



Fondata il 19 Giugno 1990

A SIGERA

la cicala

Ottobre 2022

Numero 10
Da sempre n. 437

Notiziario della Pro Loco di Pasturana Stampato ad esclusivo uso dei soci

Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra, c'è qualcosa di tuo e che anche quando non ci sei resta ad aspettarti. (Cesare Pavese)

Io dico fango al fango e le civili maschere aborro ed il galateo dei vili. (Rapisardi)

Pasturana è un nido accogliente sul solido ramo di una quercia antica. (Sabina Minetti)



Carissime socie e soci,

il bilancio delle manifestazioni di quest'anno, in cui abbiamo potuto organizzare feste con meno restrizioni, è lusinghiero. Abbiamo visto tanta gente a Pasturana ed è per noi una gioia constatare che la Pro Loco è riuscita a mantenere i suoi tradizionali appuntamenti, anzi abbiamo fatto qualcosa in più. La foto in copertina la dice lunga sulla soddisfazione dei nostri magnifici e splendidi volontari. Un doveroso ringraziamento quindi a tutti coloro che, a vario titolo, contribuiscono a mantenere viva e salda l'associazione. Viva Pasturana e viva la Pro Loco! At salute!

Il presidente

Pier Giuseppe Borgarelli

L'AGIANDA (la rubrica)



Viva la leva del 1942!

Domenica 25 settembre la SOMS ha consegnato la tradizionale targa agli ottantenni del paese. Al termine della premiazione, preceduta dai saluti dell'Amministrazione Comunale, la SOMS ha offerto un ricco aperitivo. Auguri a:

Aebi Brigitte, Borsa Giancarlo, Calcagni Silvana, Costante Concetta, Durante Roberto, Ginestri Angelo, Grosso Giuseppe, Guglielmo Anna, Laguzzi Angelo, Persi Marcella, Venturi Franco (*nella foto, soci SOMS e premiati*).



Marcella e Marika



Le targhe



Visite Guidate al castello



Sabato 15 e domenica 16 ottobre, tornano le “Giornate FAI d’autunno”, il grande evento autunnale di piazza che il FAI (*fondo ambiente Italia*) dedica al patrimonio culturale e paesaggistico del nostro Paese. Tra i numerosi luoghi aperti, ci sarà anche la possibilità di visitare il castello dei marchesi Gavotti Besozzi. Giovani volontari della Fondazione faranno da guida e vi permetteranno di cogliere la storia e la bellezza del luogo: un’occasione per prendere consapevolezza del patrimonio variegato che ci circonda. Anche la Proloco cercherà di essere presente.



Scadenza del mandato Presidente e Consiglio in carica



Entro la fine del 2022, si terranno le operazioni di voto per l’elezione del nuovo Consiglio (triennio 2022-2025) Presidente, Consiglieri, Proviviri, Revisori. Avranno titolo a votare tutti i soci iscritti. I soci che desiderano candidarsi devono segnalare il proprio nominativo presso gli uffici Pro Loco. Nel prossimo numero de “A Sigera” saranno riportate le ulteriori indicazioni stabilite nel Consiglio Direttivo e l’avviso di convocazione con le deleghe.



A Pasturana incontro con i Carabinieri sul tema delle truffe

Mercoledì 12 ottobre ore 10.30 in sala Europa presso il Palazzo Comunale, i Carabinieri di Novi Ligure incontrano gli **anziani** nell’intento di prevenire e contrastare l’esecrabile fenomeno delle truffe. Si tratta di un’ iniziativa di assicurazione sociale, per consolidare il rapporto di vicinanza dell’Arma ai cittadini, con particolare riguardo nei confronti di quanti si trovano all’interno delle fasce più deboli e indifese della popolazione. **La cittadinanza è invitata a partecipare.**



Diego Ghiara: “il vero trifolau mantiene i suoi segreti”



Diego, Tilli e i tartufi

<<Tilli, il mio cane, si accorge quando, finita l'estate, cambia l'aria e sembra che sia in attesa di uscire in direzione dei boschi>> racconta Diego, “trifolau” pasturanese. Secondo il calendario ufficiale, dal 21 settembre al 31 gennaio è possibile avventurarsi nei boschi per raccogliere tartufi. <<Anche se la giornata è stata faticosa e le condizioni meteo sono avverse, da fine settembre a gennaio, io esco la notte e vado nei boschi con il mio cane. A volte, mia moglie Cristina mi consiglia di non uscire, ma il desiderio di ritrovarmi con Tilli a caccia di tartufi mi fa superare freddo, pioggia e umidità. E' una passione molto difficile da spiegare, ma è davvero qualcosa di magico, probabilmente perché coinvolge la natura.>>

Diego, i tartufi cosa sono? Dove crescono?

I tartufi sono funghi ipogei, nascono infatti sottoterra accanto alle radici di alcuni tipi di alberi. Non è detto che si nascondano in profondità, a volte affiorano dal terreno. Per avere una buona annata, occorre che ci sia neve in inverno e qualche temporale estivo, dovrebbe inoltre, come si dice -piovere sulle stoppie- del grano, per permettere al tartufo di maturare in maniera ottimale.

Che importanza ha il cane nella ricerca?

Il cane è fondamentale, è lui che, con il suo potente fiuto, trova il prezioso bottino. Infatti, i tartufi, ad un certo punto della maturazione, emanano il loro particolare odore e i cani lo avvertono. Quando ne trovano uno, cominciano velocemente a scavare con le zampe controllati dal tartufaio, che a volte non riesce ad impedire che il cane si mangi il tartufo! Con la zappetta poi si preleva il tartufo, lo si sistema in un sacchetto di stoffa e si richiude il buco, con la speranza che, in quel punto, se ne formino altri negli anni. Il cane viene poi premiato con un boccone molto speciale. Trovare un tartufo è in parte grazie all'abilità e alla fatica del tartufaio e del cane, poi c'è anche un po' di fortuna.

A questo punto abbiamo chiesto a Diego come si addestra il cane, ma ci ha risposto che questo fa parte dei tanti segreti e riti dei tartufai e che tali devono rimanere. I misteri, il “non detto”, i trucchi del mestiere, i segreti, il rispetto della antica tradizione contadina, la competizione, fanno parte del “gioco” e rendono ancor più affascinante il mondo dei trifolau. Rispettiamo questo desiderio e rimaniamo con le nostre curiosità.

A questo punto abbiamo chiesto a Diego come si addestra il cane, ma ci ha risposto che questo fa parte dei tanti segreti e riti dei tartufai e che tali devono rimanere. I misteri, il “non detto”, i trucchi del mestiere, i segreti, il rispetto della antica tradizione contadina, la competizione, fanno parte del “gioco” e rendono ancor più affascinante il mondo dei trifolau. Rispettiamo questo desiderio e rimaniamo con le nostre curiosità.

Come hai cominciato?

Ho conosciuto un signore, qui alla SOMS di Pasturana e così, quasi per caso, ho provato e mi sono subito appassionato. Una persona d'esperienza che introduca nell'ambiente è fondamentale, non è facile capire come procedere. Magari in internet o nei giornali ci sono molte spiegazioni, ma sono informazioni spesso errate e incomplete. Inoltre girano molte voci sui trifolau, si dice che trattino male i cani e non è assolutamente vero, è una chiacchiera che mi disturba. Anche l'aspetto economico è esagerato, si favoleggia di guadagni stratosferici che smentisco. Ci sono molte spese, invece. Personalmente, si tratta di una passione che ha poco a che fare con il denaro.

I tartufi sono sentinelle dell'inquinamento?

I tartufi sono delicati e risentono dei mutamenti ambientali. Come tartufai, contribuiamo al controllo del territorio segnalando all'Ente Direzione Forestale e Ambientale della Provin-





cia di Alessandria eventuali criticità che riscontriamo nei boschi ed educando al rispetto della natura le giovani generazioni. Sono Segretario dell'Associazione Liberi Tartufai Ovadese (ALTO) e la tutela e il rispetto dell'ecosistema è uno dei nostri obiettivi.

Andare nei boschi la notte non è pericoloso?

Di notte salgono meglio gli odori dal terreno, poi c'è silenzio e si trova la concentrazione necessaria. Ultimamente ci sono lupi in giro, può essere pericoloso per il mio cane quindi mi attrezzo con qualche petardo per metterli in fuga.

Come si stabilisce il prezzo del tartufo?

Si fa riferimento alla Borsa del tartufo di Alba e Asti.

È necessario un patentino?

Bisogna superare un esame di idoneità con il conseguimento di un patentino che autorizza l'attività.

Come si classificano i tartufi?

Ci sono i bianchi, lo scorzone o tartufo estivo e quelli neri.

Il tartufo più grande che hai trovato?

È stato molto emozionante, pesava 471 grammi. Devo dire però che se non trovo tartufi non sono deluso, sono comunque appagato dall'esperienza della ricerca nella natura.



Notizie dal Comune

Progetto per una palestra

Una struttura multifunzionale, uno spazio per gli alunni delle scuole infanzia e primaria del paese e per i cittadini. Questa l'idea alla base del progetto presentato dal Comune di Pasturana per ottenere il finanziamento della nuova palestra, che dovrebbe sorgere all'interno dell'area scolastica, nell'angolo tra via Pieve e via Moro. «Abbiamo presentato domanda circa 6 mesi fa, siamo in attesa di approvazione – spiega il sindaco Massimo Subbrero – La palestra rappresenterebbe per il nostro comune un completamento dei servizi pubblici da offrire ai cittadini.



L'esigenza è nata dal fatto che negli ultimi anni sono aumentati gli iscritti e, di conseguenza, il plesso scolastico sta diventando piccolo rispetto al flusso di alunni. Una sofferenza è proprio quella della palestra, attualmente interna: è piccola e spesso viene utilizzata per altre attività scolastiche». «L'altro motivo che ci ha spinti a presentare il progetto è far sì che un'utenza più ampia possa avere in paese un punto di ritrovo per attività ludico sportive». La palestra avrà una grandezza interna di 200 metri quadri utilizzabili, non sarà quindi di grosse dimensioni, proprio perché non legata ad attività sportive agonistiche. «Le dimensioni permetteranno alle scuole di mantenere un ampio spazio verde da dedicare al gioco all'aperto. Non verrebbe quindi limitata l'attività esterna dei bambini. Al contrario, gli alunni potrebbero disporre di un'aula in più, dove sorge la palestra attuale». Il progetto ha un valore di 800 mila euro.



Ricominciano gli incontri di catechismo in parrocchia



Ancora una volta sono invitato a rispondere ad alcune domande che mi vengono rivolte dal nostro giornale “A Sigerà” e volentieri rispondo, ma chiarendo già che darò risposte più esaurienti nel prossimo numero. Il motivo? Stiamo vivendo come Diocesi una situazione di cambiamento, per cui ad alcune domande posso anche rispondere subito, ad altre occorre attendere l’inizio delle “Unità pastorali” (spiegherò cosa sono nel prossimo numero). **Alla prima domanda: “- Don Giovanni, quanto è importante il catechismo inteso come accoglienza dei bambini e trasmissione della fede?”** direi così. Sicuramente ha una grande importanza all’interno di una Comunità Parrocchiale. È bene che fin da piccoli i bambini siano condotti a compiere un cammino di fede, seguendo quanto ha detto Gesù: <<Lasciate che i bambini vengano a me>>. Ritengo, comunque, ancor più importante

la partecipazione all’Eucarestia. E’ lì che vi è tutta la famiglia parrocchiale composta da bambini, ragazzi, giovani, adulti, anziani, famiglie ... Pertanto, è necessario comprendere come non è sufficiente partecipare al solo momento di catechismo. È bene che si comprenda come occorre incontrare fratelli e sorelle che condividono lo stesso cammino di fede nei momenti Eucaristici. Si ascolta la Parola, si riceve il Corpo di Cristo, si gioisce come famiglia parrocchiale e poi ... si trasmette, uscendo, quanto si è ricevuto. Vedete, allora, come dobbiamo curare molto anche l’accoglienza nelle celebrazioni eucaristiche? Ognuno deve far star bene chi vi partecipa. Si deve creare un clima bello, di gente che sta bene insieme, che sa sorridere. Da questo ne consegue, allora, che i bambini e i ragazzi, frequentino il catechismo con gioia, non come un peso perché spinti dai genitori, che a loro volta non sempre sono convinti e non vedono l’ora che passino i quattro anni di catechismo. Infatti, nella nostra Diocesi, si è stabilito, e vengo **alla seconda domanda: “Com’è organizzato il catechismo nella nostra parrocchia? Quanti bambini vi partecipano?”**, che il catechismo inizi in Terza elementare e si concluda in Prima Media, dopo quattro anni di formazione, con i Sacramenti della prima Comunione e Cresima. Nella nostra Comunità Parrocchiale, per ora, il catechismo lo si svolge in settimana, con la presenza di alcune catechiste ed è frequentato da circa 50 ragazzi. Ho scritto, per ora, perché come scrivevo sopra, sarò più chiaro nel prossimo numero della “A Sigerà” dopo l’inizio delle Unità Pastorali. **Ed ecco la terza domanda: “I sacramenti nella nostra Diocesi alessandrina sono amministrati in un’unica celebrazione, come mai?”**. È stata una decisione presa quando c’era il Vescovo Mons. Fernando Charrier, ma era un’idea voluta da diversi Vescovi. Non tutti hanno adottato lo stesso metodo. Cresima e Comunione in prima media, al termine di un cammino di catechesi di quattro anni. Non è una rivoluzione, ma un ritorno all’antico. Si è ritenuto opportuno rivedere il percorso di iniziazione cristiana per aiutare i ragazzi ad acquisire una mentalità cristiana e un senso di appartenenza alla Chiesa. **Con questo cambiamento si è voluto restituire il senso vero dei sacramenti e ribadire che la pienezza dell’iniziazione cristiana è il sacramento dell’Eucarestia, non la Cresima che è una tappa verso l’Eucarestia.** D’altra parte, la Cresima si celebra una volta sola, l’Eucarestia tutte le domeniche. L’altro aspetto, comune a gran parte delle parrocchie italiane, che ha indotto a cambiare è l’abbandono dei ragazzi dopo la Cresima. Catechisti e parroci e anche diversi delle Comunità si lamentano che dopo la Cresima i ragazzi non frequentano più la parrocchia. Invece di lamentarsi e piangersi addosso è bene cambiare strada. **La catechesi non deve trasmettere nozioni ma aiutare a diventare cristiani. È un tentativo, una strada nuova.** Non a caso la catechesi è stata definita un cantiere sempre aperto per una costruzione sempre nuova. **Ancora una domanda: “Dopo Cresima e Prima Comunione spesso i ragazzi non frequentano più la Chiesa, è un passaggio quasi “fisiologico” nel cammino della fede?”**. Purtroppo succede così: finita la celebrazione dei due Sacramenti c’è una diserzione. I motivi possono essere diversi, ma anche qui non bisogna “piangersi addosso”, bensì trovare – insieme – il modo con cui raggiungere i ragazzi e proporre loro un modo di stare insieme e crescere nella fede. Poiché ora si è chiamati a camminare insieme con altre parrocchie (“unità pastorale”) è bene che tutti ci si dia da fare per individuare il modo migliore per la crescita dei nostri ragazzi e giovani. Alla prossima puntata risponderò all’ultima domanda: **“ Per gli adulti c’è in programma qualche forma di catechismo?”** e offrirò alcuni chiarimenti. Grazie per l’attenzione. La benedizione del Signore vi raggiunga tutti per un cammino bello insieme!

Don Giovanni Sangalli

A BIBIUTECA (*la biblioteca*)



A ottobre, letture per bambini al sabato



LA BIBLIOTECA COMUNALE "E. ARECCO"
INVITA I BAMBINI DELLA SCUOLA
DELL'INFANZIA E PRIMARIA PER



Venite in biblioteca, presso il comune di Pasturana
dalle 10.00 alle 11.30

SABATO 1 OTTOBRE - LA FESTA DEI NONNI

SABATO 8 OTTOBRE - LO SPAZIO

SABATO 15 OTTOBRE - L'AUTUNNO E GLI ANIMALI

SABATO 22 OTTOBRE - FOGLIE E COLORI

SABATO 29 OTTOBRE - HALLOWEEN

Vi aspettiamo numerosi!

E-mail biblioteca@comune.pasturana.al.it

Tel. 3383842579

“Nati per Leggere” è un programma nazionale di promozione della lettura rivolto alle famiglie con bambini in età prescolare, promosso dall’Associazione Culturale Pediatri, dall’Associazione Italiana Biblioteche e dal CSB Centro per la Salute del Bambino Onlus. Il programma è attivo su tutto il territorio nazionale con circa **800 progetti locali** che coinvolgono più di **2000 comuni italiani**. I progetti locali sono promossi da bibliotecari, pediatri, educatori, enti pubblici, associazioni culturali e di volontariato. Dal 1999, **Nati per Leggere** ha l'obiettivo di promuovere la lettura in famiglia sin dalla nascita, perché leggere con una certa continuità ai bambini ha una **positiva influenza sul loro sviluppo intellettuale, linguistico, emotivo e relazionale**, con effetti significativi per tutta la vita adulta. Leggere ad alta voce ai bambini **fin dalla più tenera età** è una attività molto coinvolgente e rafforza la relazione adulto-bambino. I pediatri indicano che **la lettura condivisa durante i primi 3 anni di vita è la cosa più importante** che i genitori possono fare **per sostenere lo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino**. Un bambino che riceve letture quotidiane acquisirà un vocabolario più ricco, avrà più immaginazione, si esprimerà meglio e sarà più curioso di scoprire il mondo. Leggere a bassa voce è piacevole, crea l'abitudine all'ascolto, aumenta la capacità di attenzione e accresce il desiderio di imparare a leggere quando il bambino sarà più grande. **La vostra voce è magia per il bambino**. L'elemento che più conta è lo stare insieme e condividere la lettura in famiglia. Potete **seguire il testo e le figure**, e intraprendere con il bambino una lettura ricca di scambi affettivi. Vi aspettiamo in biblioteca dove, oltre al programma di letture, potrete trovare molti libri adatti a bambini e ragazzi.

Quanti c'a' suma (*stato civile e anagrafe*)

Dati aggiornati al 27 settembre.

Residenti totale: 1279

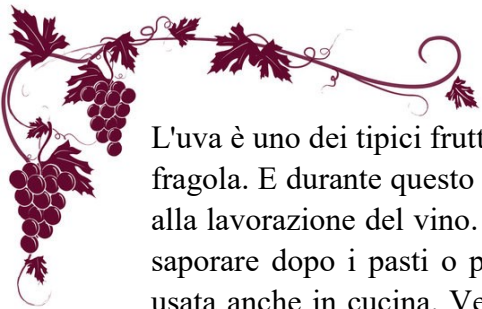
Maschi: 607

Femmine: 672

Nati: 0

Morti:0

U GHE A PASTIRAUNA (c'è a Pasturana)



La bottega della Rosy

L'uva è uno dei tipici frutti del mese di settembre. Ci sono diverse varietà: bianca, nera, uva fragola. E durante questo mese si procede con la vendemmia per raccogliere l'uva destinata alla lavorazione del vino. Ma oltre a questo tipo di impiego, l'uva è un ottimo frutto da assaporare dopo i pasti o per un'ottima merenda. Ha proprietà antiossidanti e viene spesso usata anche in cucina. Vediamo alcune ricette che possiamo preparare per poter utilizzare questi meravigliosi grappoli.

Uva sotto spirito: 250 g di uva bianca, 80 g di zucchero, 0,5 l di grappa, 1 stecca di cannella, 1 chiodo di garofano

L'uva ideale per questa preparazione è quella bianca, con acini particolarmente grandi e saporiti. Lavare l'uva e staccare gli acini dal grappolo avendo cura di lasciare un pezzetto di gambo, quindi far asciugare l'uva all'aria per un giorno. Sterilizzare dei barattoli in acqua bollente, lasciarli asciugare e versare gli acini, aggiungendo il chiodo di garofano e la stecca di cannella, completando con la grappa. Sciogliere in un tegame lo zucchero con una quantità di acqua sufficiente ad ottenere uno sciroppo denso, e versarlo nel barattolo fino a coprire completamente gli acini. Chiudere ermeticamente, lasciar macerare in un luogo buio e fresco, per circa due mesi prima di poter consumare l'uva.

Marmellata di uva: 1 kg di uva, 400 g di zucchero

Sciogliere l'uva sotto l'acqua corrente, quindi staccare gli acini dal grappolo e pestarli leggermente in una ciotola, in modo da far uscire i semi per poterli eliminare. Raccogliere gli acini in un pentolino, aggiungere lo zucchero e cuocere a fiamma bassissima, mescolando continuamente per farlo sciogliere. Una volta raggiunto il bollore, abbassare ulteriormente la fiamma e coprire con un coperchio, avendo cura di mescolare ogni tanto. Proseguire la cottura per circa 45 minuti o comunque fino a raggiungere la densità desiderata.



A pètnera (la parrucchiera)

Durante i mesi più caldi la secrezione ormonale aumenta e accelera la crescita dei capelli, mentre in autunno i capelli tendono a cadere e ad indebolirsi. Detergere i capelli regolarmente rimuove i residui di inquinamento e sudore che ostruiscono i pori e impediscono una crescita ottimale. Davines natural-tech energising è uno shampoo delicato per capelli fragili, una sensazione di energia abbinata a una piacevole sensazione di benessere. Fitoceuticida da caffeina: stimolano il metabolismo cellulare e migliorano la circolazione del sangue a livello del cuoio capelluto, questo shampoo previene la caduta dei capelli tipica dell'autunno, potete trovarlo da EMMALÚ !!!

**Stefania vi aspetta a Pasturana nel suo negozio
Emmalù, in via Garibaldi 4-
cellulare 3393449899**





Il cielo stellato sopra Pasturana a cura di Giulia Piccinini

Dopo l'equinozio d'Autunno, avvenuto verso la fine di settembre, le giornate hanno iniziato ad accorciarsi e questo ci dà l'opportunità di poter osservare più cielo notturno. Per tutto il mese, a partire dalle ore 20, guardando verso Est, il cielo sarà caratterizzato dalla presenza di un oggetto molto luminoso, secondo solo alla Luna. Si tratta di *Giove*, il gigante gassoso, che ci siamo abituati a vedere negli ultimi mesi, ma che ora appare più brillante che mai. Perché? Questo accade perché si trova in opposizione al Sole (come al solito non ha nulla a che vedere con l'astrologia e non avrà di certo alcun influsso su di noi) e dunque sarà investito dalla luce del Sole che rifletterà verso di noi, come accade con la Luna piena. Inoltre, si trova alla minima di distanza dalla Terra: l'ultima volta è stata nel 1963! Individuato questo luminoso pianeta possiamo usarlo per individuare la costellazione dei *Pesci*, che durante questo mese inizia a sorgere. Questa costellazione risulta essere debole, ma la forma che richiama l'immagine di due pesci che saltano fuori dall'acqua la rende più semplice da individuare. Si compone da numerose stelle a formare una "V" con due gruppetti di stelline a rappresentare le teste dei pesci.

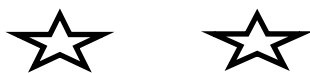


Eventi del mese: Per la seconda volta quest'anno (la prima è stata ad aprile) si avrà un'eclissi parziale di Sole! Potremo osservarla attorno alle ore 11 del giorno 25 ottobre.



Cercasi pittori per "a toumbula da gneppa"

Abbiamo iniziato il progetto "toubula da GNEPPA" nell'aprile del 2014, vorremo completarlo per il 2023 cinquantenario della sagra. Invitiamo i pittori e pittrici a darci una mano a completare i disegni del tabellone. Date la vostra disponibilità (al presidente) e vi inseriremo nel gruppo whatsapp PITTORI della GNEPPA dove vi daremo le informazioni necessarie. I disegni verranno inseriti nel sito della Pro Loco, www.prolocopasturana.it



Riceviamo e pubblichiamo:



Un mondo di auguri alla sempre bella e sorridente giudice internazionale Valeria Laguzzi, ambasciatrice di Pasturana nel mondo, che il 23 settembre ha festeggiato il compleanno.

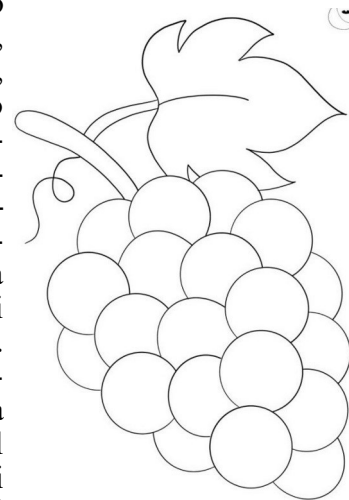
Maurizio e Angela

DA' NOSTRA FARMACISTA (*i consigli della nostra farmacista*) Dr. Marcella Bianchi



E se l'uva fosse davvero un elisir di lunga vita?

Per ora l'evidenza è LIMITATA agli animali. L'UVA, uno dei frutti di questo periodo dell'anno, racchiude un importante potenziale! Oltre a essere gustosi, infatti, gli acini sarebbero in grado di modificare l'espressione di alcuni geni, di proteggere il nostro organismo dalla steatosi epatica (malattia da fegato grasso) e di contribuire all'allungamento della prospettiva di vita. Una scoperta, quella pubblicata sulla rivista *Foods* da un gruppo di ricercatori della Western New England University (Stati Uniti), definita "sorprendente" e dall'impatto "notevole". In attesa di ulteriori riscontri, invita tutti a riflettere su quanto e come l'alimentazione sia in grado di condizionare (nel bene e nel male) la nostra salute. Steatosi epatica: di cosa si tratta? Tradotti nella pratica, questi miglioramenti hanno prevenuto o ritardato l'insorgenza della steatosi epatica. Oltre a una possibile predisposizione genetica, le cause della malattia da fegato grasso (non di origine alcolica) sono l'alimentazione e lo stile di vita. Una persona in sovrappeso ha una probabilità molto più elevata di sviluppare il fegato grasso. La condizione, almeno all'inizio, non si manifesta quasi mai con sintomi chiari: è infatti frequente la sua sottovalutazione. Il problema del fegato grasso è rappresentato da una serie di complicanze come la cirrosi e il tumore del fegato; inoltre, i pazienti con questo disturbo convivono con un rischio più alto di sviluppare complicanze cardiovascolari. Scenari potenzialmente evitabili con una dieta più ricca di uva! I dati - è bene ribadirlo - sono stati ottenuti da uno studio condotto sui topi. Sono stati gli stessi ricercatori ad affermare che "non sempre questi lavori portano a risultati trasferibili integralmente all'uomo". Detto ciò, se il cambiamento registrato negli animali avvenisse anche tra noi, "potrebbe determinare un incremento della prospettiva di vita di 4-5 anni". Spesso "snobbato" in ragione dell'elevato apporto di zuccheri, questo frutto è in realtà molto ricco di acqua, fibra e diversi minerali quali potassio, calcio e fosforo ma anche di ferro, zinco, rame e sodio. Inoltre, l'uva è un vero e proprio concentrato vitaminico: vitamine A, gruppo B ed E, vitamina C; ed è ricchissima di flavonoidi (soprattutto quella nera), importanti antiossidanti. Uva a parte, effetti protettivi analoghi sono emersi da diversi studi epidemiologici condotti al fine di misurare i benefici determinati da una dieta ricca in frutta e verdura. Risultato: chi ne consuma 3-4 porzioni al giorno, si prende cura della propria salute in maniera più efficace rispetto a chi non lo fa. Gli alimenti di origine vegetale e i legumi sono dunque la base di un'alimentazione equilibrata che, prevenendo la comparsa di alcuni fattori di rischio, dall'eccesso di peso all'ipertensione e al diabete di tipo 2, contribuisce alla prevenzione di tutte le malattie croniche, comprese quelle cardiovascolari: prima causa di decessi a livello mondiale.



A Pasturana c'è il forno "la spiga"

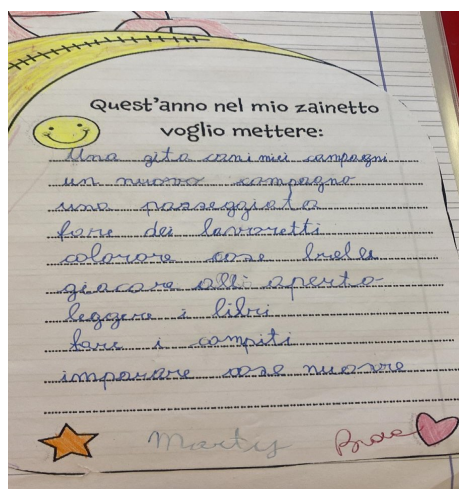
Lunedì 19 settembre ha riaperto il forno comunale, dopo sei anni di inattività.



A' SCORA (dalla scuola)

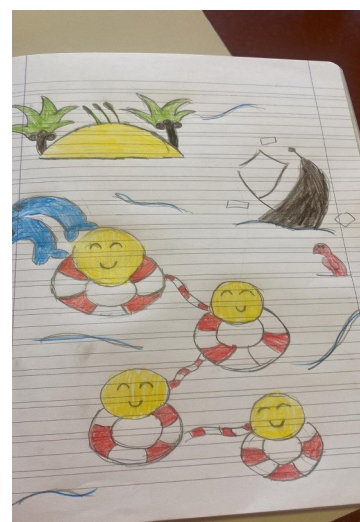
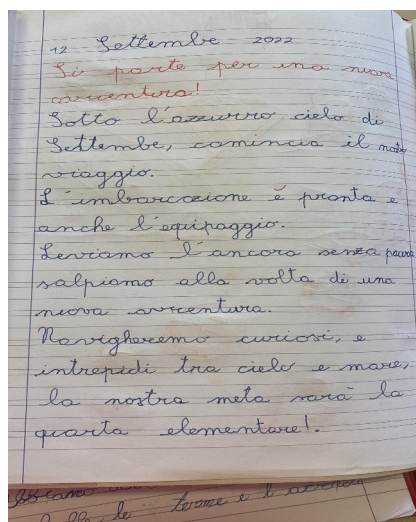


12 settembre: la classe terza ci racconta il ritorno a scuola



Un altro anno è iniziato, finalmente ho potuto vedere i sorrisi dei miei bambini che per due anni sono stati nascosti dalla mascherine e loro hanno potuto vedere il mio. Grande la mia gioia di rivederli, più grandi e felici di iniziare una nuova avventura. Qualche attenzione la dovremo sempre avere perché l'ombra di questi due anni con il Covid ha lasciato un po' di timore che ritornino le regole rigide della pandemia, alle quali per altro i bambini si sono adeguati molto diligentemente, anche se con sacrificio. Lunedì mattina ci siamo salutati con un abbraccio di gruppo nel cortile della scuola, quegli abbracci che tanto ci sono mancati ed ora siamo partiti più carichi che mai. Buon anno a tutti!

La maestra Francesca con gli alunni di terza



Il Comune cerca "Nonni vigili", un volontariato per la comunità



Lello e Gianni con le classi prima e quinta

Se avete buona volontà e un quarto d'ora di tempo per dare una mano alla comunità, aderite all'iniziativa presso il Comune. I "nonni vigili" attualmente in servizio a Pasturana sono sette e sarebbe positivo l'inserimento di altri volontari. Si tratta di svolgere un servizio utile, presidiando e sorvegliando le scuole negli orari di entrata e di uscita. L'Amministrazione Comunale assegna una divisa di servizio, utile per la l'identificazione: un gilet con bande catari-frangenti con scritta e logo ad ogni "nonno vigile", che è un pubblico ufficiale nell'esercizio delle sue funzioni. Con la figura del "nonno vigile" si stanno ottenendo due importanti risultati: da una parte si

offre la possibilità alle persone di impegnarsi attivamente sul piano sociale, dall'altra si offre al nostro paesello un servizio utile dal punto di vista pratico, dato che ormai, anche in paese, si riscontra un importante passaggio di auto negli orari di scuola e non sempre chi guida è disciplinato e rispettoso dei segnali stradali.

LO SAPEVATE CHE...(t'lu saivi che...)



Album "festa del rugby"
17 settembre 2022
organizzata
dall'associazione sportiva
Pasturana Rugby e Pro Loco Pasturana



Gli allenatori dei ragazzi così descrivono il rugby: << è uno sport che trasmette ai bambini ed ai ragazzi dei valori importanti: rispetto, disciplina e la capacità di collaborare. Nel rugby non esistono differenze, non importa la struttura fisica. Importa solo la voglia di giocare e di stare insieme. La meta è la meta di tutti. Il sostegno, la difficoltà non è del singolo ma di tutti i componenti della squadra>>.

Per informazioni:

coach Stefano 3318313703 (solo whatsapp)

Coach Angelo 3497516300

Pasturana Rugby via Vecchia di Pozzolo presso Centro Sportivo

Per auguri e foto, inviare il materiale a: redazione.sigera@gmail.com