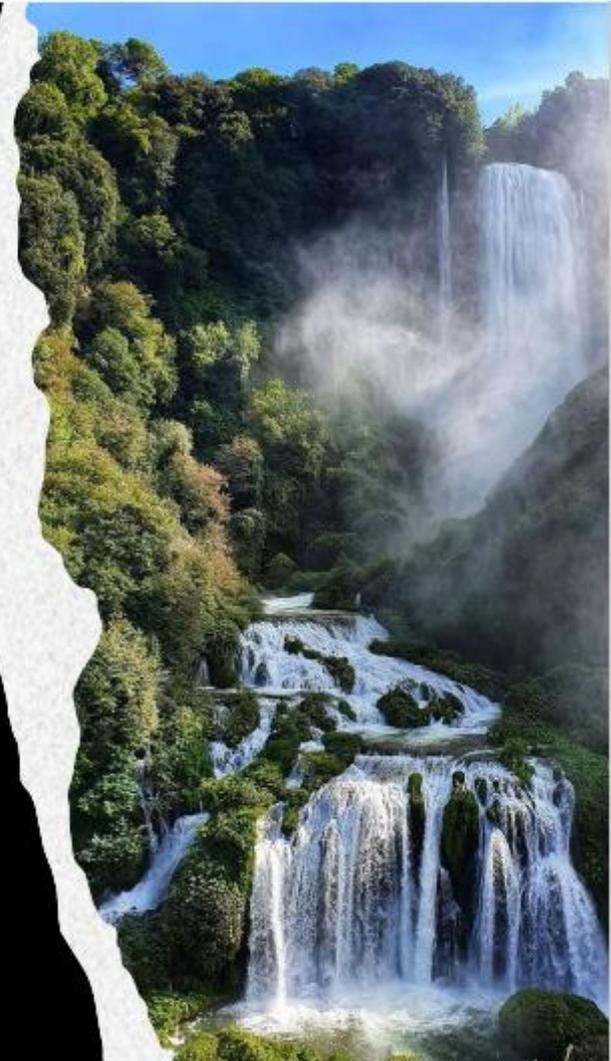


# PARLIAMOCI MAGGIO





A meno di dieci chilometri da Terni, in Umbria, si trovano le Cascate delle Marmore, tra le più alte d'Europa, con i suoi 165 metri. Si tratta in realtà di cascate artificiali che si formano nel punto in cui il fiume Velino, partendo dal Lago di Piediluco, confluisce nel fiume Nera.

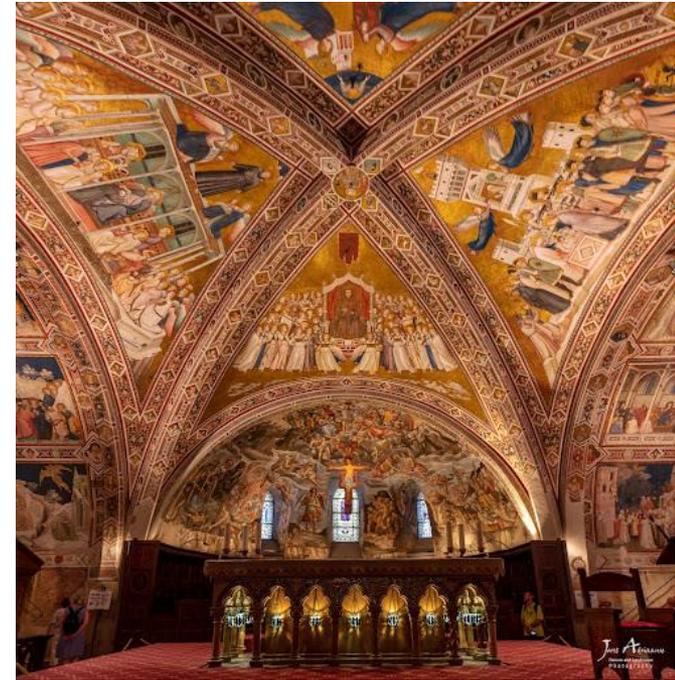


Cuore verde dell'Italia, l'Umbria è una terra a sé stante, l'unica regione italiana che non confina né con il mare né con un altro paese. Questo isolamento ha tenuto a bada le influenze esterne, garantendo la sopravvivenza di molte delle tradizioni italiane oggi.

**PARLIAMO DELLA REGIONE UMBRIA**

# BASILICA DI SAN FRANCESCO D'ASSISI

Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO, la basilica cattedrale di san Francesco d'Assisi fu costruita sotto la direzione di frate Elia, vicario generale e architetto dell'ordine, a partire dal 1228, appena due anni dopo la morte del santo, come luogo destinato alla ricevere le sue spoglie.



La basilica inferiore di San Francesco d'Assisi è una delle due strutture che compongono la basilica di San Francesco ad Assisi, assieme con la basilica superiore. Dotata di cripta (in cui si trovano le spoglie del santo e dei suoi più stretti confratelli) e affrescata splendidamente da alcuni dei più grandi artisti del Trecento italiano, vi si accede dalla piazza inferiore di San Francesco, attraverso un portale che immette, a causa della pendenza del colle, nel lato sinistro della navata.



L'Umbria è nota per l'abbondanza di piatti a base di carne, in particolare agnello, maiale e selvaggina, grigliati sul fuoco o cotti allo spiedo con abbondanza di erbe aromatiche, ma è probabilmente più famosa per il suo maialino arrosto. Pur essendo tipico di tutto il Centro Italia, le sue origini sono prettamente umbre.



# PORCHETTA ARROSTITA

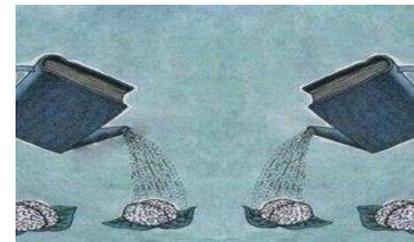
Prodotto: Da 8 a 12 porzioni

- 1 arrosto di spalla di maiale con osso e pelle (da 7 a 8 libbre) o un arrosto disossato da 6 a 7 libbre, grasso tagliato a  $\frac{1}{4}$  di pollice di spessore
- $\frac{1}{4}$  di tazza di fronde di finocchio tritate
- $\frac{1}{4}$  di tazza di rosmarino fresco tritato
- 2 cucchiaini di foglie di salvia fresca tritate
- 5 spicchi d'aglio, grattugiati o ridotti in purea
- Scorza grattugiata finemente di 1 limone
- 1 cucchiaio e mezzo di sale
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- $\frac{3}{4}$  cucchiaino di peperoncino in scaglie
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di pepe nero
- $\frac{1}{4}$  di tazza di olio extravergine di oliva



- Incidere la pelle e il grasso su tutto il maiale, facendo attenzione a non tagliare fino alla carne.
- In un robot da cucina o in un mortaio e un pestello, unisci le fronde di finocchio, il rosmarino, la salvia, l'aglio, la scorza di limone, il sale, i semi di finocchio, i fiocchi di peperoncino e il pepe nero. Versare l'olio. Frullare o schiacciare fino a formare una pasta. Strofinare tutto il maiale. Se si utilizza un arrosto disossato, legarlo con spago da cucina a intervalli di 2 pollici. Trasferire in una ciotola capiente e coprire con pellicola trasparente. Conservare in frigorifero per almeno 6 ore e preferibilmente durante la notte.
- Togli la carne di maiale dal frigorifero 1 o 2 ore prima di cuocerla. Scaldare il forno a 450 gradi. Trasferire la carne di maiale su una teglia cerchiata e arrostitire per 35 minuti. Ridurre la temperatura a 325 gradi e cuocere altre 2 ore e 45 minuti a 4 ore, fino a quando un termometro inserito nella parte più spessa della carne legge 180 gradi, che vi darà una carne tenera e affettabile. (Gli arrostiti con osso richiederanno più tempo di quelli disossati.)
- Trasferire la carne di maiale su un tagliere e lasciare riposare dai 15 ai 30 minuti prima di servire. Assicurati che tutti ricevano un po' di ciccioli.

### LEGGERE O ASCOLTARE?



Siamo una società sempre più visuale. Viviamo con lo sguardo fisso sui cellulari, sui tablets e i computer. Lavoriamo, mangiamo, chiacchieriamo e discutiamo, giochiamo davanti a uno schermo, ma ci siamo quasi dimenticati di un importantissimo senso: **l'udito!**

Ascoltare è un'attività molto stimolante per le nostre capacità cognitive, soprattutto dopo un periodo importante di confinamento come quello che abbiamo appena vissuto dovuto alla epidemia di Covid.

“Smartworking” richiede un gran dispendio energetico ed emotivo, e, a sera, può essere molto rilassante e divertente, dopo tutta una giornata davanti ad uno schermo, riposare la vista e rimanere in ascolto di una storia, di un saggio o di un romanzo.



Ed ecco, gli audio books!!!

Sono uno strumento ideale per svuotare la mente perché, grazie al supporto vocale, più facilmente ci permettono di viaggiare in un “altrove” tagliato su misura per noi. Udiamo le inflessioni della voce che trasmettono rabbia, amore, fastidio, irritazione, gelosia e invidia. Certo, possiamo anche leggere tutto questo, ma l'impatto di una voce che trasmette rabbia è decisamente più forte di una riga che dice la stessa cosa e psicologicamente resta più a lungo nella mente dell'ascoltatore”.

E qui entra in gioco la voce del lettore. La cosa più importante è che ti deve piacere la sua voce. Vi immaginate ascoltare per ore qualcuno con una voce irritante?

La voce è uno strumento in grado di amplificare le nostre emozioni. Quante volte vi è successo di dire “Non è quello che ha detto, ma il tono con cui l'ha detto!”



Vediamo i vantaggi dal punto di vista psicologico.

**Accessibilità' emotiva.** Gli audio libri possono connettersi con le emozioni in modo simile a un film o a una performance teatrale. La narrazione vocale può eccitare appassionare, emozionare o far riflettere l'ascoltatore, creando un'esperienza emotiva profonda.

**Comunicazione Empatica.** La narrazione può influire sulla connessione emotiva tra l'ascoltatore e la storia rendendola più comprensibile accettabile da diversa prospettiva.

**Stimolo mentale.** Ascoltare una trama o una storia è un esercizio mentale e non è influenzato dalle immagini e questo potenzia le abilità cognitive.

E, non dimentichiamo un aspetto importantissimo: l'aiuto che può dare a tutti coloro che hanno difficoltà a leggere per una varietà di motivi. E queste persone non dovranno più privarsi di una splendida attività.





## PIETRA PORTAFORTUNA E FIORE DI MAGGIO

Un simbolo di purezza, gioia, amore, sincerità, felicità e fortuna. Il mugugno è menzionato 15 volte nella Bibbia. Si dice che sia sbocciato per la prima volta dove caddero le lacrime di Eva mentre lasciava il Giardino dell'Eden.

La pietra portafortuna di Maggio è lo smeraldo. Questa preziosa pietra portafortuna è apprezzata per il suo ricco colore verde e la sua rarità. Gli smeraldi sono rinomati per la loro bellezza ed eleganza.

Lo smeraldo è spesso usato come sinonimo del colore verde ed è addirittura considerato la definizione stessa del colore.





## LO SAPETE CHE...

Il passero italiano (*Passer italiae*) è un piccolo uccello canoro della famiglia dei Passeridae. È strettamente imparentato con il passero domestico.

Si pensa che la specie abbia avuto origine dall'incrocio tra passeri spagnoli e domestici. È l'uccello nazionale d'Italia.

IL passero italiano è noto per il suo caratteristico piumaggio, che presenta una pettorina nera sulla gola e sul petto, e per il suo allegro cinguettio.



# IN QUALE ANNO?

Invia le tue risposte via email a "[gtenbroek@aol.com](mailto:gtenbroek@aol.com)".

La prima persona che risponderà correttamente vincerà un regalo a sorpresa!



1. 1944 – 1956 – 1968

4. 1982 – 1984 – 1986

2. 1925 – 1934 – 1940

5. 1967 – 1970 – 1977

3. 1965 – 1975 – 1985

6. 1980 – 1985 – 1990

# UNO SGUARDO AL PASSATO...



We would appreciate any photos you have of our events. Please send to [linasimone@sympatico.ca](mailto:linasimone@sympatico.ca) or [gtenbroek@aol.com](mailto:gtenbroek@aol.com) Thank you!

## CURIOSITÀ SULL'UMBRIA (1)

- **A Gubbio riposano le spoglie di Sant'Ubaldo al quale, sfortunatamente, manca un dito.** La leggenda racconta che un pellegrino tedesco, durante il viaggio di ritorno da Roma, sottrasse al corpo del Santo il dito di una mano e lo nascose nel suo bastone. Una notte si fermò a riposare in un bosco di abeti e la mattina dopo, con enorme sorpresa, non riuscì più a sollevare il bastone dal terreno, poiché aveva messo radici. In seguito, attorno al nuovo albero sorse una città: Thann, che vuol dire "abete" e sul posto venne innalzata una splendida cattedrale gotica.
- **A Foligno, sul panoramico viale che costeggia le Mura, si possono ammirare 81 sedili in mattoni a forma di esedra.** Sono i cosiddetti "Canapè" fatti costruire a proprie spese, e naturalmente a proprio uso, dalle famiglie notabili della città. Oggi, però, sui canapè si può sedere chi vuole.
- **Buffalo Bill, ossia William Cody nel 1906 fece una sosta anche in Umbria.** Aveva 60 anni allora ed aveva girato mezzo mondo. A Perugia per una sola sera, presentò il suo Far West Show, uno spettacolare circo all'aperto, trasportato da 4 treni, con 500 cavalli, molti bisonti e vacche del Texas. Allo spettacolo presero parte anche 800 cow boy e un numero imprecisato di indiani, arabi e giapponesi.
- **Il Cannocchiale fu usato per la prima volta in Umbria durante la guerra barberina del 1643.** Il Governatore di Città di Castello, impegnato nella strenua difesa del castello di Citerna, inviò i rinforzi i nemici, osservando la loro posizione da una torre attraverso l'invenzione di Galileo Galilei.



## CURIOSITÀ SULL'UMBRIA (2)



- **Molte delle leggende umbre sono incentrate sulla figura del diavolo.** Ovunque si indicano grotte, case, antri, ponti, sassi e buche del diavolo. Si dice, poi che Lucifero, quando fu cacciato dal Paradiso venne a sedersi, cadendo, vicino ad Orvieto. Il luogo è tuttora indicato come la “Culata del Diavolo”, espressione raccolta ed usata ufficialmente anche nelle carte geografiche.
- **A Gubbio si trova la famosa “Fontana dei matti”.** La tradizione vuole che soltanto girando tra volte attorno a questa fontana si acquista la cittadinanza onoraria di Gubbio, cioè la patente da matto.
- **Foligno viene considerata,** con una definizione di Eugenio Scalfari, il **“centro del mondo”.** La città si trova infatti al centro della penisola italiana, che si trova a sua volta al centro del Mediterraneo, che anticamente era il centro dell’Europa e del mondo allora conosciuto. In particolare tale punto si identificava con il birillo centrale del biliardo centrale dello storico “Caffé Sassovivo”.
- **Il 26 giugno 1952 in Umbria avvenne il primo dirottamento aereo della storia.** A Foligno atterrò infatti un DC-3 delle linee aeree Jugoslave che effettuava il collegamento tra Zagabria e Pola e che fu dirottato. A dirottare il volo furono 3 operai di Zagabria, che chiedevano asilo politico in Italia

## CURIOSITÀ DAL MONDO

Il fiume più corto del mondo Si trova in provincia di Verona il fiume più corto del mondo...Il fiume Aril, chiamato anche Ri, è uno dei 25 immissari del Lago di Garda. Scorre interamente attraverso la frazione di Cassone del comune di Malcesine in provincia di Verona. È famoso per la sua lunghezza: 175 metri, per questo è considerato il fiume più corto del mondo. Lungo il suo breve percorso è attraversato da tre ponti ed ha una cascata. Il fiume nasce da una polla che forma un laghetto che è riserva protetta della pesca, in quanto le trote ne risalgono il corso per deporre le uova

I due vulcani più attivi d'Europa si trovano entrambi in Italia e sono estremamente scenografici da vedere: l'Etna (vicino a Catania) e lo Stromboli (un vulcano isola all'interno dell' arcipelago delle Eolie).



Dalla sommità della piramide che forma il corpo principale dell' hotel Luxor di Las Vegas viene proiettato un fascio di luce talmente potente da poter essere avvistato dagli aerei in volo sopra Los Angeles, a più di 400 chilometri di distanza



## CURIOSITÀ DAL REGNO ANIMALE



La Murena Gigante (*gymnothorax javanicus*) é la piúgrossa della sua famiglia: juna fino a 3 metri puo pesare anche 30 chili

I dinosauri non erano tutti di grandi dimensioni: nei pressi di Jinju (Corea del Sud), ad esempio, sono state scoperte impronte lunghe solo 1 cm e larghe 0,4 cm, lasciate da un esemplare che doveva essere grande all'incirca quanto un passero



I cavalli riescono a dormire anche in piedi grazie al fatto che hanno la possibilità di bloccare le articolazioni di ginocchio e gomito attraverso una sorta di fermo: si tratta di un tendine che, agganciandosi alla cresta dell'osso, consente alla zampa di non piegarsi e al muscolo dell'arto di rilassarsi.



I tentacoli del polpo della specie *Stauroteuthis syrtensis* hanno organi luminosi che ingannano le prede, attirandole verso la bocca del mollusco.

# UNA BELLA GIORNATA CON FAMIGLIA E AMICI!

Il 26 maggio ci sarà l'incontro finale del nostro primo anno. Non preoccupatevi, ricominceremo a settembre.

Per festeggiare l'arrivo dell'estate organizzeremo un barbecue all'italiana!!!

Il costo è di \$ 25 a persona. È necessario prenotare in anticipo in modo che possiamo pianificare di conseguenza.

Presto arriveranno ulteriori informazioni, quindi controlla le tue e-mail.

May 26th will be the final meeting of our first year. (Don't worry, we will start again in September.)

To welcome the arrival of summer we are having an Italian BBQ!!! The cost is \$25 per person. You must book ahead so the we can plan accordingly.

There will be more information coming soon, so check your emails.





Oltre al BBQ, questo incontro sarà dedicato alla primavera. Parleremo di piante e giardinaggio. Ci sarà un quiz sulle piante. Il vincitore riceverà un buono per un centro giardinaggio. Buona fortuna a tutti!

Questa newsletter è stata redatta  
a cura di  
Lina Simone & Giovanna Veltri

