



ALCE Nero Parla



NUMERO 1 ANNO V - GENNAIO 2026

alcenero.org

CORSIVO di Marco De Pietri

Cambiare per restare vivi

Dal lavoro alla tecnologia, nulla è più stabile: il futuro si costruisce adattandosi.

Anche per Alce Nero, il cambiamento è la chiave per innovare e restare credibili

Se c'è una certezza nel nostro tempo, è che nulla resta uguale. Il cambiamento non è più un'eccezione: è la regola. Come ricordava Darwin: "Non è la specie più forte a sopravvivere, ma quella che si adatta meglio al cambiamento."

Per generazioni la vita delle persone ha seguito un percorso lineare: studio, matrimonio, carriera stabile, pensione. Oggi questo schema è saltato. Il lavoro? Non più unico: la media è 5-7 cambi nella vita, spesso in settori diversi. La formazione? Non basta studiare fino ai 20 anni: le competenze diventano obsolete in 3-5 anni. La famiglia? Dal modello tradizionale si è passati a forme plurali: coppie senza figli, famiglie ricomposte, comunità di affetti. La tecnologia? Dai nostri genitori che vedevano la TV entrare in casa, a noi che assistiamo all'IA ridisegnare lavoro e vita.

Il cambiamento porta fatica: perdita di riferimenti, ansia, senso di inadeguatezza. Come affrontarlo? Con resilienza, curiosità e comunità.

Questa sfida riguarda anche Alce Nero. Non possiamo immaginare il futuro come prosecuzione del passato: bisogni sociali, politiche e tecnologie evolvono. Restare fermi significherebbe tradire la nostra missione. Assumere il cambiamento come parte del nostro DNA vuol dire innovare progetti,



ripensare modelli organizzativi, formare continuamente le persone. Solo così saremo una risposta viva e credibile. Il cambiamento non si subisce: si guida. Come persone e come cooperativa, abbiamo una scelta: restare ancorati al passato o diventare protagonisti del futuro. Come diceva Churchill:

"Migliorare significa cambiare; essere perfetti significa cambiare spesso." Alce Nero è nata per dare risposte nuove. Oggi più che mai, la nostra missione è trasformare il cambiamento in opportunità di crescita, inclusione e speranza. Buon anno.

Cittadinanza attiva

Parlo ergo sum

di Sanae Rachih

Imparare a leggere e scrivere in italiano per molti adulti stranieri non significa solo acquisire competenze linguistiche di base, ma intraprendere un percorso complesso che coinvolge autonomia, partecipazione sociale e inclusione culturale. Per migliaia di persone con background migratorio, l'alfabetizzazione rappresenta un passaggio decisivo per orientarsi nella vita quotidiana, accedere ai servizi, comprendere i propri diritti e costruire relazioni sociali. Tuttavia, la realtà dell'alfabetizzazione degli adulti è spesso sottovalutata: non si tratta di insegnare semplicemente l'alfabeto o la grammatica, o di apprendere norme sintattiche e morfologiche, bensì di creare le condizioni perché ogni persona possa sentirsi competente e sicura nell'uso della lingua. Molti adulti che arrivano in Italia provengono da percorsi scolastici frammentari, interrotti o inesistenti. Alcuni non hanno mai frequentato l'ambiente scolastico, altri lo hanno abbandonato molto presto, altri ancora sono alfabetizzati secondo sistemi di scrittura diversi da quello latino, come arabo, bengalese, tigrino o cinese. Per questi apprendenti, imparare l'italiano non è un esercizio accademico, bensì un processo di costruzione di significati semantici e strumenti pratici, legato alla vita quotidiana, alla partecipazione civica e alla possibilità di esprimere la propria identità in un contesto nuovo.

Occorre precisare che non esiste un unico tipo di analfabetismo. Tra gli adulti stranieri si incontrano persone completamente non alfabetizzate, persone semi-alfabetizzate che hanno avuto una scarsa scolarizzazione, persone che possiedono competenze scritte nella propria lingua madre ma non in italiano ed infine persone che hanno subito esperienze scolastiche negative. Riconoscere questa diversità è fondamentale: un approccio standardizzato ed omologante rischia di ignorare le competenze già presenti e di creare frustrazione, mentre un percorso personalizzato e partecipato valorizza la storia individuale e costruisce fiducia nel rapporto discente-docente.

In questi contesti, l'oralità diventa il primo ponte verso la scrittura. Raccontare esperienze, dialogare, narrare eventi quotidiani sono strumenti preziosi che permettono all'apprendente di attivare il



lessico, consolidare strutture sintattiche di base e acquisire fiducia nella lingua. Le attività didattiche si concentrano su situazioni concrete e significative: leggere un cartello stradale, comprendere un avviso pubblico, compilare un modulo, decodificare un messaggio WhatsApp o orientarsi in spazi e luoghi pubblici. In questo modo, l'italiano diventa uno strumento per vivere, partecipare, scostandosi dal mero esercizio. Un approccio che ha dimostrato grande efficacia è quello dell'alfabetizzazione partecipata, ossia svolta in gruppo. Diversamente dall'insegnamento individuale, utile in casi specifici ma spesso isolante, l'alfabetizzazione partecipata valorizza la dimensione sociale dell'apprendimento. Il gruppo diventa spazio di scambio e supporto reciproco: ogni persona contribuisce con le proprie esperienze, competenze linguistiche e strategie di comunicazione. Gli errori non sono stigmatizzati ma normalizzati ed utilizzati come occasione di riflessione condivisa, favorendo un apprendimento collaborativo e motivante oltre che un momento di riflessione introspettiva. Questo tipo di approccio sviluppa anche la capacità di negoziare significati, comprendere sfumature culturali e riconoscere diversi registri linguistici, competenze difficili da acquisire in un contesto individuale.

Accanto all'acquisizione di competenze linguistiche di base, l'alfabetizzazione mira a sviluppare autonomia e consapevolezza linguistica. Si lavora anche sulle strategie di apprendimento: memorizzazione di parole, uso di glossari illustrati, organizzazione del quaderno e

utilizzo di risorse online, di flash cards, oltre che attività di role play, dialoghi improvvisati, conversazioni ecc. Queste abilità consentono di ridurre la dipendenza dall'insegnante e di rendere l'apprendente capace di apprendere continuamente in autonomia.

La dimensione emotiva e relazionale è un altro elemento centrale. Imparare a leggere e scrivere da adulti può generare ansia, paura del giudizio e senso di inadeguatezza. Percorsi di alfabetizzazione ben strutturati valorizzano la lingua madre, legittimano l'errore come parte naturale del processo e costruiscono fiducia nelle capacità comunicative. Questo supporto emotivo è fondamentale per consentire agli adulti di affrontare la sfida linguistica senza perdere motivazione e autostima, due elementi fondamentali per l'apprendimento.

Ricordiamo che alfabetizzare adulti stranieri non significa solo insegnare lettere e parole: significa offrire strumenti concreti per vivere, partecipare e interagire in modo autonomo; è un percorso che permette di abitare la lingua, sviluppare capacità critiche e costruire relazioni sociali significative. Un'alfabetizzazione partecipata e consapevole non solo permette di imparare una lingua in un contesto più o meno formale, ma restituisce voce, dignità e agency a chi troppo spesso è stato escluso dal sapere scritto. Investire in alfabetizzazione significa investire nella società intera: ogni persona alfabetizzata è una persona più libera, più consapevole e competente; una persona alfabetizzata è una persona in grado di partecipare attivamente e pienamente alla comunità.

Centro Artoni una festa di tutti

Un nuovo cuore per Lunetta: inaugurato il Centro Sociale Artoni

di Lorenzo Cattalani

Sabato 13 dicembre 2025, nel quartiere di Lunetta, è stato inaugurato il Centro Sociale "Alessio Artoni", in via Valle d'Aosta 16, intitolato al Maestro Alessio Artoni, figura significativa per la città di Mantova e per la sua vita culturale. L'inaugurazione, che è stata molto partecipata, ha visto la presenza di tante persone del quartiere, del Sindaco Mattia Palazzi, della Giunta comunale e delle numerose realtà che, a vario titolo, operano sul territorio e ne animano la vita sociale. Il nuovo centro sociale è uno spazio moderno e flessibile, progettato per essere aperto, attraversabile e multifunzionale: ambienti interni polivalenti, cucina e servizi, un ampio porticato e spazi esterni che permettono di accogliere attività diverse e pubblici eterogenei. Un luogo pensato per favorire incontri, relazioni e progettualità, diventando un punto di riferimento per il quartiere. La Banda Città di Mantova "Alessio Artoni" ha accompagnato l'inaugurazione, richiamando il valore della cultura come elemento capace di unire e generare comunità. Per Alce Nero, il Centro Sociale Artoni rappresenta una sintesi concreta del lavoro svolto negli anni a fianco delle comunità, in rete con una miriade di altre realtà associative, istituzionali e informali; uno spazio che richiama il modello di lavoro già sperimentato in altri contesti cittadini, come quello del Centro per le Famiglie del Comune di Mantova, basato su prossimità, collaborazione e costruzione condivisa delle risposte ai bisogni. Alce Nero sarà protagonista nelle attività del Centro Sociale Artoni con un team educativo all'interno del progetto Fer-mentum: lievito per la comunità, finanziato dal Bando "Welfare in Ageing" di Fondazione Cariplo, progetto che punta a rafforzare le capacità delle



comunità di prendersi cura delle persone, promuovendo relazioni, attivazione e partecipazione. Il contributo della cooperativa non si esaurisce però in questo progetto: operatori e operatrici abiteranno — anzi, coabiteranno — il centro, lavorando come facilitatori di comunità, accompagnando processi partecipativi, sostenendo l'incontro tra persone, gruppi e risorse del

territorio, e favorendo la nascita di nuove iniziative condivise. Il Centro Sociale Artoni diventa così un punto di partenza da cui rilanciare l'impegno di innovazione sociale e progettazione al fianco delle persone, in un'ottica di welfare di comunità che mette al centro relazioni, fiducia e corresponsabilità. Un luogo da vivere, costruire e far crescere insieme.

Borgo Virgilio Presentato il nuovo pulmino elettrico

di Giulia Galusi

Lunedì 8 dicembre in occasione della festa dell'Immacolata, Alce Nero è stata invitata all'accensione dell'albero natalizio di Borgo Virgilio dove il sindaco Francesco Aporti vestito da Babbo Natale e la giunta municipale ci attendevano per mostrare al paese il NUOVO pulmino ELETTRICO adibito al trasporto protetto comunale con destinazione Casa del Sole E UNICO in tutta la provincia mantovana. Sicurezza e confort con un occhio all'ambiente accompagneranno i nostri ragazzi in questo periodo di collaborazione e aiuto reciproco.



Evento al Pala Congressi di Rimini Vivere di Turismo Festival 2025

di Giulia Galusi

Lo scorso 19 e 20 novembre 2025, il Pala Congressi di Rimini è stato il palcoscenico di un evento di grande importanza per il mondo del turismo e dell'accoglienza: Vivere di Turismo Festival. Luca Scapini, Mattia Castelli e Marise Silva Santos, come operatori addetti all'accoglienza turistica della Cooperativa Alce Nero di Mantova, hanno avuto il privilegio di partecipare a questo incontro nazionale che ha riunito professionisti, gestori e property manager del settore dell'ospitalità. Appuntamento imperdibile per tutti coloro che operano nel settore dell'accoglienza turistica, dalle case vacanze agli ostelli, passando per le strutture ricettive di ogni tipo, spingendo l'industria turistica verso un futuro più digitale, sostenibile e inclusiva.

Il festival è stato un'occasione unica per:

- **scoprire le tendenze emergenti** in un mercato in continua evoluzione, quali: sostenibilità, digitalizzazione e nuove modalità di ospitalità e accoglienza, l'importanza del turismo responsabile e la crescente domanda di esperienze turistiche autentiche.
- **ascoltare relatori di prestigio** acquisendo competenze preziose per migliorare l'efficienza e la qualità dei servizi offerti dalla nostra cooperativa.



► **partecipare a workshop** che hanno fornito strumenti pratici, ad esempio, box contenenti kit di benvenuto come snack, acqua e dolcetti o beni per l'igiene personale come saponetta cuffia doccia e bagnoschiuma...

Vivere di Turismo Festival 2025 si è confermato come un appuntamento imprescindibile, rappresentando una vera e propria vetrina di innovazione e un'occasione per rimanere al passo con i tempi e le novità del settore, rendendoci più consapevoli delle sfide e delle opportunità che attendono gli operatori del turismo. Siamo tornati in Cooperativa Alce Nero con nuove idee, rinnovata energia e tanti spunti da mettere in pratica con l'obiettivo di offrire un'accoglienza sempre migliore ai nostri ospiti e di contribuire alla crescita del turismo sostenibile e innovativo in Italia.

fotonotizia di Lorenzo Cattalani

Goito, nominati consiglieri e consigliere del Ccrr



Sabato 20 dicembre sono stati nominati ufficialmente i consiglieri e le consigliere del Ccrr di Goito. Il Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze è un'occasione per promuovere partecipazione e implementare le politiche giovanili. Il progetto educativo è promosso dal Comune di Goito e coordinato dalla cooperativa AlceNero.

Pane quotidiano

Gusto e inclusione, un anno di accoglienza con Alce Nero protagonista nel 2025

di Giulia Galusi

Il 2025 è stato un anno ricco di eventi e il catering di Alce Nero è stato la cornice per molti di questi. Cocktail di frutta, vini, pizzette, salatini, cuos cous e tanto altro ancora, hanno deliziato il palato di grandi e piccini, con uno sguardo attento al rispetto per ogni commensale.

Da gennaio a dicembre il nostro personale ha partecipato a 3 matrimoni, allestito 10 abitazioni private, collaborato con Fiege e Whurt, accolto due eventi di Predari Vetri.

Inoltre, hanno organizzato rinfreschi per Sportime,

SinergiaSperanza e Solco Mantova.

I nostri catering sono stati anche richiesti da importanti istituzioni come la cooperativa la Quercia, il villaggio SOS di Mantova, diverse università e il Politecnico di Milano presso il Polo di Mantova dove per ben 30 volte abbiamo offerto le nostre prelibatezze.

Ricchi buffet sono stati proposti anche in alcune stanze di Palazzo Te, Palazzo Ducale e Casa del Mantegna e nella Corte dei Gonzaga dove buon cibo, arte e natura hanno

dato vita ad eventi memorabili.

Nel mese di febbraio alla Cascina la Goliarda, cuore verde pulsante della nostra cooperativa, ha ospitato show cooking, in cui esperti chef hanno cucinato piatti dove la polenta era protagonista.

In ultimo, ma non d'importanza, anche gli operatori di Alce Nero hanno potuto godere e gustare 15 sostanziosi rinfreschi in questo meraviglioso luogo di aggregazione e convivialità.



La giornata di... Stefania Serrafino

Piccole ricompense per cucire relazioni

di Marta Petulicchio

La mia giornata inizia presto e, in realtà, inizia sempre due volte. Al mattino sono un'educatrice ad personam: entro in punta di piedi nella quotidianità di quattro ragazzi della scuola media, ognuno con la propria storia, i propri tempi, le proprie fatiche. Due di loro li seguo da anni, ci conosciamo bene. Gli altri due sono arrivati da poco e con loro il lavoro in fase di costruzione. Essere educatrice ad personam significa fare un lavoro su misura, cucito addosso alla persona che ho davanti. È un impegno costante, che richiede attenzione, continuità e tanta perseveranza. Giorno dopo giorno si costruisce un progetto educativo, si prova, si sbaglia, si

torna indietro e poi si riparte. È un lavoro emotivamente intenso, a volte faticoso, ma è anche quello che sento più mio: quando si crea un rapporto di fiducia e si iniziano a vedere piccoli cambiamenti, capisci che ne vale la pena.

Tra un incontro e l'altro, la giornata non segue mai un ritmo davvero prevedibile. Oltre al lavoro educativo, mi occupo anche delle sostituzioni: è un ruolo che non ha un tempo preciso né un luogo definito, può capitare in qualsiasi momento della giornata. A volte è una presenza costante, altre volte più silenziosa, ma fa parte di quell'organizzazione invisibile che permette ai servizi di continuare a funzionare.

Il pomeriggio, invece, cambio ruolo e contesto: sono educatrice in un doposcuola. Qui la relazione diventa di gruppo, collettiva. L'attenzione si moltiplica, perché non c'è più un solo ragazzo, ma tanti, e l'obiettivo è far sì che il gruppo funzioni, che stia bene insieme.

Se devo scegliere, il mio cuore resta al lavoro del mattino. Non perché sia più facile, anzi, ma perché permette di vedere i risultati nel tempo. Anche quando ci sono momenti altalenanti, passi indietro o piccoli fallimenti, le soddisfazioni arrivano. Sono "piccole ricompense che mi fanno andare avanti", e che ogni giorno mi ricordano la bellezza di questo lavoro.

Marco che guarda cose



Alce Nero, artigiani sociali e progettisti di comunità

I bandi scritti e vinti nel 2025

di Matteo Fontana

Raccontare il lavoro progettuale di **Alce Nero** non significa descrivere una funzione tecnica o un insieme di procedure. Progettare, in Alce Nero, è prima di tutto un atto di responsabilità verso la comunità. È un lavoro che nasce dall'ascolto, si sviluppa attraverso la relazione e prende forma nella capacità di trasformare bisogni complessi in azioni concrete e generative.

Nel tempo, molte immagini hanno provato a spiegare questo ruolo: l'architetto, lo stratega, il tecnico. Ma nessuna riusciva davvero a restituirne l'essenza. Perché mancava un elemento fondamentale: l'orgoglio. La dedizione a fare un lavoro ben fatto non solo perché richiesto, ma perché sentito come giusto e necessario.

"Il falegname, la tecnica di laboratorio e il direttore d'orchestra sono tutti artigiani, nel senso che a loro sta a cuore il lavoro ben fatto per sé stesso. Svolgono un'attività pratica, ma il loro lavoro non è semplicemente un mezzo per raggiungere un fine di un altro ordine. Se lavorasse più in fretta, il falegname potrebbe vendere più mobili; la tecnica del laboratorio potrebbe cavarsela demandando il problema al suo capo; il direttore d'orchestra sarebbe forse invitato più spesso dalle orchestre stabili se tenesse d'occhio l'orologio. Nella vita ce la si può cavare benissimo senza dedizione. L'artigiano è la figura rappresentativa di una specifica condizione umana: quella del mettere un impegno personale nelle cose che si fanno" (Richard Sennett, *L'uomo artigiano*, pp. 27-28)

L'artigiano, dal mio punto di vista, è l'immagine perfetta per descrivere il lavoro del progettista. Il voler fare un lavoro ben fatto, con dedizione, non solo per i cambiamenti che porterà, ma anche per sé stessi. La creazione di un qualcosa di cui essere orgogliosi.

L'artigiano lavora con rigore e creatività insieme. Conosce le regole, le rispetta, ma non si limita ad applicarle. Le attraversa, le interpreta, le usa come base per costruire qualcosa che abbia senso. Allo stesso modo, progettare in Alce Nero significa tenere insieme attenzione al dettaglio e capacità di immaginare, precisione e visione, rispetto dei vincoli e fedeltà alla missione di servizio alla comunità. È un equilibrio delicato, che richiede tempo, competenza e un forte coinvolgimento personale.

Per questo, le persone che lavorano in Alce Nero possono essere definite a pieno titolo artigiani sociali. Indagano bisogni,

ascoltano territori, mettono in dialogo risorse e possibilità, cercando risposte che non siano solo efficaci, ma anche giuste. Ogni progetto nasce dall'incontro tra valori e necessità reali, e porta con sé un forte senso di responsabilità: verso le persone coinvolte, verso i partner, verso la comunità nel suo insieme. In questo lavoro c'è anche orgoglio, inteso come consapevolezza del valore di ciò che si costruisce e della sua utilità sociale. È da questa postura artigiana che prende forma il lavoro sui bandi scritti e vinti nel 2025. Un lavoro che non è mai stato fine a sé stesso, ma orientato a costruire risposte capaci di intercettare bisogni diversi e spesso intrecciati, tenendo insieme persone, luoghi e processi.

Uno degli ambiti più significativi è stato quello del **sostegno alle famiglie, ai minori e ai percorsi educativi**. Il presidio del Centro per le Famiglie all'interno del nuovo Centro sociale Artoni di Lunetta e la gestione di una sede distaccata rappresentano un passaggio importante in questa direzione. In questi contesti, Alce Nero non si limita a offrire servizi, ma agisce come **incubatore di relazioni**, creando spazi di prossimità in cui famiglie, operatori, istituzioni e territorio possano incontrarsi, riconoscersi e costruire fiducia. Luoghi in cui l'ascolto diventa il primo passo per generare possibilità.

Allo stesso modo, i progetti dedicati al benessere psicologico dei minori con comportamenti dirompenti lavorano sui contesti relazionali che circondano il bambino o il ragazzo: la famiglia, la scuola, il gruppo dei pari. L'intervento non è mai isolato, ma si sviluppa attraverso reti di relazione che sostengono percorsi di crescita e cambiamento.

I servizi scolastici e i percorsi di mentoring attivati nel corso dell'anno – dal supporto ad personam al pre e post scuola – si inseriscono nella stessa visione. Presidi educativi quotidiani che diventano occasioni per rafforzare legami, costruire ambienti inclusivi e accompagnare bambini e ragazzi nei loro percorsi di autonomia.

Un altro grande ambito di intervento ha riguardato il contrasto alle **fragilità e l'accompagnamento delle persone sottoposte a percorsi giudiziari**. I laboratori creativi per giovani autori di reato, i percorsi individualizzati per minori e giovani adulti e il centro diurno dedicato a persone sottoposte all'autorità giudiziaria sono progetti che puntano a ricostruire legami

interrotti. Anche qui Alce Nero opera come incubatore di relazioni, creando contesti in cui la responsabilizzazione passa attraverso l'incontro, il riconoscimento e la possibilità di immaginare traiettorie diverse.

La **mobilità**, attraverso il servizio di trasporto non occasionale per persone con disabilità nei comuni di Borgo Virgilio e Curtatone, rappresenta un altro tassello fondamentale. Garantire spostamenti regolari significa permettere alle persone di mantenere relazioni con i luoghi, i servizi e la comunità, contrastando l'isolamento e favorendo una partecipazione reale alla vita sociale.

Accanto alle persone, i bandi del 2025 hanno permesso di prendersi cura anche dei **luoghi**, intesi come spazi relazionali. I progetti di rigenerazione delle infrastrutture lungo il Basso Mincio e le iniziative dedicate alla valorizzazione di spazi per i giovani trasformano ambienti esistenti in luoghi vivi, pensati per essere attraversati, abitati e condivisi. Spazi che diventano catalizzatori di relazioni e occasioni di partecipazione.

Un'attenzione particolare è stata riservata ai **giovani**, protagonisti di progetti orientati alla cittadinanza attiva, alla partecipazione e alla valorizzazione del territorio, insieme alla gestione dell'Informagiovani di Suzzara e al coordinamento della rete provinciale. Anche in questo caso, l'obiettivo non è solo offrire opportunità, ma creare le condizioni perché nascano relazioni significative e durature. Infine, i bandi dedicati allo **sviluppo e alla riorganizzazione interna** rafforzano le basi che rendono possibile tutto questo lavoro. Investire sull'organizzazione significa rendere più solida la comunità di persone che, ogni giorno, progettano, accompagnano e costruiscono interventi al servizio del territorio.

Se il progettista è un artigiano, allora il 2025 è stato un anno di bottega. Un tempo fatto di lavoro paziente, di tentativi, di precisione e di immaginazione. I bandi scritti e vinti raccontano mani che costruiscono, relazioni che si intrecciano, luoghi che tornano a vivere.

In questa bottega sociale, Alce Nero continua a essere uno spazio generativo, un incubatore di relazioni in cui persone, idee, pensieri che si sviluppano e territori si incontrano per dare forma a nuove possibilità. Il valore di ciò che è stato costruito non sta solo in ciò che si vede oggi, ma in ciò che continuerà a crescere domani. Perché progettare, qui, significa lasciare segni che restano.

La ricetta

Missione detox 2026

Dite addio al panettone con l'energia del Sahel!

di Gabriele Caviglia

Mantova, 1 Gennaio – Il conto alla rovescia per l'anno nuovo si è concluso, e ora inizia il conto alla rovescia per tornare a entrare nei jeans. Se avete mangiato abbastanza da sfamare un intero villaggio (italiano) e ora il vostro sistema digestivo ha dichiarato sciopero, non siete soli. La colpa è di cotechini, lenticchie, torroni e della nonna che "solo un altro assaggio, su!". Basta sensi di colpa e bibitoni verdi insipidi! Quest'anno, la strategia è audace: abbandoniamo le tristi insalate e ci rivolgiamo al continente che sa come affrontare il caldo e la necessità di energia pulita. Mettetevi comodi, perché stiamo per preparare il Kachumbari, l'insalata "sveglia-metabolismo" dell'Africa Orientale! Il Kachumbari è una salsa/insalata fresca e vibrante, onnipresente in Kenya e Tanzania. È il contrario esatto di un brodo di cappone: è crudo, acido, pieno di enzimi e così saporito che per un attimo dimenticherete che state davvero facendo una cosa sana.

Ricetta per l'Eroe Anti-Pienone (Durata: 10 minuti, Risultato: Addio Sonnolenza)

Ingredienti per una porzione di Freschezza:

Base: 2 o 3 pomodori maturi, ma sodi (tagliati a cubetti minuscoli).

Fuoco: 1/2 cipolla rossa piccola (tagliata a

fettine sottilissime o a cubetti).

Colore: 1/2 cetriolo (sbucciato e tagliato a cubetti, se siete permalosi).

Verde: Una manciata generosa di coriandolo fresco (se non lo amate, usate prezzemolo, ma è meno autentico).

Bomba Acida: Il succo di 1/2 lime (o limone, se non trovate il lime).

Extra Power: Peperoncino verde fresco tritato (poco, se non siete abituati) e un pizzico di sale.

Procedimento

Assicuratevi che tutte le verdure siano tagliate a cubetti piccoli o a listarelle sottili. Il Kachumbari non è un'insalatona grossolana, è un'arte di equilibrio. In una ciotola, unite i pomodori, il cetriolo e la cipolla rossa.

Aggiungete il coriandolo fresco tritato e il peperoncino (se lo usate).

Spremete il succo di mezzo lime sopra il tutto. Aggiungete un pizzico di sale (poco, per non perdere l'effetto drenante).

Mescolate con Furia: Lasciate riposare 5 minuti, in modo che il succo di lime inizi la sua magia "sgrassante".

Il risultato? Un contorno esplosivo e super croccante. Potete accompagnarlo con una fettina di pollo o pesce grigliato leggero, oppure usarlo da solo come uno "shot" di vitamine a pranzo.

Se a tavola vi chiederanno: "Cos'è questa cosa esotica?", voi rispondete con nonchalance: "È il mio biglietto di sola andata per il post-Natale senza gonfiore". È ora di scuotersi di dosso la pigrizia festiva. Preparate il vostro Kachumbari, aprite le finestre, e che il risveglio africano abbia inizio.

Avvertenza: Si consiglia di masticare con cautela la cipolla cruda. Il Kachumbari vi farà bene, ma potreste allontanare i vostri cari per un raggio di 5 metri per circa un'ora. Fa parte del piano detox.



Tutta Alce Mero saluta con gioia l'arrivo di Asia e Hargin

il volto di Lorenzo Cattalani



Cinzia

Mi chiamo Cinzia e lavoro nell'ufficio del personale di Alce Nero dalla fine del 2018. Il mio lavoro è fatto di tante scartoffie, è vero, ma soprattutto di persone: è questo l'aspetto che amo di più. Mi piace essere un punto di riferimento per colleghi e colleghe, aiutare a sciogliere dubbi e risolvere piccoli problemi. Forse proprio perché ci metto tanta anima, finisco per portarmi il lavoro anche nei sogni: sono diventata famosa per i miei "sogni alcenerini", popolati da colleghi in situazioni assurde e senza senso. Spesso le mattine in ufficio iniziano così, con una risata... anche se ammetto che Alce Nero h24, alla lunga, può essere un po' stancante! La domanda che mi sento fare più

spesso è immane: "Quante ferie e banca ore ho?". Domanda più che legittima, certo, peccato che arrivi nei contesti più improbabili — al bar, in pausa pranzo, durante un'assemblea. Con oltre 250 dipendenti, purtroppo, non sono ancora diventata un server ambulante con tutti i ratei salvati in memoria!

Molti mi associano soprattutto a Gecos e ai solleciti di fine mese: l'uccellaccio che chiede le convalide. In realtà il mio lavoro va ben oltre questo: scadenze, pratiche, adempimenti che si incastrano l'uno con l'altro, tempi da rispettare e sanzioni da evitare. Magari non è la parte più avvincente da raccontare, ma è quella che, silenziosamente, serve a tutti e tutte.

diamo i numeri... La Grande Redazione

◆ I minuti passati in call da Mauro Colombo nel 2025: 39.000