



**PARLIAMOCI GENNAIO 2025**

## Messaggio del Presidente



### **Carissimi Soci del Parliamo Italiano Club,**

Buon anno a tutti voi! Che il 2025 sia un anno ricco di salute, serenità e soddisfazioni per ciascuno di noi e per le nostre famiglie.

Con l'arrivo di questo nuovo anno, desideriamo condividere con voi un obiettivo importante: **far crescere la nostra comunità, accogliendo sempre più membri e organizzando attività che uniscano giovani, meno giovani e anziani.** Crediamo profondamente nel valore dello stare insieme, nel condividere la nostra cultura e le nostre tradizioni italiane, e soprattutto nel creare uno spazio dove tutti possano sentirsi parte di una grande famiglia.

**La nostra visione per il futuro è ambiziosa: vogliamo costruire una società tutta nostra.** Una realtà solida e inclusiva, dove ognuno possa contribuire con le proprie capacità, aiutandoci l'un l'altro nei momenti di bisogno. Un progetto che non solo rafforza i legami tra noi, ma che **possa lasciare un'eredità concreta alle future generazioni.** Vogliamo che i nostri figli e nipoti abbiano un punto di riferimento che li aiuti a mantenere vive le nostre radici e a crescere in una comunità che li sostiene.

Per raggiungere questi traguardi, avremo bisogno dell'impegno e della passione di tutti voi. Siamo certi che, uniti, riusciremo a fare grandi cose.

**Grazie di cuore per essere parte di questa meravigliosa avventura.** Insieme, faremo del Parliamo Italiano Club un simbolo di forza, di solidarietà e di orgoglio per la nostra cultura.

**Auguri di un felice e prospero 2025!**

Con affetto,  
Pasquale Testa

**Presidente - Parliamo Italiano Club**

# Messaggio del Vice Presidente

Carissimi Soci,

Ci siamo lasciati alle spalle il 2024 e cominciamo la nostra nuova avventura insieme per 2025 che speriamo ci porti nuovi stimoli ed esperienze che potremo condividere.

Abbiamo passato molto tempo insieme da quando il nostro club Parliamo Italiano ha preso forma, abbiamo riso insieme, abbiamo mangiato insieme, abbiamo giocato insieme, ascoltato i nostri ospiti speakers e insieme abbiamo anche “viaggiato” con la nostra «Parliamoci» attraverso le varie regioni che molti di voi non hanno mai visitato. Ma abbiamo fatto di più. Abbiamo letto e capito anche usanze diverse delle varie regioni e tutto ciò ha contribuito ad accorciare le distanze nord-sud, avvicinandoci gli uni agli altri con occhi diversi. Si raggiunge l'unità quando ci si capisce, quando non si percepiscono più le differenze come tali, ma le si vedono solo come delle caratteristiche diverse.

Siamo molto orgogliosi di questo risultato che ci ha permesso di diventare un club unito dove il senso di appartenenza si percepisce durante i nostri incontri.

Ringraziamo tutti per la lealtà e la coesione, siamo contenti che abbiate avuto l'opportunità di praticare la lingua italiana e che vi siate fatti degli amici.

Andiamo incontro al nuovo anno con i nostri programmi e un nuovo formato che vi permetterà di organizzare eventi anche al di fuori del luogo solito dei nostri incontri con più varietà, più stimoli e più divertimento. Il nostro Club è nelle vostre mani per diventare ancora migliore.

Quindi non mi rimane che augurare a tutti voi uno spettacolare **2025** ricco di tutto!

Giovanna Veltri,

Parliamo Italiano Club





**PUGLIA**



La Puglia è una regione dell'Italia, situata nella sezione peninsulare meridionale del Paese, bagnata dal Mar Adriatico a est, dal Canale d'Otranto e dal Mar Ionio a sud-est e dal Golfo di Taranto a sud. La regione comprende 19.345 chilometri quadrati e la sua popolazione è di circa quattro milioni di persone. Confina con le altre regioni italiane: il Molise a nord, la Campania a ovest e la Basilicata a sud-ovest. Il capoluogo regionale è Bari.

La Puglia vanta tre, diversi e affascinanti, siti Patrimonio dell'Umanità UNESCO:

Trulli di Alberobello, vicino Bari

Castel Del Monte, vicino ad Andria

Santuario Di San Michele Arcangelo, vicino Foggia





# PROSSIMI EVENTI

**IL GRANDE TORNEO DI SCOPA  
DOMENICA 26 GENNAIO, 1PM - 4PM**

costa \$ 10 per coprire bicchierini e dolci

**\*\*PER FAVORE, FATECI SAPERE SE PARTECIPERETE  
ENTRO IL 13 GENNAIO\*\***

# TRULLI DI ALBEROBELLO



Un trullo (plurale trulli) è una tradizionale capanna in pietra a secco con tetto conico. Questo bizzarro tipo di costruzione è unico nella Valle d'Itria, nel centro della Puglia, in Italia. Gli abitanti della Valle D'Itria iniziarono a costruire il loro trullo a metà del XIV secolo – e la tecnica di costruzione è ancora utilizzata in Puglia. Mentre i trulli sono disseminati in tutta la regione italiana, il piccolo villaggio di Alberobello, situato a soli 55 km a sud di Bari, è l'agglomerato più imponente delle strutture perfettamente conservate. Ti chiedi perché i trulli sono così popolari in questa zona? Una delle teorie più accreditate è che, a causa dell'elevata tassazione sulle proprietà, si creassero costruzioni in cartongesso in modo che fossero facili da smantellare in caso di ispezioni.



# CASTEL DEL MONTE

Classificato nel 1996, questo imponente castello del XIII secolo si trova nei comuni di Andria e Corato, a soli 60 km a ovest di Bari. La fortezza perfettamente conservata fu commissionata dall'imperatore Federico II ed è considerata un simbolo duraturo dell'architettura militare medievale italiana. Ha una forma ottagonale unica con una diagonale di 56 metri e 8 torri ottagonali che si trovano agli 8 angoli. La struttura ha due piani, ciascuno con otto stanze interconnesse che sono collegate da 3 scale inserite in 3 torri. La pianta ottagonale rappresenta la figura intermedia tra il quadrato (simbolo della terra) e il cerchio, che rappresenta il cielo infinito.

La numerologia sembra essere una delle principali scienze applicate nella costruzione del castello. Castel del Monte è probabilmente il sito patrimonio mondiale dell'UNESCO più enigmatico in Italia.

# SANTUARIO DI SAN MICHELE ARCANGELO



Inserito nel 2011, il Santuario di San Michele Arcangelo, situato nella parte settentrionale della Puglia – Gargano – è sicuramente il luogo meno famoso tra i siti UNESCO della Puglia. Vale comunque la pena visitare questo affascinante complesso di edifici sacri risalenti a diverse epoche storiche. Il santuario originario fu eretto nel 490 d.C. nella grotta dove, secondo la leggenda, San Michele Arcangelo apparve ad un pastore. Dal 650 d.C. la zona passò sotto il dominio dei Longobardi che inseriscono questo santuario nel cammino sacro dei Longobardi, strada percorsa dai pellegrini diretti in Terra Santa. Il santuario conserva ancora un alone mistico che vi affascinerà.

# L'ANGOLO DELLO PSICOLOGO



## I BUONI PROPOSITI PER L'ANNO NUOVO

La psicologia dei propositi per il nuovo anno è un argomento interessante che esplora come e perché ci poniamo obiettivi all'inizio dell'anno e quali fattori psicologici influenzano il nostro successo nel raggiungerli. Perché ogni anno ci cimentiamo nei buoni propositi per cambiare qualcosa? Perché il cominciare un anno nuovo ci dà la sensazione di dover aggiungere qualcosa di nuovo, altrimenti che anno nuovo sarebbe??

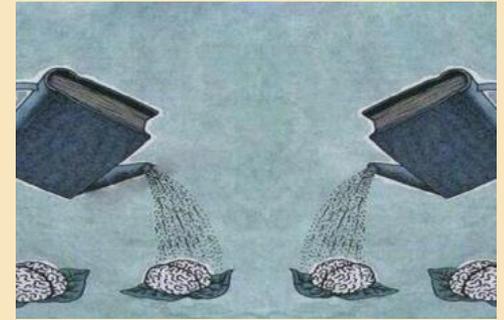
***L'effetto novità*** La motivazione gioca un ruolo cruciale nell'impostazione e nel mantenimento dei propositi. Le persone sono spesso motivate da desideri intrinseci (come il miglioramento personale) o estrinseci (come il riconoscimento sociale) e molti propositi riguardano un cambiamento di identità (ad esempio, diventare una persona più sana oppure più popolare) perché riconoscere e adottare la nuova identità può rinforzare la propria motivazione a fare meglio.

Pensare a se stessi come a una "persona attiva" e un po' diversa può incoraggiare comportamenti più salutari.

E qui entra in gioco la gratificazione personale. Pensare che sarete una persona "migliore" vi fa star bene e vi fornisce un quadro motivante per esserlo.

Attenzione però!!! Perché a volte i propositi di Capodanno, che nascono dall'eccitazione del nuovo inizio, perdono la motivazione iniziale, che svanisce una volta che la novità si affievolisce. Senza una motivazione intrinseca duratura, è facile tornare alle vecchie abitudini.

Qual è la ragione?



Può essere a causa di **Aspettative Irrealistiche**.

A volte le persone si pongono aspettative troppo alte su quanto velocemente dovrebbero vedere risultati. Questa pressione può portare a frustrazione e a una maggiore probabilità di abbandonare i propri propositi se non si vedono cambiamenti immediati.

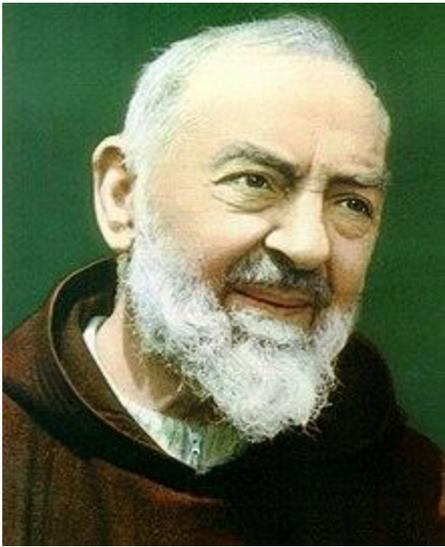
A volte Influenze e fattori esterni come il lavoro, la famiglia, e altre responsabilità possono interferire con la capacità di perseguire i propri propositi. Le distrazioni quotidiane possono facilmente deviare l'attenzione e l'energia.

Può succedere anche che si crei una **Svalutazione dei progressi**. Spesso le persone non riconoscono i piccoli progressi che fanno lungo il cammino. La mancanza di celebrazione delle piccole vittorie può ridurre la motivazione e il senso di realizzazione.

Ma con tutto questo in mente, sono sicura che tutti voi affronterete i vostri propositi di Nuovo Anno, con determinazione, buon umore, positività e per tutti sarà un bellissimo anno pieno di successi, opportunità, nuove amicizie e bei momenti da ricordare.



È questo è il nostro augurio per tutti voi per il 2025!!!!



## PADRE PIO da PIETRELCINA

Pio da Pietrelcina (nato Francesco Forgione; 25 maggio 1887-23 settembre 1968), ampiamente noto come Padre Pio, è stato un frate cappuccino, sacerdote, stigmatista e mistico italiano. È venerato come santo nella Chiesa cattolica, festeggiato il 23 settembre.

Dopo la sua morte, la sua devozione continuò a diffondersi tra i credenti di tutto il mondo. È stato beatificato il 2 maggio 1999 e canonizzato il 16 giugno 2002 da Papa Giovanni Paolo II. Le sue reliquie sono esposte nel santuario di San Pio da Pietrelcina, accanto al convento di San Giovanni Rotondo, oggi importante luogo di pellegrinaggio.

Da giovane Francesco raccontò di aver sperimentato visioni ed estasi celesti. Nel 1897, dopo aver frequentato tre anni di scuola pubblica, si dice che Francesco sia stato attratto dalla vita di frate dopo aver ascoltato un giovane cappuccino che era in campagna in cerca di donazioni. Nel settembre 1918 Pio iniziò a mostrare ferite permanenti sulle mani e sui piedi, conosciute come stimate in riferimento alle ferite di Cristo. Nei mesi successivi la sua fama di santità crebbe rapidamente nella zona di San Giovanni Rotondo, attirando al monastero centinaia di fedeli che ogni giorno venivano a trovarlo.

Le persone che avevano iniziato a ricostruire la propria vita dopo la guerra iniziarono a vedere in Pio un simbolo di speranza. Coloro che gli erano vicini attestano che iniziò a manifestare diversi doni spirituali, inclusi i doni di guarigione, bilocazione, levitazione, profezia, miracoli, straordinaria astinenza sia dal sonno che dal nutrimento (un racconto afferma che Padre Agostino registrò un caso in cui Pio fu in grado di sopravvivere per almeno 20 giorni a Verafeno nutrendosi soltanto della Santa Eucaristia senza alcun altro alimento), la capacità di leggere i cuori, il dono delle lingue, il dono delle conversioni.

Pio divenne sempre più noto al vasto pubblico. Divenuto direttore spirituale, elaborò cinque regole per la crescita spirituale: confessione settimanale, comunione quotidiana, lettura spirituale, meditazione ed esame di coscienza.

# PANE DELLA TERRA: PANE DI ALTAMURA DOP

Nei circa 2000 anni trascorsi dalla fine dell'era a.C., si può tranquillamente affermare che il mondo ha vissuto cambiamenti monumentali, ma alcune cose sono rimaste le stesse.

Il pane è forse l'esportazione più famosa della zona; la sua farina, fatta di grano Appulo, Arcangelo, Simeto e Duilio, che può provenire solo dai comuni di Altamura, Poggiorsini, Spinazzola, Minervino Murge e Gravina di Puglia, è venduta in tutto il mondo. Utilizzando quel grano, per realizzare il Pane di Altamura DOP ufficiale (l'unico pane in Europa ad aver ottenuto questo status), è stato scritto che ha bisogno degli elementi più basilari della vita: terra (o sporcizia), acqua, aria e fuoco. Se non si seguono una serie di linee guida molto specifiche, sii avvisato: non stai mangiando il Pane di Altamura. Inutile dire che la comunità di Altamura, luogo di nascita di questo famoso pane, è composta da un popolo orgoglioso. Così orgoglioso, in effetti, che un tempo gestiva con successo McDonald's fuori città. I famosi archi dorati furono costruiti vicino alla cattedrale locale e questo era semplicemente troppo da sopportare.

È sacro in senso figurato e letterale, con raffigurazioni del pane di Altamura raffigurate due volte su quella cattedrale, che fu costruita da Federico II di Svevia. Il pane di Altamura è chiaramente visto come il pane preferito nella versione della cattedrale de "L'Ultima Cena".





# THE RED BULL CLIFF DIVING WORLD SERIES



- La competizione si svolge a Polignano a Mare, una pittoresca cittadina pugliese con scogliere naturali e vista sul mare Adriatico
- Gli uomini si tuffano da una piattaforma di 27 metri, mentre le donne si tuffano da una piattaforma di 21 metri
- I subacquei devono navigare su una spiaggia affollata, camminare attraverso la città vecchia e passare attraverso un soggiorno per raggiungere le piattaforme
- I tuffatori si dividono in cinque gruppi: in avanti, indietro, verso l'interno, invertiti e verticale
- Nei primi tre secondi di caduta libera, i subacquei possono raggiungere velocità prossime agli 85 km/h
- Polignano a Mare ospita la Red Bull Cliff Diving World Series dal 2009 ed è considerata la casa spirituale della competizione. È anche il luogo in cui Gary Hunt ha eseguito il primo decollo in corsa nella storia della World Series
- Gli spettatori di tutte le età sono benvenuti a guardare la competizione





## DOVE C'È VOLONTÀ, C'È UN TRULLO: LA STORIA DELLE ICONE ARCHITETTONICHE DELLA PUGLIA

Risalenti al XIV secolo, questi trulli cilindrici sono realizzati in lastre di calcare bianco e splendente (che era disponibile in abbondanza nella regione) e i loro tetti conici sono in sottili ardesie grigie pepate (chiancarelle) disposte ordinatamente una sopra l'altra. Piccole porte conducono agli interni che, come un igloo, non hanno un angolo in vista. Le origini del nome sono incerte, anche se una probabile teoria lo collega al latino "turulla", che significa "piccola torre", un'affascinante testimonianza dello scopo per cui sono stati realizzati.



Progettati per servire i piccoli proprietari terrieri o i braccianti agricoli sia nel lavoro che nel riposo, i trulli fungevano da abitazioni per le comunità contadine o da magazzini per bestiame, cereali e uva durante il raccolto. Durante le giornate più calde di agosto, fornivano anche ai lavoratori un fresco rifugio. Le loro spesse mura erano ventilate d'estate e isolate d'inverno, mentre i tetti erano appositamente progettati per impedire all'acqua piovana di entrare. Si va da piccoli rifugi con appena lo spazio sufficiente per un letto a più trulli fusi insieme in istituzioni e, secondo il folklore cristiano, su alcuni tetti sono dipinti simboli rudimentali nel tentativo di allontanare il male.

Nonostante la notevole durevolezza delle strutture, originariamente erano destinate a essere temporanee e facilmente smantellabili. La teoria comune è che i coloni potessero evitare le crescenti tasse sulla proprietà del Regno di Napoli. I santuari potevano essere completamente smantellati rimuovendo solo una lastra dal tetto. Quando arrivava l'esattore delle tasse, tutto ciò che trovavano era un tumulo circolare senza alcuna copertura. Per i connazionali che cercavano di eludere il sistema di tassazione esorbitante, questa era una tattica di sopravvivenza comoda e probabilmente necessaria.



Nonostante la notevole durevolezza delle strutture, originariamente erano destinate a essere temporanee e facilmente smantellabili. La teoria comune è che i coloni potessero evitare le crescenti tasse sulla proprietà del Regno di Napoli. I santuari potevano essere completamente smantellati rimuovendo solo una lastra dal tetto.



Quando arrivava l'esattore delle tasse, tutto ciò che trovavano era un tumulo circolare senza alcuna copertura. Per i connazionali che cercavano di eludere il sistema di tassazione esorbitante, questa era una tattica di sopravvivenza comoda e probabilmente necessaria.

Il potere dei trulli risiede nella loro inaspettata eredità: non avrebbero dovuto durare centinaia di anni, eppure ora vengono prese tutte le misure per garantire che ciò accada. L'UNESCO li protegge proprio perché la loro architettura è unica per la Puglia e la sua identità culturale. Sono state inoltre emanate molteplici normative per preservare i trulli, ed è illegale decostruirli, ristrutturarli o modificarli in modo significativo. Anche la costruzione di versioni false è severamente vietata. Anche solo riparare il tetto di un trullo può arrivare fino a 15.000 €, poiché le normative di restauro sono molto specifiche. Tuttavia, i prezzi di queste ex case contadine salgono alle stelle di decine di migliaia di dollari a causa della crescente domanda. Un numero relativamente piccolo di gente del posto li abita ancora, sebbene la maggior parte sia stata trasformata in sistemazioni di lusso, ristoranti rinomati o negozi artigianali.

L'ironia non è persa. I trulli sono stati costruiti 700 anni fa dai settori più poveri della società e ora vengono pagate ingenti somme per l'esperienza di dormire, cenare o fare shopping all'interno delle loro sacre mura di pietra calcarea.

# CIBI TRADIZIONALI DELLA PUGLIA



Orecchiette con cime di rapa



Focaccia



Burrata



Friselle



Taralli



Panzerotti



Puccia

Nel Medioevo la residenza permanente della nobiltà nella regione diminuì gradualmente, il che causò la scomparsa della loro cucina nobile nel tempo. Poiché la gente comune soffriva di povertà, la loro tradizione culinaria si adattò all'uso di cibi economici e semplici.

Pane, verdure e pasta hanno il ruolo principale nella cucina. Anche frutta, pesce e vino vengono consumati frequentemente, ma la carne ha un ruolo minore.

Il cibo della Puglia è noto come un esempio lampante di cucina povera o "cucina dei poveri", che caratterizza la sua semplicità piuttosto che la sua qualità. I piatti semplici lasciano che la qualità dei loro ingredienti locali e stagionali sia al centro dell'attenzione.



Tette di Monaca



Pasticciotti



Pane pugliese



## TETTE DI MONACA

**Preparazione del pan di spagna:** Sbattere le uova: in una grande ciotola, rompere le uova, aggiungere lo zucchero e un pizzico di sale. Utilizzando un mixer elettrico, sbattere il composto a velocità elevata per circa 10 minuti fino a quando non diventa pallido, denso e triplicato di volume. Il composto dovrebbe formare nastri quando viene sollevato dalla frusta. Incorporare la farina: setacciare la farina e l'estratto di vaniglia sulle uova sbattute.

Incorporare delicatamente la farina con una spatola con un movimento verso l'alto e verso il basso per evitare di sgonfiare l'impasto. Cuocere: preriscaldare il forno a 350 °F. Versare l'impasto in stampi a mezza sfera unti e infarinati (o in uno stampo per muffin). Riempire ogni stampo per circa  $\frac{2}{3}$ . Cuocere per 12-15 minuti, fino a quando la superficie non è leggermente dorata e non torna indietro quando viene toccata. Raffreddare: una volta cotti, togliere i dolci dal forno e lasciarli raffreddare completamente prima di riempirli.

**Preparazione della crema chantilly:** Montare la panna: in una grande ciotola, versare la panna da montare fredda. Utilizzare uno sbattitore elettrico o una planetaria per montare la panna a velocità media. Aggiungere zucchero e vaniglia: quando la panna inizia ad addensarsi, aggiungere lo zucchero a velo e l'estratto di vaniglia. Continuare a montare fino a formare dei picchi morbidi. Fare attenzione a non montare troppo, altrimenti la panna potrebbe trasformarsi in burro!

**Assemblaggio delle Tette delle Monache:** Farcire le torte: utilizzando un coltellino, fare un foro sul fondo di ogni pan di spagna. Riempire una sac à poche con la crema chantilly preparata e infilarla in ogni torta. Spolverare con zucchero a velo: una volta farcite, spolverare generosamente la superficie delle torte con zucchero a velo.

(Queste sono ottime se servite fresche, con la loro soffice spugna e il ripieno leggero e arioso. Sono un dessert perfetto o una merenda con il caffè!)

### Per il pan di Spagna:

4 uova grandi

$\frac{1}{2}$  tazza di zucchero (100 g)

1 tazza di farina per tutti gli usi  
(120 g)

1 cucchiaino di estratto di  
vaniglia

Un pizzico di sale

### Per la crema chantilly:

2 tazze di panna da montare  
(fredda)

2-3 cucchiaini di zucchero a velo  
(aggiustare a piacere)

1 cucchiaino di estratto di  
vaniglia

### Per guarnire:

Zucchero a velo, q.b.

# FELICE ANNO NUOVO DA PARLIAMOCI

vorrei augurare a tutti voi un meraviglioso anno nuovo pieno di tutto ciò che vi rende felici. Vorrei farvi sapere quanto amo scrivere la newsletter.

Sto imparando a conoscere l'Italia e le sue varie regioni. Ci sono così tante cose che non sapevo. Dopo ogni newsletter voglio andare a visitare quella regione.

Con la ricerca sull'Italia, ho notato che il mio italiano si sta migliorando e ne sono grata.

Ho ricevuto molti commenti positivi su parlamoci e mi piace sentirti. Apprezzerei anche qualsiasi commento su qualsiasi cosa che volete che io aggiunga .

Spero sinceramente che vi state divertendo in ogni numero di parlamoci come mi sto divertendo anche io.

Lina Simone

Editore



# ARTIGIANI E SOCI CHE SOSTENGONO IL CLUB PARLIAMO ITALIANO



**clara luna**  
CRYSTALS | REIKI | MEDITATION

422 RUE MAIN - (SECOND FLOOR), HUDSON QC  
STORE HOURS: WEDNESDAY - SATURDAY 11AM-5PM

**Crystals by Christine**

*tavola mia*



Italian cooking classes  
with Maria Loggia.  
[www.tavolamia.com](http://www.tavolamia.com)



Everyday Elegance  
Handmaid linen blend tea towels \$12.00  
Susanbutler825@outlook.com



SELL IT | BUY IT | With  
**PASQUALE TESTA**  
Trusted, Honest, and  
Knowledgeable Real Estate  
Broker  
[Pasqualetesta.com](http://Pasqualetesta.com)  
5146212840

ITALIAN LESSONS BY  
GIOVANNA VELTRI  
February 6th – May 1st  
9am-12pm. The  
Creative Hub, Main Rd,  
Hudson. More details  
to come.



PARLIAMO ITALIANO



Artisanal chocolates, jams,  
nuts, honey and more.  
**THE CHOCOLATE LAB**  
3187 rte Harwood unit G

Welcome to



**Salina**

Come and discover the best  
Italian Groceries in Vaudreuil-  
Soulanges  
Quality at great prices

LES ALIMENTS SALINA  
3100 Route Harwood,  
#64  
Vaudreuil-Dorion  
450-424-1448

[www.epiceriesalina.ca](http://www.epiceriesalina.ca)

If you have a service you would like to add, please let us know.