

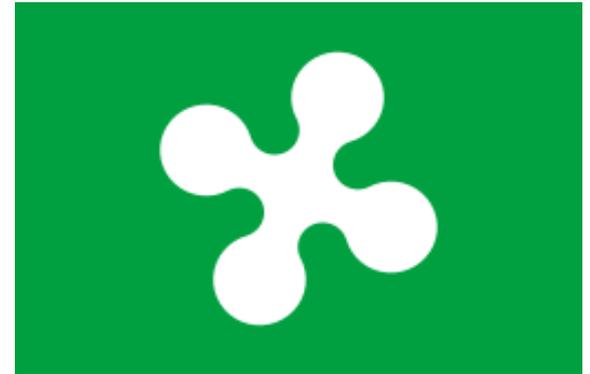


PARLIAMOCI

APRILE 2024

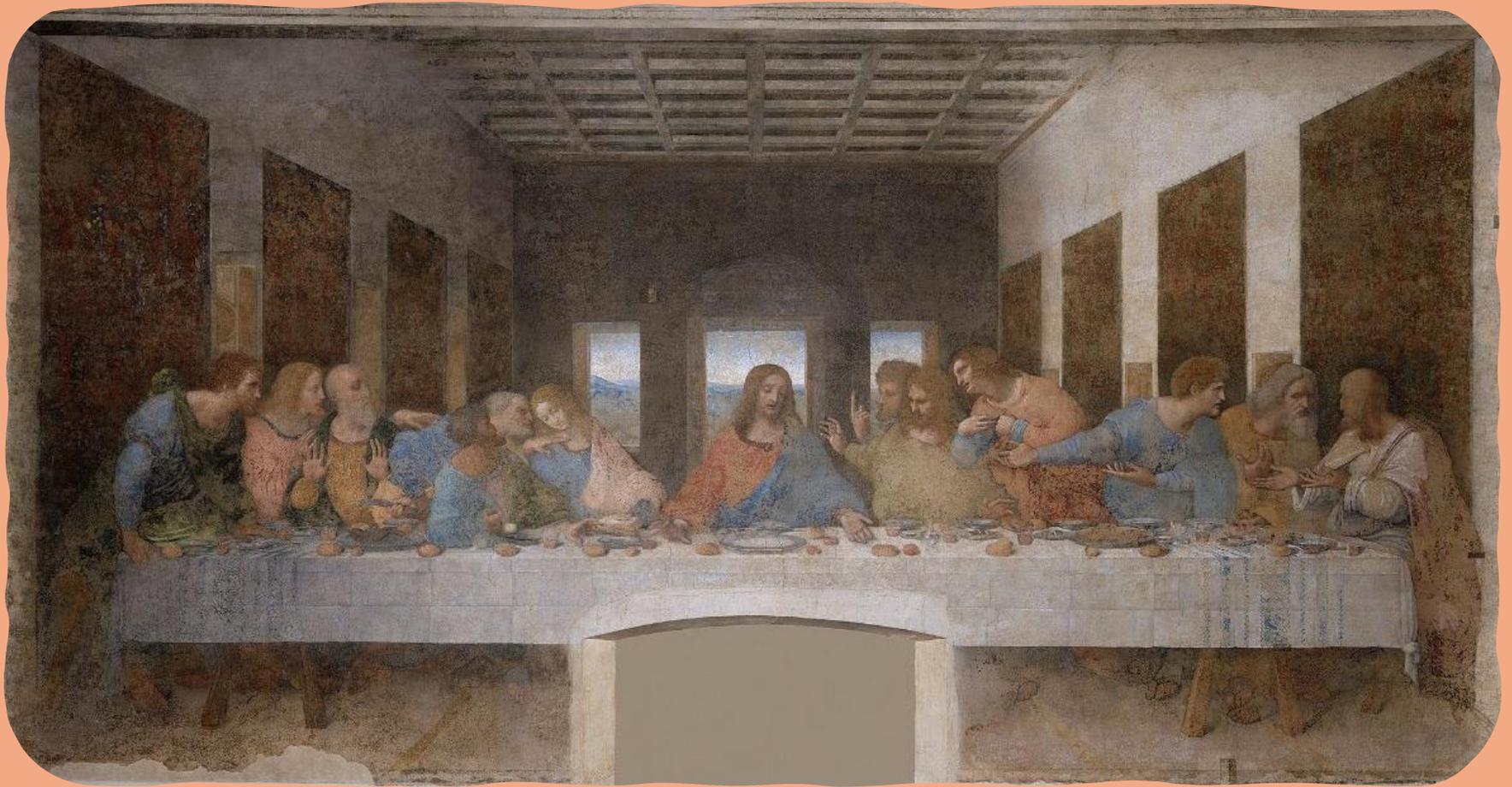


PARLIAMO DELLA REGIONE LOMBARDIA



La Lombardia è la principale regione industriale e commerciale d'Italia. È la prima regione d'Italia per importanza economica, contribuendo a circa un quinto del prodotto interno lordo nazionale.

Milano, la capitale, è uno dei maggiori centri industriali d'Italia. Produce ferro e acciaio, automobili, camion e macchinari ed è anche un centro bancario e del commercio all'ingrosso e al dettaglio.



L'Ultima Cena o The Last Supper è un dipinto murale dell'artista italiano del Rinascimento Leonardo da Vinci, datato al c. 1495–1498, conservato nel refettorio del Convento di Santa Maria delle Grazie a Milano, Italia.

PIETRA PORTAFORTUNA E FIORE DI APRILE



La margherita rappresenta da tempo l'innocenza, la purezza e il vero amore. Ogni margherita di colore rappresenta qualcosa di diverso. La margherita bianca simboleggia la purezza e l'innocenza; il giallo significa gioia e amicizia; il rosa rappresenta l'affetto; e il rosso simboleggia l'amore e il romanticismo.



Il diamante è la tradizionale pietra portafortuna di aprile e ha un significato significativo per i nati in quel mese, pensato per fornire a chi lo indossa relazioni migliori e un aumento della forza interiore. Si ritiene che indossare diamanti porti altri benefici come equilibrio, chiarezza e abbondanza. È anche il simbolo dell'amore eterno e coloro che hanno la fortuna di chiamare aprile il mese della loro nascita apprezzeranno la seguente storia dietro questa rara gemma.

Lo sapevate che...

Il risotto alla milanese (Chiamato anche riso giallo e risotto allo zafferano, *ris sgiald* o *risot a la milanese* in lingua lombarda) è, insieme alla cotoletta alla milanese e al panettone, il piatto più tipico e conosciuto di Milano. Si tratta di un risotto i cui ingredienti principali, oltre a quelli necessari per preparare un risotto in bianco, sono lo zafferano, dal quale deriva il suo caratteristico colore giallo, e il midollo di bue. Può essere servito anche come contorno dell'ossobuco, altro piatto tipico milanese.



Le origini del risotto alla milanese risalgono al Medioevo e sono collegate a un'analogia ricetta della cucina araba e della cucina ebraica. Nel Medioevo, in Italia, questa pietanza era conosciuta come riso col zafran. La prima ricetta nota perviene dal 1574, alla tavola del vetratista belga Valerio di Fiandra, che all'epoca risiedeva a Milano poiché stava lavorando alle vetrate del Duomo di Milano. Per il matrimonio di sua figlia i suoi colleghi vetratisti fecero aggiungere a un risotto bianco al burro dello zafferano: questa spezia era infatti utilizzata dai vetratisti per ottenere una particolare colorazione gialla dei vetri. Il nuovo piatto ebbe subito successo, sia per il suo sapore che per la sua tonalità gialla, che ricordava l'oro, sinonimo di ricchezza. Lo zafferano ha anche riconosciute proprietà farmacologiche e quindi il risotto giallo si diffuse presto nelle osterie e nelle taverne milanesi. Il risotto alla milanese scomparve subito dalle cronache per ricomparire sui documenti nel 1809, quando viene definito "riso giallo in padella". In seguito, nel 1829, su un altro libro di ricette, la celebre pietanza meneghina viene definita "risotto alla milanese giallo", prendendo la denominazione con cui è universalmente conosciuta ancora oggi. Nel ricettario Nuovo cuoco milanese economico di Giovanni Felice Luraschi, tra gli ingredienti del risotto giallo compare anche la cervellata, la tipica salsiccia milanese.

RISOTTO CON OSSOBUCO: la ricetta del grande classico milanese

Dosi per: 4 persone

Ingredienti:

riso carnaroli 360 gr

grana grattugiato 50 gr

ossibuchi 4

zafferano in polvere 2 bustine

brodo vegetale 1,5 l

prezzemolo 1 mazzetto

aglio 1 spicchio

vino bianco 1 bicchiere

cipolla dorata 1

limone 1

burro q.b.

farina q.b.

sale q.b.

pepe q.b.



- Disponete gli ossibuchi su un tagliere e, aiutandovi con un coltello a lama liscia e sottile, incidetene i bordi in 3 o 4 punti, in modo che non si arriccino in cottura. Infarinare leggermente la carne. (1)
- Sbucciate 1/2 cipolla, affettatela finemente e fatela dorare in una padella capiente con una noce di burro; disponete gli ossibuchi infarinati e lasciateli dorare su entrambi i lati. (2)
- Bagnate con un goccio di vino e lasciate sfumare. (3) Salate e pepate. Versate un po' di brodo, fino a coprire la carne per 1/3, mettete il coperchio e fate cuocere per circa un'ora su fuoco basso.
- Nel frattempo preparate la gremolada (4): ricavate la scorza esterna di 1/2 limone e tritatela finemente insieme a un ciuffo di prezzemolo e a uno spicchio di aglio.
- Trascorsa la prima mezz'ora di cottura degli ossibuchi,



Preparate il risotto:

- tritate molto finemente la cipolla restante e fatela dorare in un a casseruola dai bordi alti con una noce di burro (1); versate il riso e fatelo tostare per bene, mescolando continuamente.
- Bagnate con un goccio di vino e lasciate sfumare. Versate un po' di brodo caldo e portate a cottura il risotto, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito (2): ci vorranno circa 15-17 minuti.
- Sciogliete lo zafferano in un goccio di brodo caldo e incorpora telo al risotto durante gli ultimi minuti di cottura.(3)
- Appena il riso sarà cotto ma ancora al dente, spegnete il fuoco e mantecate con una generosa noce di burro e il grana grattugiato.(4)
- Cospargete gli ossibuchi ormai pronti con la gremolada. (5)
- Distribuite il risotto nei piatti individuali e affiancatelo con l'os sobuco. Irrorate con il suo fondo di cottura e servite.

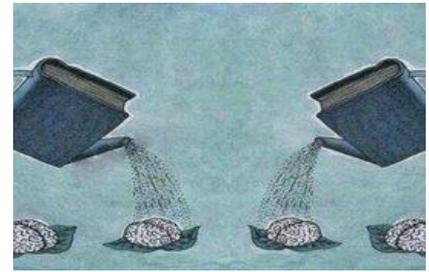
Il progetto originale di una cattedrale gotica con navata cruciforme e transetto a Milano fu commissionato dall'arcivescovo Antonio da Saluzzo nel 1386 su un antico sito romano, una posizione così centrale che tutte le strade principali della città si irradiano da questo punto. La sua costruzione aprì la strada all'introduzione dell'alto gotico nell'Italia continentale da oltre le Alpi e dal nord Europa. Nei successivi 500 anni il progresso fu sporadico a causa della mancanza di fondi e di idee. Forse non sorprende che l'aspetto della chiesa sia una contraddizione in termini visivi. Ha un'abside orientale di sapore gotico francese con una profusione di pinnacoli, archi rampanti e intricati pannelli delle finestre a traforo; una cupola ottagonale rinascimentale; una guglia del XVIII secolo; e una facciata neoclassica con porte in bronzo installate nel XX secolo. Il tetto è pieno di guglie, doccioni e statue di marmo e offre viste mozzafiato sulla città. Le enormi dimensioni dell'edificio - circa 126.000 piedi quadrati (11.706 metri quadrati) - ne fanno una delle cattedrali cattoliche romane più grandi del mondo.

IL DUOMO DI MILANO



L'ANGOLO DELLO PSICOLOGO

GIOCARE



Giocare è spesso visto come qualcosa di improduttivo e di inutile, qualcosa che consuma tempo ed energia, che potrebbero essere impiegati per altre cose più importanti.

Ma che cosa è più importante della nostra salute mentale e del nostro benessere?

Il contrario di gioco non è lavoro, semmai è tristezza o depressione.

Insights mentali e creativi arrivano proprio da momenti liberi di gioco come anche da momenti di calma e di silenzio.

Ed eccovi quindi alcuni buoni motivi indicati dalla scienza per non smettere mai di giocare. (e non parliamo di gioco d'azzardo!)

C'è un detto secondo il quale “non si smette di giocare perché’ diventiamo vecchi, ma diventiamo vecchi perché’ si smette di giocare” .

Alleggerirsi, lasciarsi trascinare dal momento, sentirsi liberi. Ricaricarsi, cambiare prospettiva, stimolare la creatività, tirando fuori tratti di noi che non mostriamo spesso agli altri, recuperare spontaneità e leggerezza, smuovendo energie: il gioco può veramente fare tutto questo per noi.

Giocare non solo nel senso di dedicarsi a un'attività fisica con regole precise, ma come disposizione mentale, stato d'animo, energia psichica.

Il divertimento allenta la tensione e facilita le connessioni utili a una maggiore flessibilità e creatività mentale.

Il gioco ha una sua importanza determinante nelle relazioni perché mantiene rapporti freschi ed eccitanti, apre alla fiducia, vivacizza, insegna la cooperazione. Il gioco risponde al nostro bisogno primordiale di appartenenza, di essere uniti e di vicinanza. Anche per coloro che amano stare soli.

Giocare insegna a stare con gli altri e a diventare amici. Per i bambini il gioco di gruppo, quello spontaneo e reciproco, è la condizione di base per acquisire abilità e per sviluppare coscienza sociale, cooperazione e altruismo. Ma gli stessi meccanismi funzionano anche negli adulti e attraverso il gioco miglioriamo la capacità di connetterci agli altri.

Anche la produttiva' migliora e in alcune aziende dove si è compreso questo concetto, che viene applicato, si è registrato un aumento della stessa e un incremento di soddisfazione lavorativa e una diminuzione di stress e assenteismo.

Un po'di umorismo quindi, un gioco e una bella risata sincera e genuina fanno miracoli per tutti!

TROVA LA PAROLA

A	R	Q	D	R	P	U	F	C	M	N	D
V	O	L	E	R	E	A	A	T	G	H	O
E	S	A	D	H	C	O	M	L	Z	E	V
R	S	D	B	I	F	E	E	S	A	M	E
E	O	I	L	P	A	R	T	I	R	E	R
T	B	E	W	E	R	N	R	D	I	R	E
O	D	A	L	B	E	R	G	O	E	S	T
Z	S	M	Q	C	F	V	G	V	S	L	R
I	C	I	B	A	X	E	T	E	S	U	M
O	A	C	S	R	Z	K	R	D	E	B	O
T	P	A	U	S	A	E	U	P	R	A	D
U	I	T	A	L	I	A	N	O	E	J	L
F	R	A	G	A	Z	Z	A	N	T	K	A
Y	E	N	D	Q	U	A	L	R	I	L	C

ALBERGO
AMICA
AVERE
BICI
CALDO
CAPIRE
DIRE
DOVE
DOVERE
ESAME
ESSERE
FACILE
FAME
FARE
ITALIANO
PARTIRE
PAUSE
RAGAZZA
ROSSO
SETE
VOLERE
ZIO

I FIORI DI LOTO DI MANTOVA



Mantova si trova nel sud della Lombardia lungo il corso del fiume Mincio, che nasce dal Lago di Garda e dopo la città si unisce al Po. Mantova è una città antica (XI – XII secolo) b.C. con grande valore artistico, eleganti palazzi medievali e anche del periodo rinascimentale.

Il bellissimo Palazzo Ducale è stata la residenza principale dei Gonzaga, famiglia nobile di marchesi e duchi, signori della città.



Peculiarità della città sono i fiori di Loto.

Tra la fine di giugno e settembre nel Lago Superiore di Mantova compaiono grossi fiori rosa, riprodotti anche su molte delle cartoline e delle immagini di promozione turistica della città lombarda: i fiori di loto.

I fiori di loto a Mantova ci sono da poco più di cento anni e nel corso dei decenni si sono sviluppati in due grandi “isole”. Dobbiamo questi fiori a Anna Maria Pellegriffi che nel 1921 introdusse i tuberi di questi fiori nel lago sperando di sfruttare la farina ricavata dai rizomi per l'alimentazione.

La fioritura è un'esplosione di colori incredibilmente belli, uno spettacolo unico difficilmente paragonabile ad altri.

PECULIARITA' DELLA LOMBARDIA

LARIONESS

Vi ricordate di Nessie, il mostro del Lago i Lochness? Non c'è 'bisogno di andare fino in Scozia per andare alla ricerca di un animale mitologico. Infatti il Lago di Como è da molto tempo un luogo di avvistamenti simili e i sommozzatori che si sono spinti nelle acque più profonde del lago hanno incontrato grotte e anfratti con resti che possono far pensare all'esistenza di una creatura marina di dimensioni no comuni. Probabilmente sono i resti di fossili di milioni di anni fa, ma ci piace pensare che il nostro Lago di Como sia la "casa" di un mostro che è stato chiamato Larioness. (Lario e 'il nome ufficiale del Lago)



CITTÀ DI BERGAMO

La città natale del gelato alla Stracciatella. 1961, Enrico Panettoni, spostatosi dalla Toscana a Bergamo, inventa il gelato al gusto stracciatella. Ancora oggi il Caffè La Marianna produce la stracciatella con le stesse macchine utilizzate negli anni '60. Niente di meglio di un bel e buon gelato gustato sulle antiche mura della città con una vista panoramica che, in un giorno limpido ci fa ammirare il profilo dei grattacieli di Milano.



La Lombardia ha tanta bellezza. Ma perché tanto inquinamento nel Nord Italia?

L'elevato inquinamento nel Nord Italia è dovuto alla geografia unica, all'industrializzazione pesante, al traffico intenso di veicoli e all'allevamento intensivo di bestiame, che intrappolano gli inquinanti e portano a gravi problemi di qualità dell'aria.

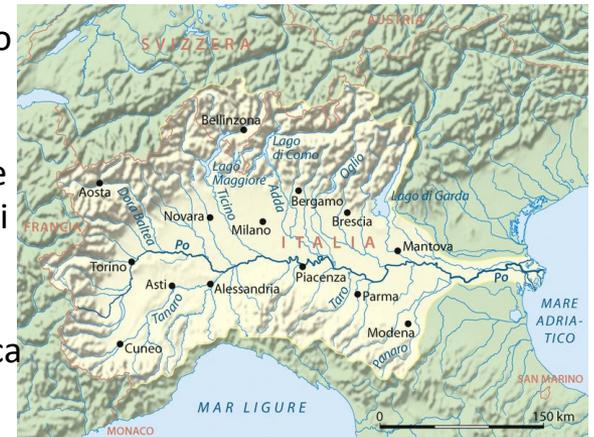
Con un'estensione di quasi 48.000 km², la Pianura Padana è la pianura più estesa d'Italia, circondata su tre lati dalle Alpi e dagli Appennini, con un'apertura verso il Mare Adriatico. Questa configurazione geografica gioca un ruolo cruciale nella qualità dell'aria della zona. Le catene montuose limitano la circolazione dell'aria, creando un effetto "a ciotola" che intrappola gli inquinanti. Inoltre, la regione sperimenta frequentemente inversioni termiche, esacerbando i livelli di inquinamento. Questo fenomeno, unito all'aumento della siccità legata ai cambiamenti climatici, impedisce che gli inquinanti vengano "lavati via", portando a una persistente scarsa qualità dell'aria.

La Lombardia produce oltre il 40% del latte italiano e oltre la metà della produzione suina italiana si trova nella Pianura Padana.

La popolazione del bacino sfiora i 17 milioni di abitanti, quasi 1/3 della popolazione italiana. La principale destinazione d'uso del territorio della Pianura Padana è l'agricoltura intensiva. Metà della lunghezza del fiume è controllata da dighe per ridurre al minimo il rischio di inondazioni.



Circa il 41% del territorio utilizzato nel bacino del Po è destinato all'agricoltura. Il bacino del Po ospita un'importante popolazione zootecnica, pari a circa 3,1 milioni di bovini (circa il 50% del patrimonio nazionale) e 6 milioni di suini (circa il 65% del patrimonio nazionale)

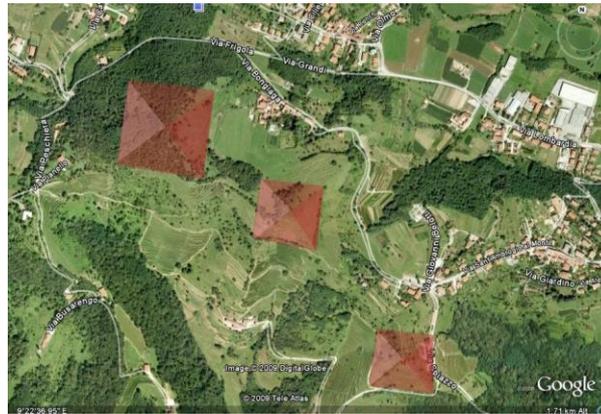


Mistero, mistero...

In Brianza nel Parco Regionale di Montevecchia e della Valle del Curone c'è un luogo avvolto nel mistero. Hai mai sentito parlare delle Piramidi di Montevecchia?

Si tratta di tre colline a gradini molto probabilmente costruite dall'uomo, e oggi circondate dalla vegetazione. Tutte e tre hanno la stessa inclinazione e dimensioni simili, una coincidenza molto improbabile in natura, ma la cosa più sorprendente che alimenta il mistero è che hanno lo stesso orientamento astronomico delle Piramidi di Giza in Egitto.

Siamo infatti nei pressi del bellissimo borgo di Montevecchia dal quale le piramidi sono visibili ad occhio nudo. A uno sguardo superficiale potrebbero sembrare tre semplici colline, ma l'osservazione satellitare ha rivelato qualcosa di molto enigmatico.



Le Piramidi sono state scoperte abbastanza recentemente, nel 2001, dall'architetto Vincenzo di Gregorio grazie ad un'osservazione aerea che ha permesso di individuarle. In seguito sono state effettuate diverse misurazioni da esperti ed è stato accertato che le piramidi sono state modellate dagli uomini in quanto la pendenza è artificiale. La tesi più avvalorata è che un'antica civiltà ha abitato queste zone e modellato le colline per farle diventare delle vere e proprie piramidi utilizzate probabilmente per scopi religiosi-astronomici. Sempre nel Parco di Montevecchia sono stati ritrovati in passato quelli che sembrano essere i resti del più antico insediamento preistorico lombardo che ha portato tutta l'area a diventare zona protetta.

SOLUZIONE DEL MISTERO DELLE BUCHETTE DI VINO



Le foto si riferiscono alle Buchette del Vino, una peculiarità della città di Firenze in Toscana.

Le Buchette del vino sono delle piccole finestrelle con iscrizioni, presenti sui muri di alcuni edifici nobiliari locali di proprietà di ricche famiglie che in passato possedevano vigneti fuori dalle mura della città.

Attraverso queste Buchette si vendono da centinaia di anni bicchieri o fiaschi di vino (una bottiglia a forma di pera con il fondo impagliato) ai cittadini fiorentini, evitando in questo modo di pagare le tasse.

Le Buchette del vino sono sparse un po' ovunque a Firenze, ma la maggior parte si trova nel quartiere di Santo Spirito e in centro città.

Ci sono 180 Buchette dislocate sul territorio comunale, e 30 fuori dalla cerchia delle mura, più un centinaio nell'area metropolitana e oltre.

E infine....

Prima di salutarci vi ricordiamo la nostra serrata di Gala per la levata di fondi a favore dell'associazione Le Pont Bridging

We would like to remind you about our Gala evening to raise funds for the Le pont Bridging food bank which services those in need in our area.
We are certain that you will love to help this most worthy cause.



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