



PARLIAMOCI
NOVEMBRE 2025

QUESTO MESE PARLIAMO DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA

La bandiera del Friuli-Venezia Giulia è azzurra con un'aquila reale al centro, derivata dallo stemma regionale, che raffigura un'aquila reale con le ali spiegate e gli artigli rossi, che regge una corona turrata d'argento.

L'aquila reale simboleggia forza, sovranità e protezione. Storicamente, rappresenta il Patriarcato di Aquileia (1077-1420), una potenza ecclesiastica e politica dominante nella regione. Lo sfondo blu riflette l'identità friulana e i suoi legami storici con questo stato medievale. Inoltre, si dice che l'aquila simboleggi l'aiuto di Roma ad Aquileia, come raffigurato in alcune interpretazioni dello stemma regionale.

La corona turrata sotto l'aquila ha un importante significato simbolico. Rappresenta forza, sovranità e fortificazione, legando l'identità della regione alle sue radici storiche e culturali.

Il disegno della bandiera si basa sullo stendardo storico dell'antico Patriarcato di Aquileia, di cui simboleggia la storia, la sovranità e l'identità.



LA BELLEZZA DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA



Affascinante e carismatica: benvenuti a Trieste Incastonata in un angolo così a nord-est dell'Italia da sembrare appartenere a un mondo a parte, Trieste – un tempo Tergeste e oggi conosciuta come Vienna sul mare – è elegante, aristocratica e molto originale. Con un imponente lungomare, fiancheggiato da suggestivi edifici neoclassici, la sua piazza principale è il luogo d'incontro di questo centro culturale. Piazza Unità d'Italia si affaccia sul mare con un'eleganza così elegante che la sua vista suscita emozioni intense.

Insignito della DOC già nel 1968, il Collio Bianco è stato il primo di una serie di vitigni superbi, come il Pinot Grigio, il Pinot Bianco, la Ribolla Gialla o il Friulano, i cui intenditori sono rimasti affascinati dal suo gusto fresco, minerale, aromatico ed equilibrato. Anche il rinomato vino da dessert Picolit è un prodotto locale d'eccellenza: prodotto in quantità molto limitate, il che lo rende raro ed esclusivo, questo vino è elegante e armonioso, esprimendo tutte le caratteristiche che ne rivelano l'unicità. I vini del Collio sono meglio definiti "poesia nel bicchiere", poiché trasmettono l'armonia del paesaggio bucolico in cui vengono prodotti: il suggestivo San Floriano al Collio, in cima a una collina, è un incantevole borgo situato sulla Strada del Vino e delle Ciliegie, con strade ricoperte di vigneti che collegano incantevoli chiese, rocche e tranquilli borghi.

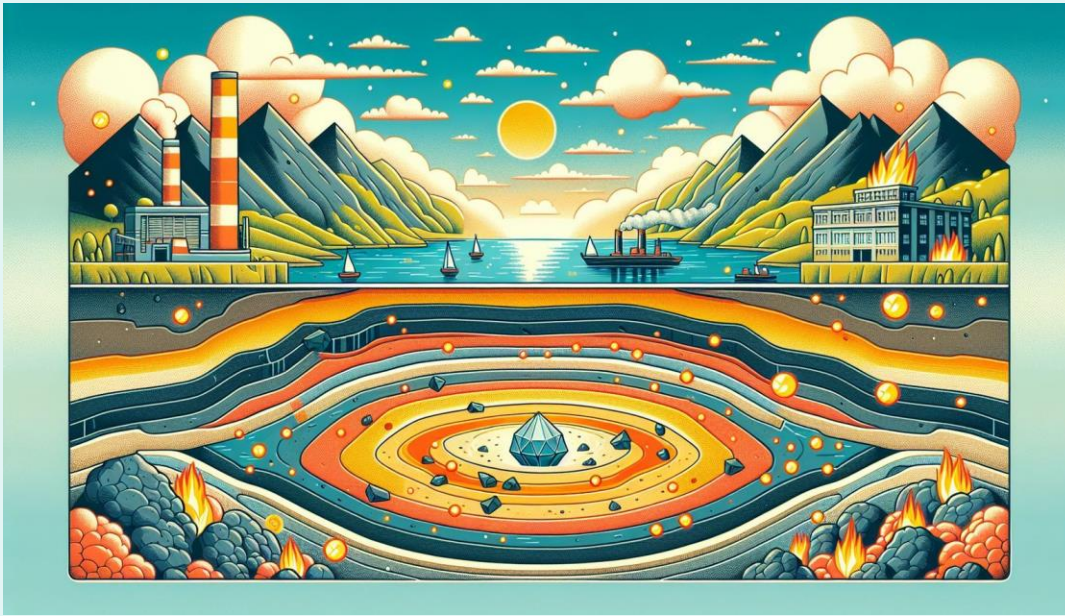


Tutti amano le Dolomiti! Le "cattedrali di roccia" che emozionano l'anima e catturano l'immaginazione con i loro splendidi colori e le loro favolose geometrie si estendono anche a questa regione. Le selvagge e aspre Dolomiti d'oltre Piave, come sono chiamate, comprendono i gruppi del Cridola, degli Spalti-Monfalconi, del Duranno e del Pramaggiore, in un territorio alquanto misterioso, ricco di bellezze naturali e di sentieri geologici e faunistici che costituiscono il Parco Naturale delle Dolomiti Friulane, patrimonio UNESCO.

Le valli più grandi della zona sono la Valle del Tagliamento, la Val Colvera e la Val Tramontina, con eccellenti opportunità per attività all'aperto sia in estate che in inverno.

Visita l'Urlo di pietra, una guglia a sé stante alta 280 metri con una campana in cima – da qui il nome Campanile di Val Montanaia – cui suono è davvero speciale. Fai un'escursione fino alla Cima dei Preti, alta 2706 metri, o visita le grotte di Pradis, risalenti all'epoca di Neanderthal.





COME SONO FATTI I DIAMANTI

I diamanti, scientificamente noti come carbonado, sono formati da atomi di carbonio in condizioni di calore e pressione estreme. Queste condizioni si trovano di solito a circa 100 miglia sotto la superficie terrestre nello strato del mantello. Nel corso del tempo, con temperature fino a 2.200 gradi Fahrenheit e una pressione 50.000 volte maggiore rispetto alla superficie terrestre, gli atomi di carbonio si legano in un modo unico che si traduce in una bella e forte struttura cristallina dei diamanti.

Questi diamanti vengono poi trasportati sulla superficie terrestre attraverso eruzioni vulcaniche profonde. Il magma di queste eruzioni si raffredda per formare tubi di kimberlite o lamproite, che sono luoghi privilegiati per l'estrazione di diamanti.

Il magma proveniente da queste eruzioni si raffredda formando camini di kimberlite o lamproite, che rappresentano i luoghi ideali per l'estrazione dei diamanti.

Palmanova, situata nella pianura del Friuli Venezia Giulia tra Udine e Aquileia, è una città-fortezza costruita dalla Repubblica di Venezia. La sua progettazione si basava su una precisa idea progettuale, elaborata da un gruppo di ingegneri che operavano presso l'Ufficio delle Fortificazioni sotto la guida del Provveditore Generale Giulio Savorgnan. Per rafforzare la difesa del territorio friulano contro le incursioni dei turchi e le mire espansionistiche degli Asburgo, Venezia decise di costruire la nuova fortezza reale nel cuore della pianura friulana, un perfetto esempio di fortificazione tardo-rinascimentale di stampo moderno. La data di fondazione risale al 7 ottobre 1593.



Una città a forma di stella a nove punte perfettamente simmetrica: la città stellata. Palmanova rappresenta uno dei capolavori più riusciti e unici dell'architettura militare veneziana, con la sua pianta a stella formata dai due ordini difensivi di bastioni e rivellini e dal terzo, il più esterno, con lunette, aggiunto da Napoleone all'inizio del XIX secolo.

Nel 1960 la fortezza è stata dichiarata Monumento Nazionale e il 9 luglio 2017 è entrata a far parte del Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Palmanova rappresenta uno dei modelli più riusciti di "città fortezza ideale" mai realizzati.



Furono costruite due linee difensive costituite da terrapieni sostenuti da pietre e mattoni. La struttura, progettata e poi realizzata con grande abilità ingegneristica, era costituita da baluardi (o bastioni), cortine murarie, faussebray e rivellini. Tra questi, un fossato e una rete di gallerie sotterranee che consentivano alle truppe di muoversi tra le varie linee.



In Italia, il 1° novembre è Ognissanti, una festività pubblica in onore di tutti i santi, mentre il 2 novembre è il Giorno dei Morti, un giorno in cui si ricordano i defunti. Entrambe le ricorrenze sono profondamente radicate nella tradizione cattolica, e gli italiani tradizionalmente visitano i cimiteri per pulire le tombe e lasciare fiori, soprattutto crisantemi. Molte famiglie condividono anche pasti speciali e dolci regionali, come le "ossa dei morti" "fave dei morti" o il "pane dei morti".



Ingredienti

1 tazza di zucchero

1 cucchiaino di estratto di mandorle

1 uovo

70 g di mandorle tritate

120 g di farina 00

3/4 di cucchiaino di lievito in polvere

Un pizzico di sale

Per servire: Zucchero a velo

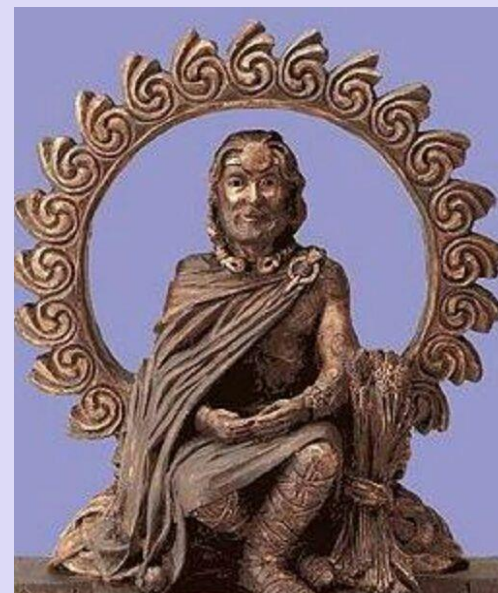
Poiché nessuna festa italiana sembra completa senza cibo, per celebrare Ognissanti vengono preparati diversi dolci. Si tratta di biscotti chiamati Ossa dei Morti.

Istruzioni Preriscaldare il forno a 160 °C e foderare due teglie con carta da forno. In una ciotola di medie dimensioni, sbattere insieme lo zucchero, l'estratto e l'uovo fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere le mandorle, il lievito, la farina e il sale e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Versare il composto su una superficie dura leggermente infarinata e impastare delicatamente con le mani per un minuto o due fino a ottenere un impasto liscio. (L'impasto sarà appiccicoso) Dividere l'impasto in tre parti e stendere ciascuna formando un rotolo di 2,5 cm. Tagliare il rotolo in pezzi di 4 cm e mezzo o 5 cm, quindi usare le dita per arrotolare ogni pezzo in cordoncini lunghi circa 10 cm. Disporre i biscotti a 5-7 cm di distanza l'uno dall'altro sulle teglie preparate e cuocere per 10-12 minuti o finché i biscotti non iniziano a dorarsi e la superficie non risulta soda al tatto con la punta delle dita. Lasciare raffreddare completamente, spolverare con zucchero a velo e gustare!



I Celti attaccano le linee romane, in una splendida illustrazione di Angus McBride

ORIGINI ED EPOCA ROMANA



In epoca preistorica, il Friuli ospitò la cultura dei Castellieri e dei Reti. Questi popoli costituirono la cultura dominante nella zona dal XV secolo a.C. circa fino all'inizio del periodo storico.

Nel corso del IV secolo a.C. il Friuli fu colonizzato anche dai Carni (in greco antico Καρνίοι), una tribù di etnia sconosciuta che potrebbe aver parlato una lingua celtica, venetica o retica, e che introdusse tecniche avanzate di lavorazione del ferro e dell'argento.

I Carni adoravano la divinità Beleno, come attestano le numerose iscrizioni votive rinvenute ad Aquileia e nei dintorni. Un'area montuosa settentrionale del Friuli conserva ancora l'antico nome Carnia.

A partire dal II secolo a.C., il Friuli fu colonizzato dai Romani: Aquileia era la quarta città d'Italia per dimensioni durante l'età imperiale romana. La città era il porto fluviale più importante sul fiume Natissa, dominando i commerci tra l'Adriatico e l'Europa settentrionale. Aquileia doveva la sua importanza alla posizione strategica sull'Adriatico e alla vicinanza alle Alpi, che consentiva a Roma di intercettare le invasioni barbariche provenienti da Oriente. Lo sviluppo di altri centri contribuì all'aumento della ricchezza economica e culturale del Friuli fino alle prime incursioni barbariche, all'inizio del V secolo.



Negli ultimi decenni del III secolo, Aquileia divenne la sede di una delle sedi vescovili più prestigiose dell'impero, contendendo in Italia a Milano e, successivamente, a Ravenna, il secondo posto dopo Roma. L'invasione degli Unni segnò l'inizio del declino del Friuli: Aquileia, protetta da forze esigue, fu costretta ad arrendersi e rasa al suolo da Attila nel 452. Dopo la ritirata degli Unni, i sopravvissuti, che avevano trovato rifugio nella laguna di Grado, tornarono in città, ma la trovarono completamente distrutta.

La ricostruzione di Aquileia non fu mai completata e non ritrovò mai l'antico splendore. La città mantenne la sua importanza anche dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, grazie alla creazione del Patriarcato di Aquileia. Dalla metà del VI secolo in poi, si classificò tra le massime autorità ecclesiastiche d'Italia. La mancanza di sicurezza nella



pianura friulana spinse molte persone a cercare rifugio altrove, causando uno spopolamento generalizzato della parte più fertile della regione e la conseguente colonizzazione da parte di gentes barbariche.



La lingua friulana è anche conosciuta come ladino orientale ed è strettamente imparentata con il ladino, una lingua retoromanza parlata nell'Italia settentrionale.

Fino agli anni '60, le aree di lingua friulana erano molto povere e alcuni friulani emigrarono in Francia, Belgio e Svizzera. Altri si trasferirono in Canada, Australia, Argentina, Brasile, Stati Uniti e Sudafrica. Il friulano iniziò ad apparire nella scrittura durante l'XI secolo.

La letteratura e la poesia friulane risalgono all'inizio del XIV secolo. Il XX secolo vide una rinascita dell'interesse per la lingua. Viene insegnata in alcune scuole e utilizzata, in misura limitata, nei media.



Ecco il link a un video di 4 minuti.

Potrai ascoltare le differenze tra la lingua italiana e quella friulana in un breve racconto.

<https://youtu.be/iVHHN0iv5V8?si=POFmwNsvvqPUWGQR&t=71>

RICETTA DI FRIULI-VENEZIA GIULIA

FRICO CON PATATE E CIPOLLE

Pepe nero q.b.
Montasio stagionato o semistagionato 500g*
Patate (peso da pulite) 500g
Cipolle (peso da mondare) 200g
Sale fino q.b.
Olio extravergine d'oliva 50g

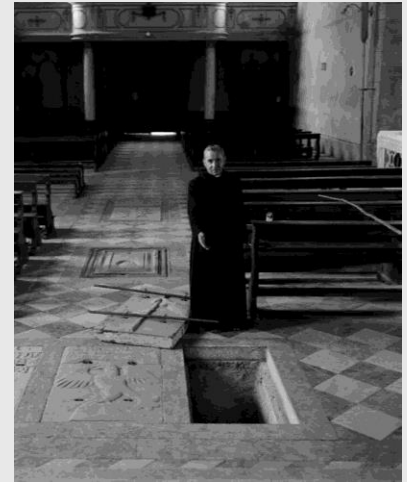
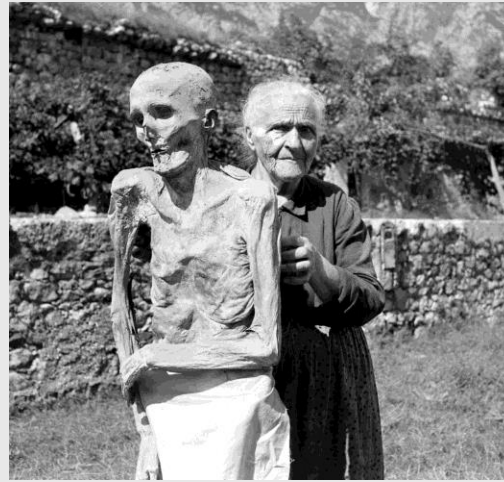


Per preparare il frico con patate e cipolle, sbucciate le cipolle e affettatele finemente a rondelle; poi sbucciate anche le patate con un pelaverdure o un coltello e grattugiatele con una grattugia a fori grossi. Eliminate la scorza del formaggio Montasio e grattugiatelo sempre con la grattugia a fori grossi. Ora che gli ingredienti sono pronti, in un tegame capiente versate 40 gr di olio, e la cipolla. Fate soffriggere qualche minuto a fuoco dolce mescolando spesso con un cucchiaino di legno per evitare che la cipolla si attacchi al fondo della padella o si bruci. Dopodiché unite anche le patate grattugiate e fate cuocere per circa 10 minuti.

A questo punto unite anche il formaggio Montasio grattugiato, salate e pepate a piacere e fate cuocere il frico per circa 20 minuti a fuoco medio, mescolando per far sciogliere il formaggio completamente. Quando avrete terminato la cottura e avrete ottenuto un impasto omogeneo, spegnete il fuoco. In una padella antiaderente a bordo basso versate un filo d'olio, fatelo scaldare leggermente e versate l'amalgama di patate, cipolle e Montasio nella padella, cercando di eliminare il grasso superfluo. Distribuite e compattate il frico nella padella e cuocetelo a fiamma alta senza mescolare, a mo' di frittata. Appena si sarà formata la crosticina, giratelo dall'altro lato. Se ancora presente, eliminate il grasso in eccesso prima di trasferire il frico con patate e cipolle su un piatto da portata. Poi tagliatelo in porzioni e accompagnatelo con la polenta!

**potete utilizzare anche l'Asiago, il Gruyère, il Fontal, o anche un buon Parmigiano-Reggiano*

STRANO MA VERO



Uno degli eventi più strani nella storia del Friuli Venezia Giulia è il fenomeno delle Mummie di Venzone e le tradizioni locali che si sono sviluppate attorno a esse.

Nel XIV secolo, il paese di Venzone fu colpito dalla Peste Nera e l'elevato numero di vittime travolse i cimiteri locali. Di conseguenza, 42 corpi che non poterono essere sepolti furono posti in bare e conservati nella cripta della Cappella di San Michele.

Circa 300 anni dopo, nel 1647, le bare furono spostate durante i lavori di ricostruzione e si scoprì che i corpi avevano subito un processo di mummificazione naturale, probabilmente dovuto a un fungo specifico presente nel terreno.

Ciò che rende questo fenomeno singolare è la tradizione che si sviluppò in seguito. Gli abitanti del paese, non comprendendo il processo scientifico della mummificazione e credendo che fosse un atto divino inteso a proteggere il paese, iniziarono a trattare le mummie con riverenza. Le mummie erano considerate anziani rispettati e protettori della comunità. In un'usanza davvero bizzarra, che si dice sia durata fino agli anni '50, la gente del posto interagiva con le mummie come se fossero vive, bevendo tè, mangiando e persino dormendo accanto a loro, considerandoli un aspetto normale della vita.

Oggi, cinque delle mummie sono ancora esposte nella cripta della cappella cimiteriale di San Michele, a testimonianza di questa tradizione storica unica e insolita.

VIAGGI VIAGGI VIAGGI



Si avvicina il Natale e il periodo di vacanze invernali. Avete già in mente la meta delle vostre vacanze?

Vi sentite più turisti o più viaggiatori? Una branca della psicologia sociale studia il perché molti di noi sentono l'impulso a muoversi da casa. Sono davvero tanti gli aspetti della personalità che vengono messi in gioco durante un viaggio, perché partire alla scoperta del mondo è anche un modo per scoprire (o ritrovare) se stessi. Vediamo insieme quali sono gli aspetti della psicologia del viaggiatore.

Le persone viaggiano spinte da una combinazione di motivazioni psicologiche, culturali, sociali oppure molto semplicemente per svagarsi e allontanarsi dalla routine di tutti i giorni o, semplicemente per i Canadesi, dal freddo.

Dal punto di vista psicologico, viaggiare permette di sfuggire alla routine e di ritrovare equilibrio emotivo. Secondo la “travel therapy”, il viaggio può funzionare come una sorta di “catarsi” (purificazione del corpo e dell'anima), riducendo stress e ansia, e facilitando la concentrazione sul presente. Inoltre, affrontare situazioni nuove stimola autostima, autoefficacia e resilienza.

Fattori di spinta e di attrazione: I **primi** includono il desiderio di evasione, relax, avventura e socializzazione; i **secondi** riguardano il fascino del luogo scelto e le esperienze che può offrire, come bellezze culturali o naturali.

Ragioni sociali e culturali:

Sociali = per molti, viaggiare rappresenta un modo per connettersi agli altri, conoscere nuove persone o rafforzare legami.

Le motivazioni **culturali**, invece, spingono verso l'apprendimento e l'arricchimento personale, ampliando la comprensione del mondo attraverso l'esposizione a culture e tradizioni diverse. (crescita-personale).

Dal punto di vista più profondo, il viaggio diventa un mezzo per conoscere sé stessi, sviluppare nuove prospettive e ridefinire il proprio significato di vita. Questa trasformazione psicologica avviene perché l'esperienza di "estraneità" costringe la mente ad adattarsi, a percepire il mondo e se stessa in modo nuovo.

In sintesi, la gente viaggia per **evadere, apprendere, trasformarsi, socializzare e ritrovare equilibrio interiore**. Ogni motivazione riconduce al bisogno umano di crescita, scoperta e connessione autentica col mondo e con sé stessi. E ogni motivazione, - dalla più semplice di voler stare su una spiaggia, a pancia per aria con un libro, (o anche senza), guardando il mare, oppure alla più culturale (musei, mostre, visite guidate) – **è valida e rappresenta un'esperienza positiva**. Il viaggio favorisce l'autoconsapevolezza e il cambiamento perché rompe la routine. Confronto con l'ignoto e adattabilità

Viaggiare implica affrontare imprevisti, lingue e culture differenti: esperienze che stimolano flessibilità e resilienza psicologica.

l'incontro con l'incertezza attiva capacità interiori latenti e mette alla prova il senso di autoefficacia, *permettendo all'individuo di scoprire parti di sé precedentemente inesprese*.

Alla fine, viaggiare è un'esperienza di crescita e trasformazione **che incide sul benessere mentale**. Il distacco temporaneo dal quotidiano riduce i livelli di stress psicologico e favorisce una rigenerazione emotiva nella natura o in ambienti nuovi. Riduce lo stress e stimola e migliora l'umore e protegge dal burnout emotivo. Molto spesso viaggiare migliora la regolazione emotiva e riduce sintomi di ansia o depressione lieve. La cosiddetta "travel therapy" che viene oggi riconosciuta come *una strategia complementare per la salute psicologica*.

Quindi, valigie pronte e spirito di viaggio innestati..... Si parte!!!

Buon viaggio a tutti coloro che hanno un viaggio previsto nel proprio calendario!

Nota: per tutti coloro che desiderano discutere delle proprie esperienze di viaggio, i viaggi saranno il tema del nostro incontro mensile di CERCHIO APERTO il terzo giovedì del mese.

Più dettagli nella nostra prossima mail o sul nostro sito.



COSA SUCCEDDE IN NOVEMBRE?

IL NOSTRO MERCATO DI NATALE

I

**15 NOVEMBRE
DALLE 10 ALLE 5
HUDSON CREATIVE HUB
273 MAIN STREET
HUDSON**

**TANTISSIME COSE BELLE E BUONE
DA REGALARE PER
NATALE**

PUOI INSERIRE TUTTI I NUMERI?

9		6		1	3			8
	5	8					9	
	3						1	
	6		8			9	2	
		3	4		9	1		
	4	9			6		3	
	9						8	
	1					6	7	
4			9	6		3		1

FACILE

		6		9		2		
			7		2			
	9		5		8		7	
9				3				6
7	5						1	9
1				4				5
	1		3		9		8	
			2		1			
		9		8		1		

MEDIO

	6				1	9		7
1					7	2	3	
	8					4		6
	1	8			2			4
	7			4			9	
9			1			7	8	
6		7					4	
	5	1	6					9
8		9	3				2	

DIFFICILE

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



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

5146212840

ITALIAN LESSONS BY
Dr GIOVANNA VELTRI

LESSONS WILL
RECOMMENCE
OCTOBER 1st

Tel. 514-296-1920



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



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

www.epiceriesalina.ca

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

Questa newsletter è
stata creata e curata da
Lina Simone e
Giovanna Veltri.
Se avete commenti o
suggerimenti, inviateli a
linasimone@sympatico.ca

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