

## Notiziario dell'associazione

n° 2 — novembre 2019

### Aforisma

Un calice di vino, le castagne nel fuoco.  
Attendo. La sera i sogni diventano speranze.  
(Cannova V. Twitter)

### Notizie

Ricordiamo che è possibile iscriversi all'associazione anche durante l'anno, anche per i corsi è possibile iscriversi durante l'anno purché ci sia ancora posto e non siano ancora iniziati.

### Corsi in partenza a novembre

nome materia	docente	luogo	orario	giorno	1^ data
TAI CHI CHUAN	Colognese Sergio	Salone parrocchiale	9,00-10,00	lunedì	04/11/19
I segreti del linguaggio corporeo e non verbale	Bellini Erika Gwenda	Via Roma, 3	15,00-16,00	martedì	19/11/19

### Gite

- **TRENINO DELLE LANGHE + BAROLO E LA MORRA - 3 Novembre 2019**
- 
- **Visita culturale al museo Lavazza (07 dicembre 2019) mezza giornata**

Orario di ufficio per le prenotazioni : LUNEDI' dalle 15,30 alle 17,30 - GIOVEDI' dalle 10,00 alle 12

**Ricetta:** *Ceciata dal Dì di Mort* (Zuppa di Ceci del Giorno dei Morti) (da cookaround)

INGREDIENTI per 4 persone:

500 g di ceci secchi; 1 porro; 3 patate; 4 foglie di salvia; 2 foglie di alloro; 2 spicchi d'aglio  
1 costa di sedano; 100 g di pancetta fresca o affumicata (oppure punte di costine)  
brodo vegetale, sale QB

PROCEDIMENTO:

Per preparare la zuppa di ceci dovete mettere a bagno i ceci secchi almeno un giorno prima della cottura, cambiando un paio di volte l'acqua. Quando i ceci saranno ben ammolati potete iniziare a preparare la zuppa: in una pentola capiente (meglio se di terracotta) fate un soffritto con il porro, il sedano tagliati finemente e la pancetta a striscioline con poco olio, nel frattempo pelate e tagliate a cubetti le patate e aggiungetele al soffritto assieme ai ceci. Coprite il tutto con abbondante brodo, aggiungete le foglie di alloro e di salvia e fate cuocere per 4 ore a fuoco medio. Verso fine cottura prendete un paio di mestoli di zuppa e con l'aiuto di una forchetta schiacciate bene i ceci e le patate e rimetteteli nella zuppa, questo servirà a rendere la zuppa più cremosa.

## Frutta e verdura del mese

### *Novembre*

**Verdura:** Broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, zucchine, zucche, melanzane, peperoni, bietole, carote, cicorie, patate, porri, zucche, radicchio, spinaci.

**Frutta:** Pere, mele, uva, limoni, castagne, arance, mandaranci, mandarini, cedri, cachi, kiwi.

## Le fasi lunari di ottobre

- Martedì 12 novembre: **luna piena**;
- Dal 13 novembre al 25 novembre: **luna calante**;
- Martedì 26 novembre: **luna nuova**;
- Dal 27 novembre all'11 dicembre: **luna crescente**;

## Novembre Oroscopo 2019 (da Oroscopo degli astri)

Novembre, con la trasformazione della natura e le giornate più brevi, porta agli individui meno energia. Non sorprende che anche la posizione dei pianeti indichi ciò. I cambiamenti d'umore dipendono dal fatto che i colori della natura attorno a te si facciano grigi. È perfettamente normale. Questi istinti sono codificati in noi, che ci piaccia o no. L'oroscopo di novembre 2019 consiglia agli individui di bilanciare la stanchezza con eventi felici. In questo modo, potrai ricaricarti dell'energia persa. Hai così tanto davanti a te, anche se non ti sembra così. Prenditi del tempo per rilassarti. Soprattutto il tuo corpo sarà molto affaticato, questo mese.

Prossimamente vi contatteremo per segnalarvi le indicazioni di dettaglio inerenti alla cena di Natale (tenetevi leggeri).