

Notiziario dell'associazione

n° 7 — aprile 2019

Aforisma

E' che dietro le cose ci sei tu, Primavera, che incominci a scrivere nell'umidità, con dita di bambina giocherellona, il delirante alfabeto del tempo che ritorna.

(Pablo Neruda)

Corsi in partenza ad aprile

corso	docente	giorno	orario	data inizio	sede
come farsi la birra e il sidro in casa	Giuliano Andrea	mercoledì	20,30-22,30	03/04/19	Via Roma, 3

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

data	relatore	titolo
08/04/19	Chiabrera Mario	Fake News (bugie dalla rete/social)

ATTENZIONE la conferenza è stata sposta di data

Gite

Tour dell'Olanda con navigazione sul Reno - dal 27 aprile al 3 maggio

Iscrizioni già chiuse.

PANE del pescatore (dalle ricette di Mario)

Ingredienti:

300 gr farina manitoba, 200 gr farina 00 o integrale (a piacere)

300 ml latte

140 gr di zucchero (meglio quello integrale mascovado)

1 cubetto lievito di birra fresco o 2 bustine di lievito secco

200 gr di uvetta + noci o pinoli o nocciole

per la superficie:

zucchero semolato, latte

Procedimento:

Mettete l'uvetta ad ammolare in acqua tiepida. Fate sciogliere il cubetto di lievito in una parte di latte tiepido. Mettete in una grande ciotola le due farine mischiate e unite lo zucchero e il lievito sciolto nel latte e iniziate ad impastare unendo a poco a poco anche il restante latte tiepido. Impastate per una decina di minuti circa oppure mettete nella planetaria con il gancio per 5 minuti. Quando l'impasto sarà elastico aggiungete l'uvetta strizzata e asciugata e la frutta secca. Impastate ancora per qualche minuto fino a che l'uvetta e la frutta secca sarà ben distribuita in tutto l'impasto. Formate un pane lungo e mettetelo su un tegame con carta da forno. Accendete il forno (vuoto) a 180 gradi per 5 minuti, poi spegnetelo e mette nel forno il vostro pane a lievitare per circa un'ora o comunque fino a che non avrà raddoppiato il suo volume. Quando sarà lievitato bagnate leggermente la superficie con latte e spolverizzate abbondantemente con zucchero semolato. Lo zucchero dovrà coprire interamente la superficie del pane. Cuocete il pane in forno a 180° per circa 40 minuti (dipende da forno a forno) controllando a fine cottura con uno stecchino. La crosta deve essere ben dorata e croccante.

Pillole di salute (dal corriere della salute)

Glicemia

Per glicemia s'intende la concentrazione di glucosio nel sangue. Il glucosio è fondamentale per l'organismo poiché è il nutriente essenziale per tutte le cellule che lo prelevano direttamente dal sangue. Un eccesso di glucosio può causare malattie/disfunzioni, è quindi necessario tenere sotto controllo il valore glicemico.

Elezioni per rinnovo consiglio direttivo

Le candidature devono pervenire **entro lunedì 8 aprile 2019.**

Le elezioni si svolgeranno **lunedì 15 aprile 2019** presso i locali dell'Unitre. Il seggio sarà aperto **dalle ore 9,00 alle 12,00 e dalle ore 14,00 alle ore 18,00,** in modo da permettere a tutti di partecipare alla votazione.

Basterà presentarsi con la tessera dell'associazione, senza altre formalità; per ogni altra informazione puoi contattarci o venire in ufficio.

L'associazione esiste perché è sostenuta dagli iscritti, perciò è anche tuo interesse avere una partecipazione attiva e non solo ai corsi.