

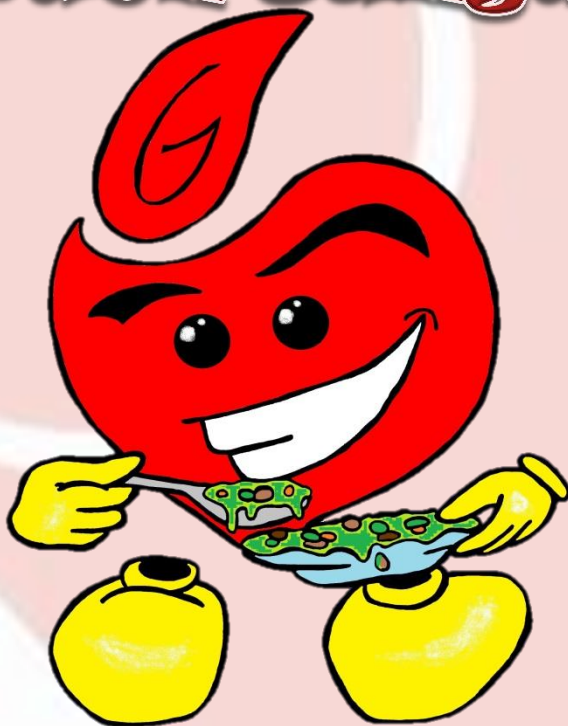


Consiglio Provinciale - Lucca

FRATRES
DONATORI DI SANGUE



**Mangiar bene
fa...
buon sangue**



Raccolta di informazioni al Donatore di Sangue
ed antiche ricette della provincia di Lucca

Consiglio provinciale di Lucca
Tel / Fax 0583 467937

Via A. Grandi, 128/A
55100 Lucca

www.fratreslucca.org



FRATRES

DONATORI DI SANGUE



Il gruppo sanguigno

E' una caratteristica ereditaria legata ai globuli rossi, a tutte le cellule dell'organismo ed anche ai liquidi organici (ad es. il plasma). Sulla membrana dei globuli rossi e di tutte le altre cellule si trovano particolari sostanze chimiche indicate con le lettere A e B: se c'è soltanto la sostanza A si parla di gruppo A; se solo la B, di gruppo B; se sono presenti tutte e due le sostanze, si parla di gruppo AB, mentre nel gruppo 0 (ZERO), esse non sono presenti. Altra particolarità è il fattore Rh, positivo (+) se è presente o negativo (-) se assente. Nella donazione è molto importante conoscere il gruppo sanguigno, perché non si può ricevere sangue che contenga sostanze che l'individuo non abbia già; quindi, per una trasfusione, occorre trovare sangue dello stesso gruppo, con l'eccezione del gruppo ZERO Rh negativo che identifica il cosiddetto donatore universale, mentre il gruppo AB è di chi può ricevere da tutti.

Tabella di compatibilità



RICEVENTI	DONATORI							
	0 Rh-	0 Rh+	A Rh-	A Rh+	B Rh-	B Rh+	AB Rh-	AB Rh+
0 Rh-	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
0 Rh+	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
A Rh-	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
A Rh+	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
B Rh-	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗
B Rh+	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
AB Rh-	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗
AB Rh+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ROVELLINE ALLA LUCCHESE ricetta tipica lucchese.

Fate rosolare nell'olio, la salvia, gli aglio interi e il rosmarino, quando l'aglio inizia a imbiondire, uniteci i pomodori, un pizzico di sale e di pepe, fate cuocere il tutto per mezz'ora. Dopo aver battuto le fettine, passatele prima nell'uovo sbattuto, con un pizzico di sale e dopo nel pan grattato, friggetele nell'olio ben caldo e poi mettetele ad asciugare su un foglio di carta. appena la salsa è pronta, uniteci le fettine e fate cuocere per alcuni minuti. Prima di servire, cospargete l'intangolo con peporino e un trito di capperi.



FRATRES

DONATORI DI SANGUE



LESSO RIFATTO ALLA GARFAGNINA

Lesso avanzato g. 500 Funghi secchi g. 20 Pancetta g. 50 Pomodori g. 400 Una cipolla
Una carota Un gambo di sedano Vino rosso Olio d'oliva Sale e pepe
Rosolare in un tegame la pancetta, la carota e il sedano. Unire il lessso, cuocere per
qualche minuto e bagnare con un bicchiere di vino bianco. Appena evaporato unire i
pomodori, salare e pepare e cuocere per circa trenta minuti. Aggiungere i funghi
precedentemente ammollati e tenere sul fuoco per altri dieci minuti. Servire caldo o
tiepido.

I Centri trasfusionali USL 2 – USL 12

USL 2 Lucca (Piana – Mediasavalle – Garfagnana)

I punti ospedalieri dove puoi donare il sangue sono aperti dal lunedì al sabato con
orari indicativi dalle 7.30 alle 10.00 a Lucca, 8.15 – 10.30 a Barga e Castelnuovo G.
Il Punto di Lucca è aperto anche la domenica dalle ore 7.30 alle ore 10.00 (ad
eccezione delle festività infrasettimanali, Pasqua, il 15 agosto, Natale e Capodanno).
Per le donazioni di plasma è necessaria la prenotazione telefonando dalle 8 alle 13.

Ospedale Campo di Marte di Lucca

U.O. di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale

Telefono 0583 970006 Fax 0583 970329 sitlucca@usl2.toscana.it

Ospedale S.Francesco di Barga - Sezione Trasfusionale

Telefono 0583 729233 Fax 0583 729310 stbarga@usl2.toscana.it

Ospedale S. Croce di Castelnuovo Garfagnana - Sezione Trasfusionale

Telefono 0583 669680 Fax 0583 669755 stcastelnuovo@usl2.toscana.it

USL 12 Versilia

S.I.M.T. Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale

Segreteria:

tutti i giorni feriali dalle 07,30 alle 13,00. Ritiro esami e prenotazioni donazioni: dalle
10,30 alle 13,00 tel. 0584.6055275 Fax 0584.6055367 trasfusionale@usl12.toscana.it

Donazioni:

tutti i giorni feriali dalle 07,30 alle 10,30 (08.00 – 10.00 per il multicomponent). La
domenica dalle 08,30 alle 10,15 per il sangue intero, 8.00-08.15 per il plasma. E'
preferibile la prenotazione che può essere presa presso la Segreteria o tramite le
Associazioni dei Donatori

Ambulatorio di Medicina Trasfusionale:

tutti i giorni feriali dalle 09,00 alle 13,00 su appuntamento

Centro di Raccolta Fisso – Massarosa

Via Vittoria Manzoni, 99 55054 MASSAROSA (Lucca)

il Venerdì dalle ore 07,00 alle 10,00 tel. 0584.938941





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



TRIGLIE ALLA VIAREGGINA

una semplice ma gustosa ricetta della nonna...

1/2 kg triglie 2 spicchi aglio prezzemolo sugo di pomodoro olio pomodori a pezzi vino rosso fate un battutino con due spicchi d'aglio e un buon pizzico di prezzemolo fresco. Mettetelo al fuoco con olio a buona misura in un tegame o in una teglia ove le triglie possano star distese e quando il soffritto sarà rosolato fermatelo con sugo di pomodoro semplice. Lasciate bollire alquanto, poi collocateci le triglie rivoltandole nell'intinto a una a una. Copritele e fatele bollire adagio e quando avranno ritirato buona parte dell'umido versateci un dito (di bicchiere) di vino rosso annacquato con due dita di acqua.

Fatele bollire ancora un poco e servitele e buon appetito!



Frequenza delle donazioni

Le donazioni possono essere di tipologie diverse:

Sangue intero, Plasma (Plasmaferesi), Piastrine (Piastrinoafesi),

Donazione multipla di emocomponenti.

Intervalli minimi previsti dalla legislazione italiana:

da donazione di sangue intero a donazione di sangue intero:

max. 4 volte l'anno per l'uomo - 90 giorni

2 volte l'anno in età fertile per la donna - 180 giorni

da donazione di sangue intero

a donazione di plasma: _____ 1 mese

da donazione di plasma

a donazione di sangue intero: _____ 14 giorni

da donazione di plasma

a donazione di plasma: _____ 14 giorni

da donazione di sangue intero

a donazione di piastrine: _____ 1 mese

da donazione di piastrine

a donazione di sangue intero: _____ 14 giorni

da donazione di piastrine

a donazione di piastrine: (max 6 donazioni all'anno) _____ 15 giorni

da donazione di multicomponenti

a donazione di multicomponenti: _____ 3 mesi



ZUPPA DI PESCE DELICATA

ricetta di Gusmano pescatore di Viareggio

I filetti di 5 triglie, 300 gr di nocciolo, 200 gr di seppie, 4 gamberoni, 200 gr di coda di rospo, 4 cannocchie private dei bargigli laterali, 200 gr di anguilla 300 gr di passata di pomodoro pulire i pesci diliscarli e con le teste e le lische fateci un brodo.

in un tegame in due giri d'olio mettete a rosolare un trito di cipolla e aglio, aggiungete la passata, il brodo di pesce, un pizzico di sale peperoncino (facoltativo) una bustina di zafferano, 4 foglie di basilico tritato una foglia tenera di alloro che poi toglierete, pepe. Calate il pesce prima quello a lunga cottura, verso la fine l'altro e fate cuocere per 20 minuti almeno preparate del pane abbrustolito se volete strusciatelo leggermente con aglio e mettete sopra un filo d'olio aggiungete la zuppa



FRATRES

DONATORI DI SANGUE



MESCOLA GARFAGNINA

ricetta di "Terre del Serchio", zona tipica Garfagnana

Ingredienti:

Ingredienti per 6 persone: 600 g di fagioli scritti secchi - 400 g di farina gialla - 3 patate - 300 g di verza - 3 salsicce fresche - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 2 spicchi di aglio - 2 foglie di salvia - 1 mazzo di finocchio selvatico - 1 cucchiaino di conserva di pomodoro - 1 dl di olio extravergine di oliva della Garfagnana - sale - pepe

Mettete a bagno i fagioli per 12 ore. Fateli cuocere in una pentola con 2 l di acqua salata e salvia. Passatene la metà al passaverdure e versateli nella pentola con gli altri. Tritate cipolla, aglio, carota, sedano e finocchio, soffriggeteli con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, poi unite la salsiccia sbriciolata e lasciatela rosolare.

Sciogliete la conserva in un cucchiaino di acqua tiepida e unitela al soffritto, salate, pepate e fate cuocere 10 minuti, poi unite tutto ai fagioli. Sbucciate e tagliate a dadi le patate, tagliate la verza a fettine sottili e aggiungetele alla minestra, fate cuocere per 20 minuti. Versate a pioggia la farina gialla, mescolando, e fate cuocere per altri 30 minuti. La zuppa deve risultare alquanto liquida. Conditela con l'olio extravergine rimasto e servite.

Non posso donare quando....

cause più comuni che determinano la temporanea esclusione alla donazione

farmaci antinfiammatori/antidolorifici (dalla fine dell'assunzione)	7 giorni
farmaci antibiotici (dalla fine dell'assunzione)	15 giorni
Febbre maggiore di 38° (dalla fine dei sintomi)	15 giorni
infezioni comuni (dalla completa guarigione)	15 giorni
puntura di zecca (dalla completa guarigione)	3 mesi
tatuaggi e piercing	4 mesi.
forature orecchio, e agopuntura	7 gg
se eseguiti con materiale usa e getta, altrimenti	4 mesi.
herpes labiale o genitale	fino alla guarigione
interventi chirurgici	contattare il centro trasfusionale
Intervento chirurgico minore	7 gg
le cure odontoiatriche di minore entità	48 ore
(estrazioni, devitalizzazioni ed analoghi sono considerati interventi chirurgici minori)	
la gravidanza: dopo il parto	1 anno
dopo un aborto	6 mesi
per i soggiorni in paesi esteri	contattare il centro trasfusionale.
vaccinazioni	contattare il centro trasfusionale
allergie solo dopo il periodo stagionale di manifestazione allergica importante si può riprendere a donare.	





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



ARROSTO ALLA BARGHIGIANA

ricetta tipica di Barga

legate della noce di vitello, salatela, pepatela e infarinatela, rosolatela nel burro con aggiunto poco olio, quando è rosolata di un bel colore marrone aggiungete nella teglia cipolle affettate e prosciutto a listarelle, bagnate col vino e cuocete a fuoco lento aggiungendo brodo e prima di togliere dal fuoco aggiungere alla salsa uno spicchio d'aglio tritato, buccia di limone grattugiata, e noce moscata.
quando l'aglio avrà perso il suo caratteristico odore sarà pronto.



La Consociazione Nazionale dei Gruppi Donatori di Sangue – Fratres - delle Misericordie d'Italia **è stata fondata a Lucca il 19-20 giugno 1971** ed è stata eretta Ente Morale con decreto del Ministero della Salute dell'11 ottobre 1994. La Fratres è una Consociazione di volontari, e che persegue l'obiettivo di invitare la gente alla donazione anonima, gratuita, periodica e responsabile ed opera per la tutela della salute e l'informazione dei Donatori di Sangue e dei riceventi.

La Fratres è parte del «Sistema Trasfusionale Toscano», un sistema complesso che costituisce un efficiente modello di rete i cui nodi principali sono costituiti da: Strutture Trasfusionali, Associazioni di Volontariato e Aziende Sanitarie. La Fratres è presente in provincia di Lucca con un Consiglio Provinciale e suddivisa territorialmente in quattro zone organizzata in raggruppamenti (Piana di Lucca, Mediavalle, Garfagnana e Versilia) ed in Gruppi.

LA TORTUGA



L'associazione «La Tortuga» nasce in Borgo Giannotti nel settembre 1967, raccogliendo le persone che amavano parlare con la radio ricetrasmittente senza essere radioamatori e per questo considerati veri e propri fuorilegge. La notte, questi «avventurosi» della radio sfidavano le Forze dell'Ordine mettendo fuori dalle finestre o sui tetti antenne improvvisate.. fino al 1978 quando viene data legalità ai cosiddetti C.B. (Citizen Band ovvero banda cittadina) permettendogli di uscire allo scoperto. Nel 1987 nella sede de «La Tortuga» in Piazza del Collegio nasce la Sezione lucchese del Servizio Emergenza Radio della Protezione Civile. Gli operatori radio vengono impiegati durante le alluvioni, i terremoti ecc. garantendo i collegamenti tra i punti cruciali degli eventi calamitosi, le autorità ed i soccorsi. Negli ultimi anni la Tortuga si è trasformata in associazione di Promozione Sociale senza però smettere di attirare giovani da indirizzare poi verso la Protezione Civile nel settore delle telecomunicazioni; ha organizzato e realizzato assieme ad altre associazioni vari eventi tra cui il «controllo e la sicurezza» delle persone sopra le mura urbane, trasmissioni televisive su Lucca e provincia, l'accoglienza turistica nell'ex Caserma Daziaria di Porta Elisa nonché la sponsorizzazione del libro di cucina «**mi mà cucinava così**» nato per scherzo in uno dei tanti incontri fra soci. Per statuto «La Tortuga» può organizzare di tutto, dagli eventi, alle trasmissioni radio e tv, eventi sportivi, raccolte fondi per beneficenza, può occuparsi di anziani, insomma un'associazione aperta a 360 gradi.





FRATRES

DONATORI DI SANGUE



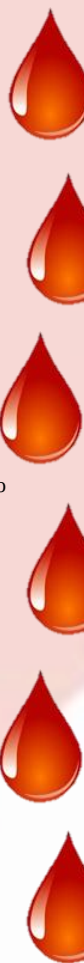
LESSO E CARDONI ricetta tipica lucchese.

Questo era un piatto per recuperare il lesso avanzato per chi non è di Lucca i cardoni sono i "cardi gobbi".

Pulire un cardone, farlo a pezzi e metterlo in acqua e limone e metterlo a cuocere lasciandolo a metà cottura e scolatelo. Insaporire due giri d'olio messi in un largo tegame con uno spicchio d'aglio e alcune foglie di salvia, aggiungete i cardoni facendoli rosolare bene e aggiungete il lesso a pezzi come fosse spezzatino, poi unite dei pomodori canestrini molto maturi senza semi e senza buccia spezzettati a mano, aggiustate di sale e di pepe e portate a cottura aggiungendo brodo poco alla volta. varianti: al posto del lesso delle costine di maiale (il gusto ci guadagna nettamente), ed al posto del pomodoro un cucchiaino di conserva.

Capire gli esami del sangue..

HCV	ricerca diretta del dna/rna virale epatite C
HBV	ricerca diretta del dna/rna virale epatite B
HIV 1	ricerca diretta del dna/rna virale immunodeficienza umana
GLICEMIA	viene analizzato il contenuto di zuccheri nel sangue.
CREATININA	riferimento della corretta o alterata funzionalità renale
PROTIDEMIA TOTALE	esame volto a valutare la presenza di disturbi metabolici e renali.
TRANSAMINASI GPT o ALT	le transaminasi GPT danno la esatta valutazione del fegato.
COLESTEROLO TOTALE	la ricerca di questa sostanza nel sangue concorre, con la ricerca dei trigliceridi, a valutare i grassi nell'organismo
TRIGLICERIDI	Sono sostanze grasse prodotte nel fegato o introdotte con gli alimenti. Insieme all'aumento del Colesterolo, l'innalzamento dei trigliceridi costituisce un fattore di rischio perché danneggia le arterie
GLOBULI ROSSI ERITROCITI (RBC)	ricerca di valori superiori o inferiori al normale, se rilevati devono essere verificati dal medico.
EMOGLOBINA (Hb)	proteina costituente principale dei globuli rossi, adibita principalmente al trasporto dell'ossigeno dai polmoni e anidride carbonica dai tessuti.
EMATOCRITO (HMT)	esame che misura la quantità percentuale dei globuli rossi rispetto alla frazione liquida del sangue;
LEUCOCITI (WBC)	Chiamati anche globuli bianchi; la loro funzione è quella di difendere l'organismo dalle infezioni.
LINFOCITI	Cellule appartenenti a un gruppo di globuli bianchi di importanza essenziale per la funzionalità del sistema immunitario dell'organismo.
MONOCITI	E' un tipo di Leucociti il loro compito è quello di intervenire durante l'emostasi ed i processi di formazione di coaguli ematici.
FERRITINA SIERICA	indica il ferro presente a livello del fegato, cioè la riserva in ferro
HBsAg	valore diagnostico nella valutazione delle infezioni da virus dell'epatite B
HBsAg (score)	si tratta di una valutazione per punteggio che deve rientrare in un determinato range
HVC Ab	valore diagnostico nella valutazione delle infezioni da virus dell'epatite C
HVC Ab (score)	si tratta di una valutazione per punteggio che deve rientrare in un determinato range
Lue Sierologia	valore diagnostico nella valutazione delle infezioni da virus della sifilide
Lue (score)	si tratta di una valutazione per punteggio che deve rientrare in un determinato range





FRATRES
DONATORI DI SANGUE

Spazio per timbro del Gruppo

TORTA CO 'BBECCHI LUCCHESI

Ecco la ricetta della torta di verdura, detta anche Torta coi becchi alla lucchese (per distinguerla da quella coi becchi alla pisana, fatta con la cioccolata e il riso) tipica di Lucca. Attenzione: non è una torta salata, è un dolce!!!

per fare la pasta: 1 etto di burro 2 etti di zucchero 1 cucchiaino di olio (di Lucca, naturalmente!!) 1 uovo intero e un rosso 3 etti di farina sale q.b. lievito

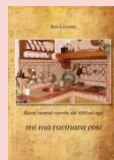
per il pieno: 1 etto di pane ammollato nel latte 1 etto di riso cotto in acqua salata 1 pallina di bietola parmigiano e pecorino grattato una coppia d'uova mezzo etto di zucchero cannella, sale e pepe (poco)

Mettete in una tortiera di una trentina di centimetri di diametro la pasta lavorata lasciandone sporgere dai bordi la quantità per fare i becchi. Amalgamare gli ingredienti per fare il pieno, metterlo sopra la pasta, fare i becchi alla lucchese (se vi riesce, senò la fate pari) e cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti

Ringraziamenti:

Si ringrazia il Sig. Ezio Lucchesi dell'associazione di promozione sociale « La Tortuga » per la gentile concessione delle ricette tratte dal suo Libro «mi ma' cucinava così», ed. Tommasi (Lucca)

Per info:  [mi mà cucinava così](https://www.facebook.com/mimaucinavacosì)



Consiglio Provinciale Fratres Lucca



La sede è aperta: per i gruppi il Martedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30
su appuntamento il Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

Telefono e Fax—0583.467937

Email: lucca@fratres.it (per richiesta info)

Email: info@fratreslucca.org (per attività consiglio)

Email: webmaster@fratreslucca.org (gestione sito e aggiornamenti WEB)

