

## Notiziario dell'associazione

n° 3 — dicembre 2018

### Aforisma

Sta crescendo il freddo.

L'inverno sta posando i suoi piedi nel prato.

Di quale freddezza brucia il nostro sole!

Si potrebbe dire che i suoi raggi di luce sono schegge di neve.

(Payne Roman)

### CENA di NATALE

Dal 20/11/18 è possibile prenotarsi, in orario di ufficio, per la cena di Natale rivolgendosi al signor Falco Giuseppe. La cena si svolgerà giovedì 13 dicembre alle ore 20, presso il ristorante Primavera di Volvera. Costo 27 euro, al momento della prenotazione bisogna versare l'acconto di 10 euro. Termine ultimo per la prenotazione giovedì 6 dicembre.

### Corsi in partenza a dicembre

corso	docente	giorno	orario	data inizio	sede
Bijoux mania	Bulletti Giovanna	giovedì	9-11	06/12/18	Via Roma, 3

### Conferenza aperta al pubblico alle ore 17 - sala consiglio Via Roma, 3

data	relatore	titolo
17.12.18	Beltramino Attilio (presidente sez. ANPI di Volvera)	A 70 anni dall'approvazione della nostra costituzione

### Gita

#### L'artigianato in fiera a RHO - Milano

Partenza ore 7,30 da piazza Pertini, rientro ore 20,00. Pranzo libero. Quota individuale euro 22,00 per iscritti Unitre. Quota individuale per non iscritti euro 25,00 (compresa assicurazione). Prenotazione e pagamento dal 26 novembre al 3 dicembre in orario di ufficio.

**Ricetta:** *La turta ad pum d'la Norma* (dai ricordi di infanzia di Mario Chiabrera)

Questa ricetta, tramandata a voce, non ha delle dosi molto precise, viene lasciata all'interpretazione del preparatore.

Prendere 2 chili di mele, sbuciarle e farle cuocere con un cucchiaio di zucchero e un bicchiere d'acqua. A fine cottura le mele devono essere morbide e non stracotte, si passano nel passaverdure. A questa polpa si aggiunge:

- 3 hg di amaretti (sbriciolati)
- 3 cucchiari di cacao
- 3 hg di zucchero o più, in funzione delle dolcezza delle mele (io preferisco quello integrale di canna)
- 3 uova intere
- un cucchiaio di caffè macinato in polvere
- circa 5 mandorle amare tritate (opzionale)
- un bicchierino di Amaretto di Saronno

Girare bene il tutto, se l'impasto risulta troppo morbido aggiungere una manciata di biscotti secchi (ridotti in polvere), mia madre a volte metteva un po' di pan grattato.

Mettere il tutto in una teglia imburrata rettangolare e far cuocere in forno a 160 gradi per un ora. Il tempo di cottura è dipendente dalla consistenza dell'impasto e dal tipo di forno. Fare la prova stecchino, deve risultare ben asciutto (meglio cuocere qualche minuto in più che in meno). L'aspetto finale sarà una torta scura (simile al castagnaccio), profumata e golosa.

Mia madre la faceva cuocere nel forno della stufa a legna e quando era quasi pronta si sentiva il profumo persino dal cortile.

**Pillole di salute** (dal corriere della salute)

**Fare esercizio fisico regolare**

La sedentarietà uccide, ormai è chiaro. Fare attività fisica di grado moderato (per esempio una camminata a passo veloce) per almeno 150 minuti a settimana è il minimo indicato dagli esperti. Muoversi e associare a questo uno stile di vita sano aumenta, negli uomini, la sopravvivenza media di ben 12 anni.

Il direttivo formula a tutti gli iscritti i migliori auguri di BUONE FESTE.

