorenni;
2) Pesare più di 50Kg;
3) Essere in uno stato generale di buona salute.
I primi due sono matematici e non c'è storia. Ma come mantenere la salute? I consigli sono sempre gli stessi: mangiare poco e bene, bere tanto, controllarsi... Ma cosa viene spesso associato alla parola salute? Bravi, lo sport!
Lo sport è importantissimo per mantenere un buon stato di salute, questo non significa però dannarsi in palestra, anche una passeggiata veloce di 30 minuti al giorno, una corsetta ogni tanto, o pedalare in bici, è sufficiente per mantenerci in forma.
Lo sanno bene i 400 ciclisti che si sono uniti a noi il I° agosto per la "Notte delle Biciclette", giunta alla sua seconda edizione, organizzata da Avis Comunale Pescara insieme all'associazione amica Pescarabici Fiab. Come da tradizione ai nastri di partenza i nostri volontari hanno accolto i ciclisti omaggiandoli con gadget luminosi per le bici, targhette ricordo e palloncini colorati. Alle 2I.30 la carovana ha iniziato il suo viaggio partendo dal ponte del mare in direzione Pescara sud, proseguendo poi verso il lungomare fino a giungere all'Aurum passeggiando tra le ville in stile liberty al chiarore lunare. Si è infine giunti su viale D'Avalos e proseguito per C.so Vittorio Emanuele dove abbiamo salutato la nostra sede e, dopo circa I4 Km, ritornati a P.zza della Madonnina passando per il lungomare nord.
Ad accoglierci al rientro, c'erano gli amici Natasha e Giuseppe Di Candia a ristorarci con i loro prodotti naturali

Pasquale Masciotra

marchiati Nutrilite.
Tra luci colorate, chiacchiere e allegri scampanellii si è concluso l'evento che segna l'inizio dell'estate Pescarese, per dire a tutti voi che il bisogno di sangue non va in vacanza e ricordarvi di donare prima dipartire.
Ma i nostri giovani non si sono certo fermati a pedalare! Il 3 agosto, presso lo stadio si è svolta la manifestazione "Un'americana a Pescara" e non potevano mica farsela scappare! Avevamo già accompagnato come partner gli amici di Pescara Runners nell'Half Marathon e, presi dall'entusiasmo e dalla bellissima atmosfera che solo lo sport riesce a creare, abbiamo deciso di prendere parte attiva nella corsa americana.
La corsa americana è una gara ad eliminazione particolare ed impegnativa, organizzata dai Pescara Runners e giunta alla sua 5° edizione. La batteria compie un giro di riscaldamento, poi 200 metri lenti dietro ai PACEMAKER, e 200 metri in scatto, poi ancora 200 metri lenti e 200 metri di scatto, fino ad arrivare a 4 Km!
Spinti dal motto "L'importante è partecipare", abbiamo percorso insieme agli atleti un giro di riscaldamento e "provato" a correre un giro di americana. C'è mancato pochissimo all'infarto perchè non eravamo per nulla allenati, ma il nostro presidente Vincenzo si è ripromesso di organizzare sedute di allenamento per tutto l'anno per presentarci in maniera dignitosa alla prossima edizione. Chi volesse unirsi è benaccetto e può segnalarcelo in segreteria!
Settembre, con la riapertura degli uffici e delle scuole, è sempre tempo di nuovi propositi, e il nostro è quello di avvicinarci di più al mondo sportivo, perchè donare sangue è #UnGestoDaCampioni.

avispescara.it
salva una vita, dona!

Pescara 2015
AVIS Cinquantacinque ANNI INSIEME
AVIS COMUNALE PESCARA

Concept e graphic design ZetaWeb/ADV

11 ottobre 2015

55 anni di serio impegno con la vita

Cinquantacinquesimo anniversario della fondazione Avis Comunale di Pescara

Programma

8:30
Apertura segreteria e accoglienza presso "Aurum" Pescara

10:00
"SANTA MESSA" presso la parrocchia Stella Maris

11:00
"SFILATA LABARI" da Stella Maris a "Aurum" Pescara

11:30
CERIMONIA CONSEGNA BENEMERENZE presso "Aurum" Pescara

13:30
PRANZO SOCIALE presso "Aurum" Pescara

17:30
AVIS APRE LE PORTE ALLA CITTA' con mostre dedicate presso "Aurum" Pescara

19:30
Esibizione scuola di danza "BINARIO 3D"

20:30
In scena con "N'DUCCIO"

21:30
Direttamente da Zeta e Colorado
STEFANO CHIODAROLI

Città di Pescara
Medaglia d'oro al Merito Civile

Associazione Volontari Italiani del Sangue

AVIS COMUNALE DI PESCARA
C.so Vittorio Emanuele n°10 - PESCARA
Tel. 085.4221129 - segreteria@avispescara.com
Organizzazione: AVIS Comunale di Pescara

*Le prenotazioni, accompagnate dalla quota individuale di € 20,00 per donatori e familiari, si ricevono presso la Segreteria dell'AVIS Comunale di Pescara in C.so Vittorio Emanuele n°10, dal lunedì al sabato, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, entro e non oltre mercoledì 7 ottobre 2015.

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
AVIS
Centro Raccolta Sangue
Comunale Pescara

AVIS Provinciale Pescara · AOTR · Ristorante Aceto · Pan Ducale Italy · FIAB Pescara · A.S.D. Runners Pescara · Binario 3D · Moreno Micozzi Graphic & Web Designer

SISTEMA SANGUE EUROPEO

AVIS PESCARA ENTRA IN CIRCOLO!

Irene Iezzi

Il 7 luglio scorso si è svolto a Roma, presso l'Istituto Superiore di Sanità, il convegno "SISTEMA SANGUE EUROPEO: L'ITALIA ENTRA IN CIRCOLO", al quale ho partecipato grazie alla disponibilità dell'Avis Comunale Pescara e dell'Avis Provinciale Pescara.
In tale sede sono state tirate le somme delle procedure di accreditamento che hanno condotto le strutture trasfusionali e le unità di raccolta associative (UdR) italiane ad allinearsi alle direttive del cosiddetto "Plasma Master File", il documento ufficiale europeo che regola la produzione dei farmaci plasma derivati (farmaci salva vita ottenuti dalla lavorazione industriale del sangue, utilizzati per gravi patologie ematologiche e non): rendere i Centri in cui avviene la raccolta rispondenti alle normative europee li fa parte attiva nel sistema assistenziale per la tutela della Salute, in cui si colloca anche la donazione di sangue e la promozione al dono.
L'iter intrapreso dal "sistema sangue" italiano, iniziato nel 2007, non è stato semplice: l'adeguamento di grandi e piccole realtà locali agli standard europei è stato spesso ostacolato da ritardi burocratici e amministrativi, oltre che dalla difficoltà di rendere omogenei protocolli e tecnologie, soprattutto dopo la frammentazione del Servizio Sanitario italiano in tante piccole realtà regionali.
Il Dr. Pasquale Colamartino, direttore del Centro Regionale Sangue abruzzese, ha illustrato la situazione attuale per l'Italia centrale: l'Abruzzo ha vinto la scommessa, con 7 centri trasfusionali e 3 UdR pienamente rispondente agli standard richiesti dalla Legge.

La nostra UdR Avis Pescara e la nostra autoemoteca hanno superato brillantemente la prova dell'accreditamento, già al 31-12-2014 (per altre strutture è stata necessaria una proroga al 30-06-15). Abbiamo modificato i locali della sede di Pescara secondo i requisiti strutturali richiesti, acquisito nuove strumentazioni e nuovi materiali, migliorato la formazione dei nostri sanitari e modificato alcune procedure secondo le nuove direttive del Centro Trasfusionale dell'O.C. di Pescara.
Per il risultato ottenuto è fondamentale rendere merito al lavoro

dell'attuale e del precedente Consiglio Direttivo, che hanno saputo affrontare con tempestività e lungimiranza la complessità della situazione; ringraziamenti vanno anche ai collaboratori sanitari ed amministrativi, per il loro supporto alle incombenze che si sono via via presentate; un ringraziamento particolare va inoltre al Direttore Sanitario, Dr. Aldo Spanò, che ha saputo mirabilmente coordinare gli sforzi di tutti.
Con orgoglio possiamo dire che nulla abbiamo da invidiare alle strutture presenti all'interno del Servizio Sanitario Nazionale; al contrario, nel nostro piccolo riusciamo garantire un elevato sistema di qualità e sicurezza ed un abbattimento di ogni rischio, sia per i nostri donatori che per i pazienti che riceveranno il loro sangue.

Dr.sa Irene Iezzi
Responsabile Servizio Qualità Avis Comunale Pescara

Centro di raccolta Avis Comunale di Pescara

Donazioni

LUNEDÌ e MARTEDÌ	dalle 07.30 alle 15.00
Dal MERCOLEDÌ al VENERDÌ	dalle 07.30 alle 12.00 dalle 16.00 alle 19.30
SABATO	dalle 07.30 alle 12.00

È possibile prenotare il giorno ed ora di donazione, al fine di evitare spiacevoli attese, chiamando la segreteria operativa Avis. Tel. 085.4221129. Per le donazioni pomeridiane è consigliabile un pasto leggero effettuato da almeno 4 ore.

Prelievi di controllo

Dal LUNEDÌ al SABATO	dalle 07.30 alle 09.00

Con prenotazione alla segreteria operativa Avis . Tel.085.4221129

Ritiro dei referti

LUNEDÌ e MARTEDÌ	dalle 10.30 alle 15.30
Dal MERCOLEDÌ al VENERDÌ	dalle 10.30 alle 12.30 dalle 16.00 alle 20.00

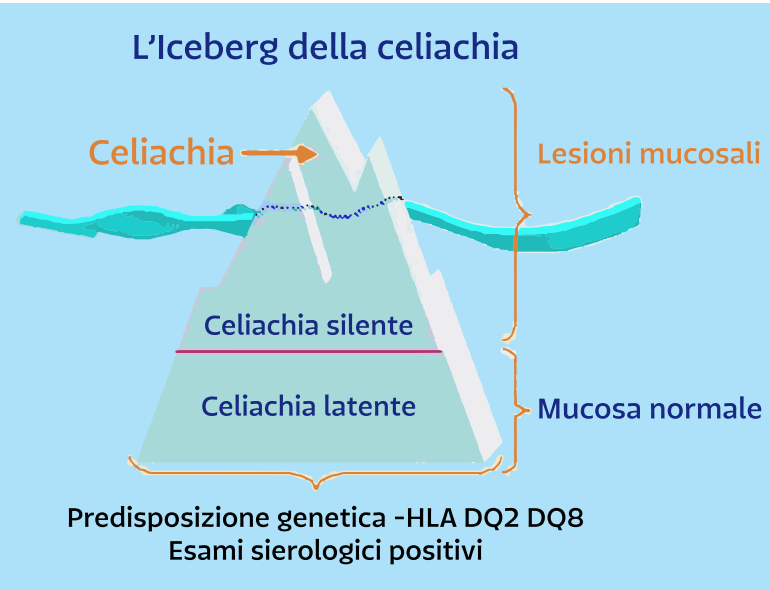
Trascorsi almeno 15 giorni dalla data di prelievo copia dei referti sono disponibili in sede e possono essere ritirati dal donatore personalmente o con delega da lui autorizzata (ai sensi del DLgs 30 giugno 2003, n.196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"). In alternativa l'interessato può richiedere preventivamente l'invio dei referti, tramite posta, al proprio domicilio.

Domenica 20 Dicembre raccolta straordinaria di sangue nella sede AVIS di Pescara

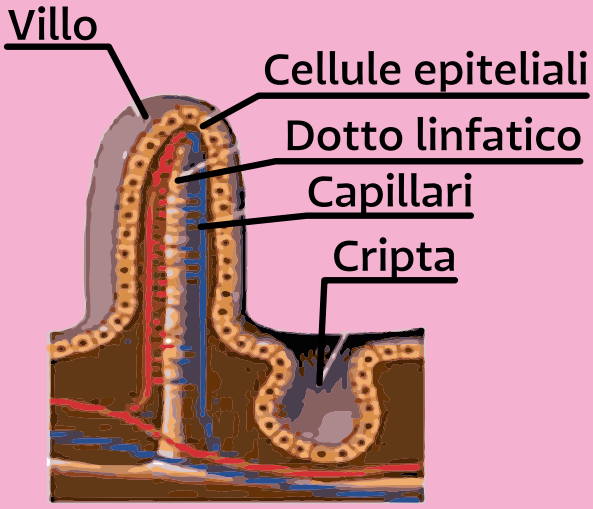
La malattia celiaca o celiachia

Federica Pasutto

La Malattia Celiaca (MC) è un'intolleranza permanente al glutine, in particolare ad una sua frazione proteica, la gliadina, che si trova in alcuni cereali (frumento, orzo, segale e farro).
La MC può essere considerata come un'anormale risposta all'ingestione di glutine in soggetti predisposti geneticamente, che determina un'infiammazione della mucosa intestinale e conseguente malassorbimento di vari nutrienti.
La MC può insorgere a qualunque età e può manifestarsi in tre diverse forme: classica, atipica o asintomatica.
La forma classica prevale nei bambini che giungono alla diagnosi nei primi anni di vita e che manifestano i seguenti sintomi:
• diarrea cronica;
• arresto della crescita e/o calo ponderale associato ad ipotonia dei muscoli, soprattutto addominali e delle cosce;
• addome globoso, provocato dall'ipotonia muscolare e dalla presenza di gas nell'intestino;
• anemia, dovuta al malassorbimento e di conseguenza refrattaria alla terapia con il ferro per via orale.
Possono inoltre comparire dolore addominale, vomito, perdita dell'appetito, alterazione dell'umore (apatia o irritabilità).
La forma atipica si manifesta tardivamente, anche in età adulta, con sintomi più sfumati e non prevalentemente intestinali; questi ultimi possono essere a carico dell'apparato ginecologico (infertilità, aborti ripetuti, disturbi del ciclo), neurologico (neuropatie), cutaneo (dermatiti, alopecia, vitiligine).
La forma silente è data dall'assenza completa di sintomatologia e dalla presenza di lesioni della mucosa intestinale.
La diagnosi negli ultimi anni si è semplificata ed è diventata sempre più attendibile; è basata sul dosaggio di alcuni anticorpi (Antigliadina o AGA; antiendomisio o EMA e antitransglutaminasi o anti-tTG) e sulla biopsia della mucosa intestinale.
L'unica terapia conosciuta ed efficace al momento è rappresentata da un'alimentazione rigorosamente priva di glutine.

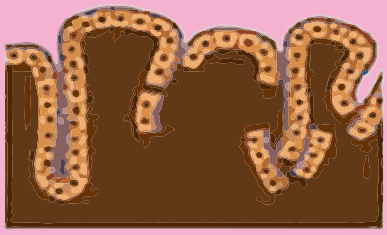


Dott.ssa Federica Pasutto
Medico Chirurgo
Specialista in Biochimica Clinica e
In Scienza dell'Alimentazione



Mucosa intestinale normale

Atrofia del villo
Iperplasia della cripta
MALASSORBIMENTO



Mucosa intestinale nel celiaco

Lezioni di economia domestica.

FARINA: 10 UTILIZZI ALTERNATIVI

Chiara Nardella

I) Pulizia del rame

Spesso sugli oggetti in rame compaiono delle antiestetiche macchie. Applicate una crema ottenuta mescolando in parti uguali farina, sale e aceto bianco sulle parti macchiate e lasciatela asciugare. Quando avrete rimosso il composto e asciugato l'oggetto risulterà perfettamente lucido e pulito.

2) Pulizia dell'acciaio

I residui di umidità e di sapone sui rubinetti in acciaio possono essere facilmente puliti se verrà effettuata una prima passata utilizzando un panno in cotone o microfibra cosparso con un po' di farina.

3) Pulizia delle carte da gioco

I vecchi mazzi di carte da gioco ritroveranno la loro lucidità se agitate in un sacchetto con un po' di farina al suo interno.

4) Nell'orto

La farina allontana i parassiti dalle piante di patate e zucche, spargendo nelle immediate vicinanze un po' di farina bianca, come sostituto dei pesticidi dannosi sia per l'uomo che per l'ambiente.

5) Pallina antistress

Ricordate gli antistress in voga negli anni '90 coloratissimi e dagli occhietti simpatici? Potete rifarli riempiendo un palloncino di media grandezza con della semplice farina. Chiudete il vostro palloncino con un nodo che sia il più vicino possibile al limite del contenuto di farina della vostra nuova pallina antistress e decoratela come più vi piace.

6) Colla per la cartapesta

La farina può essere facilmente utilizzata per la preparazione di una colla ecologica per la cartapesta. Preparatela stemperando 50 grammi di farina con un pochino d'acqua a temperatura ambiente, quindi versate il tutto in una pentola contenente 800 ml di acqua bollente. Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, lasciate raffreddare ed utilizzate con l'aiuto di un pennello piatto per incollare i diversi strati di carta.

7) Pasta da modellare

I vostri bambini potranno giocare e rigiocare con la pasta da modellare ecologica. Per la sua preparazione occorre lavorare insieme, fino ad ottenere un composto omogeneo, due bicchieri di acqua calda, due bicchieri di farina, un bicchiere di sale fino e due cucchiai di olio vegetale. L'aggiunta di due cucchiaini di cremor tartaro renderà la pasta da modellare più elastica. All'impasto possono essere uniti dei coloranti naturali, come curcuma, cannella o cacao in polvere.

FARINA DI AVENA

8) Maschera per il viso.

Se la vostra pelle è secca, disidratata e dal colorito spento, potete provare a realizzare una maschera rinvigorente unendo due cucchiai di farina d'avena e due cucchiai di acqua di rose. Mescolate bene finché la maschera non sarà omogenea ed applicatela sul viso con movimenti circolari. Lasciate agire per 20 minuti e risciacquate con acqua tiepida.

9) Rimedio contro l'acne.

Vi è spuntato un brufoletto proprio la sera prima di un appuntamento importante? Ecco un semplice rimedio. Mescolate un cucchiaino di farina d'avena con uno di acqua tiepida fino ad ottenere una cremina. Stendetela delicatamente sul punto incriminato e lasciatela agire per tutta la notte, applicando una garza protettiva. Farà miracoli!

10) Per il vostro cane.

Le irritazioni della pelle non riguardano solo noi, ma anche gli amici a quattro zampe con cui viviamo. Anche i cani infatti possono soffrire di problemi come forfora e pelle secca. Per alleviare questi problemi, utilizzate la farina d'avena per fare uno shampoo a secco al vostro cane. Cospargete il suo pelo e spazzolate. Potete anche aggiungerne alcuni cucchiai all'acqua che utilizzate al momento di fargli il bagno. Poi risciacquate con cura.

Le nostre ricette

Nell'uso comune, con "farina" intendiamo generalmente quella di grano, usata per produrre pane e pasta in quasi tutto il mondo. In realtà ne esistono di diversi tipi, derivati dalla macinazione di cereali come il mais o il riso, frutti da guscio come le nocciole, di legumi o di tuberi. La farina di grano ultimamente è stata presa di mira dai salutisti che la accusano di essere troppo "raffinata" e quindi dannosa. Dobbiamo invece ricordare che, come tutte le cose, esagerare non fa mai bene, e che la farina di grano non fa male, se non si è celiaci. La celiachia è una forma di intolleranza al glutine, sostanza che la farina di grano sviluppa al contatto con l'acqua, ma che non è presente in altre farine. Così, proviamo ad assaggiare altre ricette a base di farina non di grano, particolarmente utilizzate nel resto del mondo.

AREPAS

Le Arepas sono delle focaccine di farina di mais, tipiche del Venezuela. Accompagnano praticamente qualsiasi cosa, dalla colazione alla cena, una sorta di sostituto del nostro pane. Possono essere gustate da sole o farcite con ripieni sfiziosi.

INGREDIENTI PER CIRCA 10 FOCACCINE

250 g di Farina di Mais
500 ml di Acqua tiepida
1 pizzico di Sale
Olio

PROCEDURA.

Versate la farina di mais in una grande ciotola, quindi aggiungete, poco a poco, l'acqua tiepida ed il sale. Usate le mani per impastare il composto finché avrete eliminato tutti i grumi e otterrete una palla omogenea, soffice ed elastica.
Prendete una manciata di impasto tra le mani e formate 10 palline. Schiacciate le palline e dategli la forma di una focaccina di circa 1.5 cm di spessore e 10 cm di diametro.
Scaldate il forno a 160°C. Oliate una padella, riscaldatela e adagiatevi le focaccine. Lasciatele cuocere sul fuoco 2 minuti per lato, per formare la crosticina. Terminate la cottura in forno per circa 15 min. Prima di toglierle dal forno, picchiettane la superficie: se dal rumore emesso sembrano vuote significa che sono pronte.
Se lo desiderate, si possono anche congelare. Avvolgete ogni arepa nella pellicola e poi riponetele in un sacchetto per alimenti sigillabile. Potrete conservarle anche per diversi mesi.
Affettate le arepas e farcitele come più vi piacciono. Tipiche del Venezuela sono le arepas farcite con fagioli neri e una salsa speziata (variante vegana con un buon apporto di ferro), oppure con insalata di pollo e avocado, oppure con prosciutto cotto e formaggio, per una colazione sprint.

Tempo totale: 40 min
costo: circa 3 euro (farcitura esclusa)
Difficoltà: 🩸
vegan friendly
gluten free

GNOCCHI CINESI

Se andate in un ristorante cinese potete ordinarli e assaggiarli con i vari condimenti. Si trovano anche già pronti sottovuoto, sono però un pò costosi, ma allo stesso tempo non difficilissimi da realizzare. E allora: su le maniche!

INGREDIENTI PER DUE PERSONE:

- 200 g di farina di riso
- 200 ml circa di acqua
- sale qb

PREPARAZIONE

Versate la farina in una ciotola, aggiungete il sale e l'acqua poco alla volta, impastando con le mani: deve risultare un impasto liscio e compatto. Formate una palla, stendetela in modo che sia abbastanza lunga e dello spessore di 1/2 cm, quindi tagliate dei dischetti sottili da disporre su un vassoio infarinato. Cuocete in acqua bollente e salata per circa 10 minuti. A piacere aggiungere curcuma all'acqua di cottura. Per il condimento si prestano a molte varianti, ma quella di seguito, per me, è la più buona!

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO:

- 250g di gamberetti sgusciati
- 1 zucchina abbastanza grande
- vino bianco qb
- sesamo
- salsa di soia
- cipolla (facoltativa)

Fate cuocere in due padelle differenti la zucchina con la cipolla e i gamberetti sfumati con del vino bianco.
A cottura ultimata unite i gamberetti alle zucchine, scolate gli gnocchi e fate saltare tutto insieme.
Aggiungete sesamo e salsa di soia a piacere.
Buon appetito!

Tempo totale: 60 min
costo: circa 10 euro
Difficoltà: 🩸🩸🩸
vegan friendly (senza gamberetti)
gluten free

Hai realizzato uno dei nostri piatti? Mandaci la foto sulla nostra pagina Facebook "Avis Pescara"!!! La più bella riceverà un gadget targato AVIS.

Chiara Nardella

FALAFEL

Tipici di tutto il Medio Oriente, i falafel sono polpette vegetali a base di ceci o di fave (in Egitto), diventate abbastanza popolari anche da noi grazie ai venditori di kebab. Anche se fritte sono molto salutari poiché portano sulle nostre tavole un alimento importantissimo come i legumi. Sono inoltre facili da fare: il lavoro più grosso infatti, è mettere a bagno i ceci!

INGREDIENTI

- 250 g di ceci secchi (550 g circa dopo l'ammollo)
- I cipolla
- 2 spicchi di aglio schiacciato
- 50 g di prezzemolo fresco
- I punta di cucchiaino di lievito (facoltativo)
- I cucchiaio e I/2 di farina di ceci
- I cucchiaino di cumino
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete i ceci secchi a bagno per una notte in acqua fredda e salata perchè si ammorbidiscano. Aggiungete ai ceci la cipolla, l'aglio e il prezzemolo, il lievito, la farina di ceci, il cumino, il pepe e frullate tutto per almeno 5 minuti insieme all'acqua di bagno, quindi lasciate riposare il tutto per mezz'oretta. Il lievito è del tutto facoltativo, ma pare che aiuti i falafel a risultare più leggeri e digeribili. Per formare delle polpettine dovrete stringere l'impasto con le mani, schiacciandolo bene, forte, in un pugno. E' normale che l'impasto ottenuto sia un po' sbricioloso, non aspettatevi la consistenza delle polpette di carne trita. Scaldate l'olio in una padella capiente e mettete le polpette a friggere, avendo cura di appoggiarle in padella con estrema delicatezza. I falafel sono pronti quando appaiono ben dorati esternamente, quasi marroncini. Scolateli su un foglio di carta assorbente e serviteli subito ben caldi, oppure freddi con una salsa allo yogurt.

Tempo totale: 60 min + una notte per ammollo
costo: circa I0 euro
Difficoltà:
vegan friendly (senza salsa yogurt)
gluten free

BEIJINHO

Il beijinho ("bacino" in portoghese) è un dolce tipico brasiliano a base di farina di cocco, preparato soprattutto per San Valentino. Con la facilissima ricetta dei beijinho vi auguro un dolcissimo rientro a lavoro o a scuola... baci baci anzi beijinhos beijinhos...

INGREDIENTI PER I4 CIOCCOLATINI:

200 ml di latte condensato
2 cucchiai di farina di cocco
I cucchiaio di burro (o margarina per la versione vegan)
chiodi di garofano
cocco grattugiato
pirottini di carta

PROCEDIMENTO

In una casseruola mescolate 200 ml di latte condensato, 2 cucchiai di farina di cocco e un cucchiaio di burro. Amalgamate bene gli ingredienti e cuocete a fuoco lento per I0 minuti mescolando finché il composto diventa denso e si stacca dalla casseruola.
Toglietelo dal fuoco, trasferite il composto in una ciotola imburrata e lasciatelo raffreddare.
Una volta raffreddato, con l'aiuto delle mani formate delle palline e rotolatele nel cocco grattugiato o nello zucchero semolato.
Man mano che i beijinos saranno pronti, metteteli nei pirottini di carta e guarniteli con un chiodo di garofano.

Tempo totale: 40 min
costo: circa 5 euro
Difficoltà:
gluten free

Gli sposi dell'AVIS

La dottoressa **Irma Griffo**, ha coronato il suo sogno con l'amato **Paolo**, lo scorso 29 giugno! Auguri di cuore da tutti noi!

Il mitico fumettista di fiducia, **Fabrizio Pluc di Nicola**, si è sposato in quel dell'Aurum, l'II luglio, con la talentuosa collega **Chiara**. Che la vita vi disegni fantastiche avventure insieme!

Agosto 2015. La nostra infermiera **Irene Manera** e il suo caro **Francesco** freschi sposi nella bellissima Sicilia. A loro i nostri più cari auguri.

AVIS-APP

La rubrica per gli amanti della tecnologia. Una serie di APP utili e belle raccontate dai nostri esperti Silvio Monaco e Fabio Notarfranco.

Silvio Monaco

Fabio Notarfranco

AiC mobile

Sviluppatore: PEGI 3
Lingue Disponibili: Italiano
Compatibilità: android 4.0 e versioni successive, IOS, Windows Mobile

Descrizione: Versione mobile del prontuario AiC dei prodotti senza glutine e mappa degli esercizi commerciali (bar, ristoranti, ecc.) informati sulle esigenze alimentari dei celiaci (Alimentazione Fuori Casa, AFC). Il prontuario è sempre aggiornato e comodo da consultare. L'elenco è quello dei prodotti valutati come idonei per i celiaci dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC).

Svago ●
Utilità ●●●
Grafica ●●

Glutine ricette gratis

Sviluppatore: PEGI 3
Lingue Disponibili: Inglese, Spagnolo, Francese, Italiano ed altre
Compatibilità: Android 4.1 o versioni successive, IOS

Descrizione: Questa applicazione fornisce una selezione dei migliori ricette per celiaci, è completamente GRATUITA ed è molto facile da usare Si possono gestire una raccolta di ricette senza glutine con diverse categorie combinate in una sola applicazione. Troverete i diversi tipi di categorie e le ricette più famose da Germania, Cina, Cuba, Messico, India, ecc.

Svago ●●
Utilità ●●●
Grafica ●

Il Mio dieta Trainer

Sviluppatore: PEGI 3
Lingue Disponibili: Italiano
Compatibilità: Android 2.3 o versioni successive, IOS.

Descrizione: Il mio Dieta Trainer ti aiuterà a trovare le motivazioni, a seguire uno stile di vita più sano, a resistere alle voglie incontrollabili di cibo, alle abbuffate derivanti da stati emozionali, a evitare di rimanere pigro e a farti superare altre difficoltà che incontri nel processo di dimagrimento.
Sappiamo tutti che, per dimagrire, bisogna assumere meno calorie di quelle che vengono bruciate. Sembra facile, no? Tuttavia, il solo fatto di saperlo non significa che dimagrire sia facile. Mentre le altre app offrono semplicemente degli strumenti di conteggio delle calorie o un grafico del peso, Il mio Dieta Trainer offer una serie completa di strumenti motivazionali che permettono di cambiare lo stile di vita.

Svago ●
Utilità ●●●
Grafica ●●●

Star Walk 2

Sviluppatore: PEGI 3
Lingue Disponibili: Italiano
Compatibilità: Android 2.3 o versioni successive, IOS, windows mobile

Descrizione: Hai mai guardato il cielo e ti sei chiesto qual è quella stella che brilla così tanto di notte? Con Star Walk tutto quello che devi fare è puntare il telefono verso il cielo e migliaia di stelle, satelliti e comete saranno a portata di mano.
I dati astronomici e l'ultima tecnologia si uniscono in un'unica, semplice e straordinariamente bella app che mostra il cielo sopra di te come si vede dalla tua posizione in tempo reale.

Svago ●●●
Utilità ●●
Grafica ●●

Legenda:
Medio ●
Buono ●●
Alto ●●●

Da qualche mese, in tutte le sedi AVIS provinciali di Pescara, potrete trovare i nuovi opuscoli. All'interno viene spiegato dettagliatamente cos'è il sangue e da quali elementi è composto, troverete notizie sulla donazione del midollo osseo e la donazione del cordone ombelicale, i requisiti fisici di un donatore e i recapiti delle nostre sedi.

di anemia grave, come può accadere in caso di:
.;

atibilità dei gruppi sanguigni: sistema ABO e Rh,

COMPATIBILITA'

RICEVENTE
)+ A- A+ B- B+ AB- AB+
A+ B+ AB+
A+ AB- AB+
AB+
B+ AB- AB+
- AB+
B- AB+
B+

AVIS
PROVINCIALE DI PESCARA
Associazione Volontari Italiani del Sangue

IL PLASMA

L'unità di plasma deriva da scomposizione di una sacca di sangue intero o da donazione specifica (plasmaferesi) mediante separatori cellulari.
Il plasma donato può essere usato per uso clinico (trasfusione) in particolari condizioni:
- Ustioni estese;
- Gravi insufficienze proteiche;
- Alcune malattie ematologiche.

Il plasma non utilizzato per le trasfusioni viene inviato alla lavorazione industriale, per la produzione dei farmaci "plasmaderivati" (albumina, immunoglobuline, fattori della coagulazione), "salva vita" in condizioni particolari come:
- Ustioni gravi;
- Immunodeficienze congenite;
- Emofilia e malattie emorragiche;
- Deficit congeniti di fattori plasmatici specifici;
- Cirrosi epatica.

AVIS
PROVINCIALE DI PESCARA
Associazione Volontari Italiani del Sangue

DOVE DONARE

L'Associazione Volontari Italiani del Sangue o AVIS è un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale costituita da oltre un milione di volontari che donano gratuitamente, periodicamente e anonimamente il proprio sangue, emocomponenti ed emoderivati e dalle loro associazioni. Fondata a Milano nel 1927 dal dottor Vittorio Formentano, si è costituita ufficialmente come «Associazione Volontari Italiani del Sangue» nel 1946.

Medaglia d'oro al merito civile - nastrino per uniforme ordinaria
«L'Associazione Volontari Italiani del Sangue, in settant'anni di attività, ha contribuito a sviluppare nella coscienza sociale sentimenti di altruismo e generosità attraverso la donazione del sangue come atto di umana solidarietà ed esemplare dovere civico. Con l'opera spontanea dei suoi aderenti ha gettato il seme del moderno volontariato, favorendo l'evoluzione delle discipline immuno-trasfusionali e salvando la vita di numerose persone. 1927-1997» — 7 gennaio 1998

Medaglia al merito di I classe della Protezione Civile - nastrino per uniforme ordinaria
«Per la partecipazione all'evento sismico del 6 aprile 2009 in Abruzzo, in ragione dello straordinario contributo reso con l'impiego di risorse umane e strumentali per il superamento dell'emergenza.» — 11 ottobre 2010

Si può donare:
- Presso L'UNITÀ DI RACCOLTA ASSOCIATIVA Avis Comunale Pescara, corso V. Emanuele 10, Pescara, tel. 085-4221129 – www.avispescara.it – Facebook: pagina "Avis Comunale Pescara".
- Presso i Servizi Immunotrasfusionale degli ospedali della ASL di PESCARA:
  - PESCARA: UOC Servizio di Immunoematologia, Medicina trasfusionale, Laboratori di ematologia, via Fonte Romana, Pescara, Tel. 085/4252687;
  - PENNE: UOS Medicina trasfusionale ed ambulatorio di ematologia, PO Penne, Via Battaglione Alpini I, Tel. 085/8276293.
  - POPOLI : UOS Medicina trasfusionale ed ambulatorio di ematologia, PO Popoli, Via Saffi, 118, Popoli – Pe, Tel. 085/9898308;
- Per informazioni è possibile rivolgersi:
  - alla sede Avis più vicina;
  - via mail all'indirizzo pescara.provinciale@avis.it;
  - Telefonicamente all'Avis Provinciale Pescara al num. 085-4221129.

Iniziativa editoriale realizzata dall'AVIS Provinciale di Pescara
Contenuti scientifici a cura della dr.ssa Irene Iezzi
Si ringrazia il dr. Aldo Spanò, Direttore Sanitario Avis Provinciale di Pescara, per la supervisione scientifica

AVIS
PROVINCIALE DI PESCARA
Associazione Volontari Italiani del Sangue

AVIS COMUNALE PESCARA
www.avispescara.it
Centro Raccolta Sangue
in
Corso V. Emanuele II, 10

AVIS COMUNALE
ALANNO
http://blog.libero.it/AvisAlanno/

AVIS COMUNALE
BUSSI SUL TIRINO

AVIS COMUNALE
CEPAGATTI

AVIS COMUNALE
CIVITELLA
VAL NORA

CIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
AVIS
Centro Raccolta Sangue
Comunale Pescara

55 anni di serio impegno con la vita

Avis comunale Pescara
C.so Vittorio Emanuele N°10
65121 Pescara
Tel. 085.4221129
Mail: segreteria@avispescara.com

www.etag.it