

Notiziario dell'associazione

n° 4 — gennaio 2020

Aforisma

Cari amici a voi auguro:

Nel nuovo anno ogni volta che date la mano siate capaci di amare e accettate di essere amati.

(Enzo Bianchi)

Notizie

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

Corsi in partenza a gennaio

| nome materia | docente | luogo | orario | giorno | 1^ data |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|-------------|---------|----------|
| Foglio elettronico (open office) | Mario Chiabrera | Via Roma, 3 | 15,00-17,00 | giovedì | 09/01/20 |
| Acquerello | Mario Chiabrera | Via Roma, 3 | 17,30-19,30 | giovedì | 09/01/20 |
| Mangiare & bere | Pensa Carlo & C. | Via Roma, 3 | 15,00-16,30 | lunedì | 13/01/20 |
| Psicosomatica: dove il corpo, la mente e le emozioni si incontrano | Erika Gwenda Bellini | Via Roma, 3 | 15,00-16,00 | martedì | 14/01/20 |
| Fantasia e manualità | Giovanna Bulletti | Via Roma, 3 | 09,00-11,00 | Venerdì | 17/01/20 |

Conferenza

Lunedì 27 gennaio alle ore 17 Attilio Beltramino terrà la conferenza dal titolo “Il '68, l'ultima rivoluzione sociale” presso la Sala Consiliare di Via Roma, 3. Ingresso libero a tutti.

Convenzioni

Informiamo che per gli appassionati di musica classica esiste una convenzione con l'Orchestra Filarmonica di Torino, con sconti molto interessanti, per la propria stagione di concerti. Tutto il materiale informativo è a disposizione presso la Segreteria Unitre in orario d'ufficio.

Ricetta:

COQ AU VIN DELLA SIGNORA MAIGRET, uno dei piatti preferiti dal Commissario Maigret, da Internet (Il gusto del delitto.it)

Ingredienti per 4 persone: 1 bel pollo ruspante da 2 kg (tagliato a pezzi) - 200 gr di pancetta - 1 bel cucchiaio di grasso d'anatra (o di strutto – per una versione più leggera usare olio d'oliva) - 2 cucchiaini di farina - 10 cipolle fresche piccole - 4 spicchi d'aglio - 4 scalogni - Sale, pepe - 1 mazzetto aromatico (alloro, timo, rosmarino...) - 1 bicchierino di grappa - 1 pugno di funghi porcini secchi - 1 dado da brodo

Per la marinata: 1 litro di vino rosso secco (possibilmente di Bordeaux) - 1 carota tagliata a rondelle - 1 mazzetto aromatico (alloro, timo, rosmarino...) - 10 grani di pepe nero - 1 scalogno con infilati 2 chiodi di garofano - 4 o 5 bacche di ginepro

Il giorno prima, preparate la marinata versando il vino e gli altri ingredienti per la marinata in un recipiente. Tagliate il pollo a pezzi e metterli nella marinata. Coprite e conservate in frigorifero durante tutta la notte. L'indomani, reidratate i funghi porcini immergendoli in una tazza di acqua tiepida. Scolate i pezzi di pollo dalla marinata conservandola a parte e fateli rosolare in una casseruola dove avrete sciolto il grasso di anatra (o semplicemente con un po' di olio). Rigerateli più volte in modo da farli rosolare su tutti i lati. Una volta dorati, togliete i pezzi di pollo dalla casseruola e

conservateli in un piatto, fuori dal fuoco. Sbucciate gli scalogni e gli spicchi d'aglio e tritateli, tagliate la pancetta a listarelle e versate il tutto nella casseruola, al posto dei pezzi di pollo. Fate soffriggere il tutto a fuoco vivo, poi rimettete i pezzi di pollo nella casseruola e fiammeggiate con la grappa. Spolverizzate il tutto con la farina, mescolate poi aggiungete la marinata filtrata, i funghi porcini reidratati, il dado da brodo e le cipolle fresche tagliate a pezzetti. Aggiungete sale, pepe e ½ bicchiere di acqua e fate stufare il pollo per circa 2 ore a fuoco lento. Sorvegliate la cottura, quando i pezzi di pollo sono cotti, ritirateli dalla casseruola e disponeteli su un piatto da portata. Fuori dal fuoco, legate la salsa che si trova nella casseruola aggiungendovi un pezzetto di burro. Versate la salsa, senza dimenticare i funghi, sui pezzi di pollo, servite subito accompagnando il piatto con dei crostini di pane caldo imburrati e del buon vino rosso, ovviamente! La signora Maigret usa un liquore alle prugne selvatiche anziché la grappa e sostiene che quello sia il segreto per rendere il suo coq au vin unico...beh! Il commissario ne mangia sempre due o tre porzioni, quindi penso abbia ragione. Io l'ho provato e, se non vi fate impressionare dal colore scuro acquisito dal pollo grazie alla marinatura nel vino rosso, vi assicuro che ha un gusto incredibile. Et alors...bon appétit!!!



Frutta e verdura del mese

Gennaio

Verdura: carciofo, broccolo, cavolo, carota, cavolfiore, sedano, bietola, cicoria, finocchio, porro, patata, zucca, radicchio, spinaci, cardo, cima di rapa.

Frutta: pera

Le fasi lunari di gennaio 2020

Primo quarto 3 gen., luna piena 10 gen., ultimo quarto 17 gen., luna nuova 24 gen.

Gennaio Oroscopo 2020 (da Oroscopo degli astri)

Gennaio è uno dei mesi più importanti, dal punto di vista dell'oroscopo. Per molti individui, esso significa inconsciamente l'arrivo di un nuovo inizio, la possibilità di girare una pagina bianca. Puoi cominciare a scrivere quella pagina nuova, e sta a te decidere come costruire la tua vita.

L'oroscopo di gennaio 2020 deve tenere conto di ciò che gli individui hanno radicato in sé. Anche se le stelle ti mostreranno una certa via, a gennaio è probabile che non la seguirai, se non ti piacerà la direzione che esse ti mostrano.