

## Notiziario dell'associazione

n° 5 — febbraio 2020

### Aforisma

Il caffè è sempre l'inizio di qualcosa: un incontro, una pausa, un momento di condivisione.

### 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 febbraio

| nome materia  | docente                     | luogo            | orario      | giorno    | 1^ data   |
|---|-----------------------------|------------------|-------------|-----------|-----------|
| Evoluzione del rock a seguito della rivoluzione del '68 | Operti Silvano              | Via Roma, 3      | 20,30-22,00 | mercoledì | 05/02/20  |
| chiacchierino   | Peciola Pina                | Via Roma, 3      | 9,45-11,45  | martedì   | 25 /02/20 |
| cucito  | Piras Laura                 | Via Roma, 3      | 9,30-11,30  | mercoledì | 19/02/20  |
| Inglese 2   | Operti Silvano              | Via Roma, 3      | 18,00-20,00 | martedì   | 04/02/20  |
| Presentazione /disegno(open office)                     | Chiabrera Mario/Pensa Carlo | Via Roma, 3      | 15,00-17,00 | giovedì   | 06/02/20  |
| Ballo di gruppo intermedio bis                          | Centola Panaiotti           | Oratorio Gerbole | 20,15-21,15 | mercoledì | 19/02/20  |
| Ballo di gruppo avanzato bis                            | Centola Panaiotti           | Oratorio Gerbole | 21,30-22,30 | mercoledì | 19/02/20  |
| Creare borsette bis                                     | Piras Laura                 | Via Roma, 3      | 9,30-11,30  | lunedì    | 17/02/20  |

E' ancora possibile inserirsi nei balli di gruppo

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

| data     | relatore       | titolo                                  |
|----------|----------------|---|
| 24/02/20 | Poirino Silvia | Segreti e curiosità sulle dame del '700 |

### Ricetta: *Contorno di topinambur, carciofi e cardi in padella* (da Donnmoderna)

Ingredienti.

8 topinambur, 4 carciofi, 1 cardo, 1 cipolla, 2 spicchi aglio, 2 succo di limone

2 bicchieri vino bianco, q.b. olio extravergine d'oliva, q.b. sale, q.b. pepe

Preparazione

1) Pulite 1 cardo, sbucciatelo, eliminate i filamenti, tagliatelo a pezzetti e lessateli per 35-40 minuti in acqua bollente salata acidulata con il succo di 1 limone. Nel frattempo pulite 4 carciofi e tagliateli a spicchietti raccogliendoli in una ciotola piena d'acqua acidulata con il succo del secondo limone.

2) In una larga padella fate rosolare 1 cipolla e 2 spicchi di aglio tritati con un filo di olio extravergine d'oliva e una presa di sale. Mettete da parte 2/3 del soffritto e aggiungete a quello rimasto i carciofi, fateli insaporire poi sfumateli con 1 bicchiere scarso di vino bianco e cuoceteli per 7-8 minuti.

3) Nel mentre sbucciate 8 topinambur, tagliateli a fettine, saltateli in padella per qualche minuto con il secondo terzo di trito di aglio e cipolla e un filo di olio extravergine d'oliva. Procedete allo stesso modo con i cardi lessi sgocciolati.

4) Fate insaporire le verdure tutte insieme nella prima padella per qualche istante, regolate di sale e pepe e, a piacere, spolverizzate, se vi piace, con prezzemolo tritato

## Frutta e verdura del mese

### Febbraio

**Verdura:** Broccoli, carciofi, finocchi, spinaci, ravanelli, porri, indivia, topinambur

**Frutta:** Pere, mele, kiwi, agrumi

## Le fasi lunari di febbraio

| Fasi della Luna 2020   |                  |          |
|------------------------|------------------|----------|
| Fase lunare            | Data             | Ora      |
| Ultimo quarto          | 15 febbraio 2020 | 23:19:09 |
| Luna nuova             | 23 febbraio 2020 | 16:33:44 |
| Primo quarto           | 2 marzo 2020     | 20:58:38 |
| Luna piena (Superluna) | 9 marzo 2020     | 18:48:35 |

## Detti di febbraio:

- Primavera di febbraio, reca sempre qualche guaio;
- Se di febbraio tuona, l'annata sarà buona;
- Febbraio nevoso, estate gioioso;
- A Madonna Candelora (2 febbraio) dell'inverno siamo fora.

La pietra del mese è **l'ametista**.