



Notiziario dell'associazione

n° 1 - ottobre 2023

Cari amici, cari soci, l'anno accademico è partito! Siamo veramente soddisfatti per l'andamento delle iscrizioni. Ricordiamo che le iscrizioni continuano nel normale orario di ufficio (lunedì e giovedì dalle 15,30 alle 18). Ci sono ancora tanti corsi da completare, vi aspettiamo ancora numerosi!

Corsi in partenza.

<i>cod def</i>	<i>titolo</i>	<i>docente</i>	<i>luogo</i>	<i>n. lez.</i>	<i>giorno</i>	<i>orario</i>	<i>1^ data</i>
a32	Passeggiate d'autunno	Lasagno Piero	campagna volv.	8	martedì	09,00-11,00	10/10/23
a30	Lana fantasia	Piras Laura	via Roma	9	martedì	15,00-16,30	10/10/23
a34	Ginnastica 3 mercoledì	Serra Cristina	salone Gerbole	25	mercoledì	10,00-11,00	11/10/23
a44	Balli di gruppo intermedio (autunno)	Centola Panaiotti	salone Gerbole	10	mercoledì	20,15-21,15	11/10/23
a43	Balli di gruppo avanzato (autunno)	Centola Panaiotti	salone Gerbole	10	mercoledì	21,30-22,30	11/10/23
a35	Ginnastica 4 venerdì	Serra Cristina	salone Gerbole	25	venerdì	10,45-11,45	13/10/23
a41	TAI CHI CHUAN autunno	Colognese Sergio	via Roma	10	lunedì	09,00-10,00	16/10/23
a38	Difesa personale autunno	Colognese Sergio	via Roma	6	lunedì	10,15-11,15	16/10/23
a20	Dialoghiamo in francese (con poche regole)	Taramazzo Michelle	via Roma	7	lunedì	15,00-16,30	16/10/23
a36	Ginnastica ballerina - autunno	Amelio Maria	via Roma	8	martedì	09,30-10,30	17/10/23
a27	Informatica base	Chiabrera Mario	via Roma	10	giovedì	15,00-16,30	19/10/23
a21	Coloriamo con le matite pastello	Chiabrera Mario	via Roma	7	giovedì	17,00-18,30	19/10/23
a23	Pittura a olio	Paturzo Francesco	via Roma	28	venerdì	17,30-19,30	20/10/23
a24	Intaglio del legno	Actis Danna Guido	via Roma	12	venerdì	20,30-22,00	20/10/23
a22	Burraco/pinnacola	Balestri/Piras	via Roma	14	venerdì	20,30-22,00	27/10/23

GITE

Castello della MANDRIA Sabato 21 ottobre 2023

PARTENZA: ore 14,00 da Piazza Pertini - RIENTRO: ore 19,00 circa

COSTO:

Massimo 25 persone euro 28,00

Minimo 20 persone Euro 33,00

Il prezzo comprende la visita guidata al Castello e la visita dei Giardini della Reggia

Iscrizioni e pagamento martedì 10 ottobre dalle 10,00 alle 12,00 e dalle 15,30 alle 17,30

Conferenze

Conferenze aperte al pubblico in via Roma, 3 - Sala consigliare. **Ore 17**

titolo	relatore	data
Un hobby diventato professione (filmato per la RAI)	Tamietto Michele	23/10/2023

Proverbi – Aforisma – poesia

Un grappolo di uva matura,
la nebbiolina oscura.
Il sole è già un po' stanco,
io sto seduto al banco.
L'arietta è frizzantina
di sera e di mattina.
Di cosa sto parlando?
L'autunno sta arrivando!
(Marzia Cabano)

Curiosità

Fino al 1500 la stagione dell'autunno veniva chiamata raccolto. La luna piena più vicina all'equinozio d'autunno, infatti, è la luna del raccolto: era il segnale per i contadini di procedere all'ultimo raccolto dell'anno.

Il primo e l'ultimo giorno di autunno si spostano di 24 ore ogni anno, perché l'orbita della terra non è perfetta.

Nell'emisfero boreale (dove abitiamo noi), cioè a Nord dell'equatore, con l'equinozio di settembre comincia l'autunno, ma a sud, nell'emisfero australe, invece inizia la primavera. L'inversione delle stagioni deriva dall'inclinazione dell'asse di rotazione terrestre rispetto alla sua orbita.

Una ricerca del 2013 ha rilevato che i colori autunnali oggi arrivano circa cinque giorni dopo rispetto a 30 anni fa. Secondo gli scienziati, i colori accesi dell'autunno, come le foglie rosse, arancioni o gialle possano scomparire a causa, del riscaldamento globale. Le foglie cambiano colore anche a causa delle temperature in calo. Ma poiché queste rimangono sempre più alte anche in autunno, in futuro potrebbero ritardare le caratteristiche di questa stagione.

Le farfalle monarca migrano dall'America fino a zone più calde, come Messico e California. Viaggiando a velocità comprese tra 12 e 25 miglia all'ora, sono gli unici insetti che volano per 2.500 miglia per svernare in un clima più mite.

Nella mitologia greca, l'autunno iniziò quando Persefone fu rapita da Ade, il re degli inferi. Per vendetta, la madre di Persefone, Demetra, che era dea del raccolto, fece morire tutti i raccolti sulla Terra fino a quando sua figlia fu liberata, segnando la primavera.

Eventi fissi di maggio:

1 ottobre – Giornata Internazionale del Caffè

2 ottobre – Festa dei Nonni

4 ottobre – Giornata Mondiale degli Animali

11 ottobre – Giornata Internazionale del Coming Out

12 ottobre – #ColumbusDay (Giorno della scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo)

+ Giornata Europea dei Genitori e della Scuola

16 ottobre – Giornata Mondiale dell'Alimentazione

19 ottobre – Giornata Internazionale del Cancro al Seno

24 ottobre – Giornata Mondiale per lo Sviluppo dell'Informazione

25 ottobre – World Pasta Day

31 ottobre – Halloween

Una barzelletta...

Perché la luna
è sempre così pallida?
Perché, a differenza del Sole,
fa sempre il turno di notte! 😊

Ricetta

L'autunno è arrivato e porta con sé tanti sapori che scaldano il cuore come la nostra zuppa autunnale, un primo piatto ricco e genuino che vi accompagnerà nelle prime giornate fredde, quando avrete il desiderio di rifocillarvi con gusto. In questa deliziosa e cremosa zuppa abbiamo chiamato a raccolta gli ingredienti più gustosi della stagione: la zucca con il suo sapore agrodolce, il cavolo nero che darà una nota decisa al piatto, i fagioli borlotti, teneri e polposi e per finire un tocco croccante che solo le noci sanno dare. Accompagnate la zuppa autunnale con dei fragranti crostini di pane tostato per completare nel modo più sfizioso questo piatto e approfittate di questa meravigliosa stagione per provare anche altre appetitose ricette autunnali, come la zuppa di ceci e zucca o una deliziosa vellutata al cavolo nero!

INGREDIENTI

Zucca pulita 840 g, Fagioli borlotti 500 g, Porri 80 g, Cavolo nero 100 g, Brodo vegetale 2 l, Rosmarino 2 rametti, Alloro qualche foglia, Olio extravergine d'oliva 40 g, Sale fino q.b., Pepe nero q.b.

PER ACCOMPAGNARE

Pane 8 fette Olio extravergine d'oliva q.b., Rosmarino q.b., Gherigli di noci 50 g, Sale fino q.b.

PREPARAZIONE

Per realizzare la zuppa autunnale iniziate tagliando la zucca prima a fettine, eliminate la buccia quindi riducete la polpa a cubetti di circa 2 cm. Legate con lo spago le foglie di alloro e i rametti di rosmarino, in questo modo sarà più facile eliminarli a fine cottura.

Sgranate i fagioli e raccoglieteli in una ciotola. Spuntate la base del porro, eliminate la parte verde più coriacea e togliete le prime due foglie, quindi affettatelo a rondelle. Lavate le foglie del cavolo e tagliatele a pezzi grossolani. Gli ingredienti sono pronti per la cottura: scaldate l'olio di oliva in un tegame ampio, aggiungete il porro affettato, lasciatelo rosolare per 1 minuto, quindi coprite con un mestolo di brodo e lasciate stufare per 5-6 minuti.

Quando il porro sarà stufato, aggiungete la zucca a dadini i fagioli sgranati, il cavolo nero e per finire il mazzetto di erbe aromatiche, coprite le verdure con il brodo in modo che risultino completamente immerse nel liquido, quindi coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 2 ore; mescolate di tanto in tanto.

Trascorso il tempo di cottura, le verdure risulteranno tenere; eliminate il rametto di erbe aromatiche, salate e pepate a piacere, quindi tenete in caldo. Affettate il filone di pane, adagiate le fettine su una leccarda rivestita con carta da forno, insaporite con olio di oliva, un pizzico di sale e aghetti di rosmarino, quindi fate tostare il pane fino a dorarlo in forno statico preriscaldato a 240° in modalità grill per 3-4 minuti.



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - APS
UNITRE – Università delle Tre Età - Sede di VOLVERA

Ora ponete i gherigli di noci in una padella ben calda (potete lasciarle intere oppure sbriciolarle grossolanamente), tostatele per 3 minuti per dorarle agitando la padella per non farle bruciare, quindi unitele alla zuppa. Servite la zuppa autunnale calda accompagnandola con i crostini di pane tostato.

