

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**.