

## Notiziario dell'associazione

n° 5 — aprile 2021 – A.A 2020/21

### Aforisma/note

Pasqua è da sempre sinonimo di rinascita. Se siete cristiani, infatti, la ricollegherete di certo al mistero delle Sacre Scritture, con un Cristo uomo che muore sulla croce per espiare i peccati del suo popolo ma dopo tre giorni risorge dimostrando a tutti che in Dio è la vita eterna.

Anche chi non crede, però, potrebbe cogliere nella Pasqua un momento di rinnovamento e ritorno alla vita. Il fatto che cada in primavera, del resto, è già di per sé un invito a cogliere gli aspetti più luminosi di questa festa. La vera Pasqua, del resto, è quella che riguarda lo spirito, che ci rende fermi e sicuri nei nostri propositi e che ci spinge ad abbandonare le nostre insicurezze. A Pasqua e quando facciamo in modo che sia Pasqua in ogni giorno della nostra vita, in altre parole, risorgiamo dagli aspetti più tenebrosi della nostra anima e ci prepariamo a vivere di nuovo, con spirito più leggero e pensieri più luminosi.

### Notizie

Eccoci qui con il notiziario di aprile, passano i giorni, le settimane, i mesi ma la situazione non cambia; siamo fermi in *trincea*, o meglio trincerati in casa. Non si possono fare previsioni, il Piemonte è ancora zona rossa e le vaccinazioni si muovono lentamente. Crediamo che quest'anno accademico sia compromesso, speriamo di riuscire a realizzare il prossimo in normalità.

### Ricetta

#### Frittata primavera (da Giallozafferano)

##### INGREDIENTI

210 Kcal Calorie per porzione

[+Info](#)

- Uova 4
- Peperoni gialli 300 g
- Asparagi 200 g
- Aglie 1 spicchio
- Maggiorana 2 rametti
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva 40 g
- Peperoni rossi 300 g
- Carote 1
- Porri 100 g
- Timo 3 rametti
- Finocchietto selvatico 2 rametti
- Pepe nero q.b.

##### PREPARAZIONE

Incominciate a lavare tutte le verdure sotto abbondante acqua fresca corrente. Raschiate i gambi degli asparagi con un pela-verdure per eliminare le parti esterne più dure poi tagliate il gambo a cubetti di 4-5 mm e le punte a metà.

Tagliate finemente il porro, poi pelate le carote e riducetele anch'esse a cubetti di 4-5 mm. Proseguite con la pulizia dei peperoni, poi tagliateli a cubetti sempre di 4-5 mm.

Ponete sul fuoco una pentola antiaderente con l'olio e lo spicchio d'aglio.

Quando l'aglio sarà ben dorato, toglietelo da fuoco e versate le carote e il porro, facendo cuocere per 2 minuti e regolando di sale e di pepe. Aggiungete i peperoni gialli e rossi, gli asparagi e fate cuocere per altri 10-12 minuti versando un mestolo di acqua e mescolando con una spatola.

In una ciotola a parte sbattete le uova e aggiungete il sale e il pepe. Unite anche le erbe aromatiche: il timo, la maggiorana e il finocchietto. Mescolate con le fruste in modo da mescolare tutti gli ingredienti.

Una volta che le verdure saranno pronte, spegnete e aggiungetele all'uovo sbattuto, mischiando bene con un cucchiaino.

Versate il tutto in una padella antiaderente del diametro di 28 cm e cuocete coprendo con un coperchio per 6-7 minuti a fuoco moderato. Con l'aiuto del coperchio rovesciate la frittata per farla cuocere anche dall'altro lato per circa 3 minuti. Una volta pronta, spegnete e servite la vostra frittata primavera.

## Frutta e verdura del mese

**Fragole e asparagi:** sono due i protagonisti del mese di aprile. Le giornate di sole aumentano le temperature e con loro, la voglia di sapori più dolci e leggeri. Ricche di acqua e profumatissime le prime, depurativi e drenanti i secondi, si prestano sia mangiati al naturale che per ricette leggere del periodo. Per quanto riguarda la frutta, troviamo ancora **mele, pere, kiwi e banane**. Nel banco della verdura scegliamo le insalate, nelle diverse tipologie: **lattuga, valeriana, cicoria, crescione**. Non mancano **ravanelli, spinaci e carciofi**. In aprile troviamo anche le prime **erbe aromatiche**, come **menta ed erba cipollina**.

Verso fine mese, tipiche della Pasqua, arrivano in tavola anche le **fave**, da consumare crude, abbinare al pecorino, o in zuppe e primi golosi.

## Le fasi lunari di aprile

APRILE 2021

- 04 aprile 2021 – Ultimo quarto
- 12 aprile 2021 – Luna nuova
- 20 aprile 2021 – Primo quarto
- 27 aprile 2021 – Luna piena

## Alcuni proverbi di aprile

*Aprile una goccia o un fontanile.*

*D'aprile piove per gli uomini e di maggio per le bestie.*

*Se piove il tre aprilante, quaranta giorni di durante.*

*Fidarsi alla buona stagione d'aprile, è come fare i conti innanzi l'oste.*

*Aprile temperato non è mai ingrato.*

*La nebbia di marzo non fa male, ma quella d'aprile toglie il pane e il vino.*

*D'aprile ogni goccia un barile.*

*Marzo alido, aprile umido.*

*Aprile, ogni giorno un barile.*

*D'aprile non ti scoprire.*

*Aprile, non t'alleggerire..*

## Oroscopo (da Oroscopo degli astri)

Aprile - il mese in cui il sole di primavera porta energia non solo alla natura ma anche, inconsciamente, a tutte le persone. Un semplice sguardo alla natura stessa ha un effetto molto positivo sul tuo umore. Il pessimismo dei mesi invernali sarà presto dimenticato. Questo mese, quindi, viene spesso descritto come molto felice. E le stelle, naturalmente, confermano questa massima con la loro posizione favorevole.

Questo sarà un mese di grande successo per i segni fissi, soprattutto per l'Ariete e l'Acquario. Mostrerai le tue notevoli capacità nella vita lavorativa e inizierai ad aspirare a una promozione. Sarai in grado di utilizzare nuove informazioni in modo rapido ed efficiente, il che ti procurerà l'ammirazione degli altri. Cercherai qualcuno con cui condividere la tua gioia della primavera. Per Toro e Gemelli, sarà il momento ideale per trovare un nuovo partner o amici, soprattutto grazie all'influenza di Venere e Marte. Avrai la forza necessaria per poter entrare in contatto con persone, che prima avevi solo immaginato di poter conoscere senza aver mai avuto la possibilità di intrattenere una conversazione con loro.

L'oroscopo per aprile 2021 dice che gli individui riusciranno bene anche nella vita personale, se all'inizio dell'anno, in quest'ambito, avevano conosciuto la depressione. Finalmente la gente inizierà a prendere vita. Inoltre, potrai aspettarti momenti di gioia e di buona salute.

## Il saluto del Presidente.

Sono lieta di porgere a tutti gli amici della nostra Unitre, insieme al mio consueto e affettuoso saluto, l'augurio che la Pasqua, da sempre una ricorrenza legata alla gioia della rinascita, possa donare tanta letizia e speranza, per affrontare e superare al meglio le attuali e anche future, possibili, difficoltà.

Un caro saluto.

Carla Marandella

*Il direttivo augura Buona Pasqua a tutti i soci.*

