

Notiziario dell'associazione

n° 4 — gennaio 2019

Aforisma

Mi piacciono più i sogni di un futuro migliore che la storia del passato. (Thomas Jefferson)

Corsi in partenza a gennaio

taglio e cucito	Piras Laura	lunedì	9,30-11,30	07/01/19	Via Roma, 3
acquerello	Chiabrera Mario	giovedì	17,30-19,30	10/01/19	Via Roma, 3
mangiare&bere	Pensa Carlo & C	lunedì	15-16,30	14/01/19	Via Roma, 3
come nasce il pregiudizio e lo stereotipo	Bellini Erika Gwenda	martedì	15-16	15/01/19	Via Roma, 3

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

data	relatore	titolo
28/01/19	Masserdotti Tina	Amore nell'arte

Ricetta: FRITTATA DOLCE DI PATATE (segnalata da Anna Pasanisi)

Questo piatto lo cucinava ai suoi bambini la principessa Iolanda di Savoia durante la guerra.

Lessare alcune patate con la buccia. Pelarle e schiacciarle. Quando si sono raffreddate aggiungere un pizzico di sale, qualche cucchiaino di zucchero e la buccia di un limone grattugiata; mescolare infine con delle uova fino ad ottenere un impasto morbido. Friggere in padella con l'olio come una normale frittata prima da un lato poi dall'altro.

Pillole di salute (dal corriere della salute)

Mantenere il peso forma

Non bisogna essere troppo magri ma neppure grassi: l'indice di massa corporea ideale, che si calcola dividendo il peso in chili per il quadrato dell'altezza in metri, deve essere compreso fra 18 e 25. Essere normopeso e seguire uno stile di vita sano riduce del 74 per cento il rischio di malattia.

Il direttivo formula a tutti gli iscritti gli auguri di BUON ANNO.

