

Perché vogliamo che un giorno il diabete non abbia più potere di decidere della vita di nessuno.

### DONA ORA

- con la tua tessera sostenitore "Ci sono anch'io"
- con una donazione per un'occasione speciale
- per ricordare una persona cara
- con una donazione singola o regolare
- con un lascito o un legato

BANCA PROSSIMA S.p.A  
IBAN: IT 51 E 03359 01600 100000063265

BOLLETTINO c/c postale 1030340093 intestato a: **ASSOCIAZIONE DIABETE ROMAGNA**

Indica sempre la tua anagrafica e il tuo codice fiscale. Potremo ringraziarti e potrai godere dei benefici fiscali previsti.

### DIVENTA VOLONTARIO

- regala qualche ora del tuo tempo
- organizza un evento (cena, serata, concerto, evento sportivo di beneficenza).

### DONA IL TUO 5x1000

Scrivi nella tua dichiarazione dei redditi il codice fiscale dell'Associazione **92008070408** nel riquadro "Onlus Volontariato".

### DILLO A UN TUO AMICO

Chiedi ad un amico di sostenerti.

È il tuo sostegno che porta il sorriso a chi vive con il diabete ogni momento. **Grazie!**



## Giornata Mondiale del Diabete

L'associazione Diabete Romagna Onlus promuove la sensibilizzazione sul diabete e sostiene il percorso di vita di bambini, adulti e persone non autosufficienti con diabete, affinché il diabete non rappresenti mai un ostacolo al mantenimento della salute e alla realizzazione personale di chi convive ogni giorno con questa delicata patologia.

Ti aspettiamo nelle piazze e centri commerciali della Romagna!

### Associazione Diabete Romagna

Forlì - Cesena - Cesenatico  
Savignano - Rimini - Riccione

mob. 388 1613262

info@diabeteromagna.it

[www.diabeteromagna.it](http://www.diabeteromagna.it)

ONLUS  
**DIABETE**  
Romagna

"la Zuppa che fa del bene"



**Con questo prodotto solidale sostieni progetti a favore di adulti e bambini con diabete**

Continua ad aiutarci!

Donna il tuo **5x1000** a Diabete Romagna Onlus

Perché vogliamo che un giorno il diabete non abbia più potere di decidere della vita di nessuno.

*“Un bambino con diabete matura in fretta. Deve essere più adulto dei suoi coetanei, se vuol fare le stesse cose che fanno loro, insieme a loro. Deve comportarsi in modo diverso per essere uguale agli altri.*

*Differenziamoci dall'indifferenza. Aiutiamo questi bambini ad avere sempre meno bisogno di aiuto.”*

Roberto Mercadini

### Zuppa Ghiotta sfiziosa

(carboidrati per persona 50 g)

#### Ingredienti per 6 persone:

Zuppa ghiotta:	500 g
Carote	2
Sedano	2 coste
Cipolle	1
Patate medie	2
Pomodori ramati	200 g
Aglio	1 spicchio
Brodo vegetale	lt 1
Olio extra vergine oliva	3 cucchiari
Parmigiano Reggiano:	2 croste
Rosmarino	1 rametto
Timo	1 rametto
Alloro	1 foglia
Salvia	1 rametto

#### Preparazione:

Mettete in ammollo i cereali in acqua fredda per 12 ore. Preparare un trito con cipolla, aglio, sedano e carote. Soffriggere il trito nei tre cucchiari di olio, aggiungere i cereali e i legumi scolati. Mescolare per un minuto e coprire con brodo vegetale. Unire i pomodori spellati e tagliati a cubetti. Grattare croste di formaggio e aggiungerle in tegame (facoltativo). Unire un mazzetto di erbe aromatiche, legandolo al manico della pentola per non sparpagliarlo. Portare lentamente a bollore la zuppa, aggiustare di sale e coprire il tegame con un coperchio. Cuocere lentamente per almeno un'ora, aggiungere, se necessario, altro brodo vegetale. Mezz'ora prima della fine della cottura, aggiungere le patate sbucciate e tagliate a piccoli cubetti. A cottura ultimata, eliminare il mazzetto aromatico, aggiustare di sale se necessario, e aggiungere olio EVO. Servire in ciotole o fondine.

### Zuppa di legumi e cereali con crema di zucca e ricotta

(carboidrati per persona 45-60 g)

#### Ingredienti per 3/4 persone:

Zuppa ghiotta:	200 g
Zucca a cubetti	500 g
Scalognò	1
brodo vegetale	qb
Erba cipollina essiccata	2 cucchiari
Ricotta salata grattugiata	qb
Crostini	qb
Olio extra vergine oliva	2 cucchiari

#### Preparazione:

Mettere in ammollo i cereali in acqua fredda per 12 ore. Cuocere la zucca e lo scalognò in abbondante brodo vegetale. Frullare il tutto. Aggiungere i legumi e i cereali precedentemente lavati e scolati, lasciar cuocere a fuoco medio per un'ora, aggiungere brodo al bisogno. A fine cottura aggiungere l'erba cipollina. Servire con ricotta salata, altra erba cipollina, crostini a piacere e un filo di olio crudo.

GRAZIE A TE POSSIAMO CONTINUARE AD ASSISTERE ADULTI E BAMBINI CON DIABETE

Con **25 euro** offri ad un bambino con diabete un colloquio con lo psicologo.

Con **100 euro** regali un sensore ad un bambino con diabete.

Con **15 euro** doni la consulenza gratuita di un dietista.

Con **40 euro** regali un ciclo di sedute gratuito da una podologa.

Con **50 euro** offri una visita a domicilio ad una persona con diabete non autosufficiente.

Con **300 euro** garantisci la presa in carico per un anno di un paziente con diabete non autosufficiente.