



Fondata il 19 Giugno 1990



A SIGERA

la cicala

Febbraio 2025
Numero 2
Da sempre 464

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)



A sigèra

Mi sembra doveroso ricordare il nostro amatissimo giornale: il periodico mensile "A sigera" che ti aggiorna, puntuale e salottiera.

La Pro Loco è la fonte di questo giornalino con l'appoggio del Comune e di qualche cittadino; e gli autori scatenati: tutti in pista sempre attenti a procacciare l'intervista: in Comune, oppure là dal tabaccaio, in canonica, giù in piazza o dal fornaio: quando trovano un vecchietto gli domandano in dialetto, se l'anzian non li soddisfa cambian subito intervista.

Riprendiamo il filo giusto: "A sigera" è di buon gusto, che ci informa con sorprese ogni volta a fine mese. E, volendo terminare, non mi resta che augurare: per cui faccio un bell'inchino all'amato giornalino!

Lino Laguzzi

QUEL C'HA FUMA (notizie dalla Pro Loco)

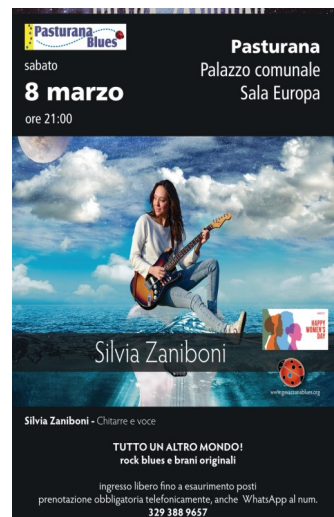


Sabato 8 febbraio Alex Gariazzo duo
Sabato 8 marzo Silvia Zaniboni

Per assistere ai concerti di Pasturana Blues
in Sala Europa presso il Palazzo comunale
occorre prenotare
via Whatsapp al numero
329 388 9657

Oppure collegandosi al sito
www.gavazzanablues.org.

Ingresso ad offerta.
Al termine degli spettacoli buffet offerto
dalla Pro Loco.



L'Amministrazione comunale invita

21 febbraio ore 21 in sala Europa
presso il Palazzo Comunale
“Incontri ravvicinati con animali selvatici”
con la fotografa naturalistica
Chiara Melone

Carnevale presso il salone SOMS

Martedì grasso 4 marzo dalle 14.30 alle 18
la Pro Loco
organizza una festa in maschera per i
bambini con Pazzanimazione
Dalle 19 alle 21.30 pizza e musica per i più
grandi
(dall'ultimo anno della Primaria alla terza
Media)

Proverbio pasturanese per Carnevale

Chi c-u-n mangia a galeina a Carvò, tut l-ònu a-g vè mò.

“Andiamo a teatro” per over 65
tutte le informazioni
a pagina 11

Gli appuntamenti

8 febbraio Pasturana Blues secondo concerto

14 febbraio- San Valentino, panchina romantica presso il pozzo di via Garibaldi

21 febbraio- la fotografa Chiara Melone racconta i suoi viaggi in Sala Europa ore 21

28 febbraio- Andiamo a teatro a Novi Ligure per over 65 (vedi info box a pagina 11)

4 marzo- martedì grasso Carnevale con Pazzanimazione presso Salone SOMS

8 marzo- Giornata internazionale dei diritti delle donne-Pasturana Blues- mimosa per tutte le donne



Relazione al bilancio consuntivo 2024 e relazione bilancio preventivo 2025

Relazione al bilancio consuntivo 2024

Cari soci e amici di Pasturana,

con grande soddisfazione posso affermare che il 2024 è stato un anno di consolidamento e ulteriore crescita per la nostra associazione, che ha saputo confermare i successi del 2023.

Le nostre manifestazioni tradizionali - Arte Birra, Sant'Anna, Sagra del Corzetto e San Martino - hanno confermato il loro richiamo, registrando un'affluenza di pubblico sempre molto significativa. È stato particolarmente gratificante vedere come questi eventi continuino a rappresentare momenti di aggregazione fondamentali per la nostra comunità.

Il format "Pasturana Blues", dopo il grande successo del 2023, si è consolidato nel 2024 con cinque serate invece delle quattro precedenti, tutte sold out. Ringraziamo ancora una volta l'Amministrazione Comunale per la concessione della Sala Europa, che si conferma location ideale per questi appuntamenti musicali.

Il "Settembre Pasturanese", giunto alla sua 51esima edizione, ha mantenuto alto il livello qualitativo.

Il periodo natalizio ha visto anche quest'anno il concerto in Parrocchia di San Martino con la partecipazione della Corale Novese. La tradizionale distribuzione di cioccolata calda è stata molto apprezzata..

Il Presepe Diffuso, giunto alla terza edizione, si è arricchito di nuove installazioni, coinvolgendo ancora più abitanti del paese e creando un percorso ancora più suggestivo. Le raffigurazioni degli antichi mestieri sono state ulteriormente ampliate, raccontando nuovi aspetti della storia di Pasturana.

La componente giovane dell'associazione ha continuato a dare un contributo fondamentale, confermando eventi come la "Caccia al Tesoro" primaverile e il concorso degli addobbi natalizi. Quest'anno hanno contribuito alla realizzazione della nuova iniziativa della "cena sotto i tigli", in cui si è organizzato una cena, dove ciascuno ha portato da mangiare e da bere offrendone a tutti.

Sul fronte delle strutture, abbiamo proseguito con la manutenzione ordinaria del centro sportivo e completato l'aggiornamento delle attrezzature della cucina, garantendo così standard sempre più elevati per i nostri eventi gastronomici.

Come Presidente, insieme al Consiglio, desidero rinnovare il più sentito ringraziamento a tutti i volontari che hanno reso possibile la realizzazione delle nostre iniziative.

Per quanto riguarda l'aspetto economico, il rendiconto che sottoponiamo alla vostra approvazione evidenzia una gestione oculata delle risorse, in linea con le previsioni di budget, che ci permette di guardare con ottimismo alle sfide future.

Relazione bilancio preventivo 2025

Cari soci e amici di Pasturana,

ancora una volta desidero sottolineare che sono le persone rendono la nostra associazione speciale: ci accomuna il desiderio di fare qualcosa per il paese e per chi lo vive. Ricorro ad una immagine che ci è familiare: la cucina del centro sportivo. In tanti collaborano a preparare i piatti: qualcuno prepara gli ingredienti, altri sanno come metterli insieme. L'importante è che ci sia collaborazione e partecipazione. Nel video che riassume l'anno che si è appena concluso, scorrono le immagini delle tante manifestazioni che abbiamo organizzato insieme: è una soddisfazione la varietà e quantità di proposte che sono state offerte. Vi invito a partecipare alle attività ed a proporre nuove iniziative da sviluppare. Non è solo questione di organizzare eventi, è questione di ritrovarsi, di sentirsi parte di qualcosa, di creare quei momenti che poi diventano i ricordi più belli.

Passando all'esame del rendiconto previsionale del 2025 sulla scia dei dati esposti propongo all'Assemblea dei soci l'approvazione del bilancio preventivo in quanto la costruzione dello stesso è nella linea della continuità degli scorsi esercizi e prevede la sostanziale tenuta dal punto di vista economico.

17 gennaio Giornata nazionale del dialetto e delle lingue locali

La nostra Pro Loco ha aderito all'iniziativa dell'UNPLI con un video (lo trovate su You Tube nella pagina della Pro Loco) in cui un gruppetto di concittadini illustrano la ricetta e la tecnica con cui si preparano i gnocchetti. Per quest'anno i testimoni del dialetto sono stati: Michele Bergaglio, Pier Giorgio Fasciolo, Teresa Massucco, Giannina Gotta, Laura Forlano.

At salutu!



Pasturanese dal 1905



Un vero e proprio monumento della natura, testimone silenzioso di più di un secolo di storia: il platano di via Roma, all'angolo con via IV Novembre, risale, secondo la stima degli esperti, al 1905.

Sotto le sue fronde ha visto nascere e morire generazioni, cambiare abitudini e i costumi delle persone, l'urbanizzazione del paese.

Nel corso della Seconda Guerra mondiale ha visto il ricognitore aereo "Pippo" volare sopra la sua chioma, i soldati tedeschi arrivare coi camion, ha assistito al passaggio dalle carrozze a cavallo alle automobili, a processioni e a funerali. Era lì prima che i nostri antenati costruissero la Società di Mutuo Soccorso.

Proprio la longevità, come la grandezza, sono due caratteristiche che rendono i platani molto apprezzati come piante decorative e simboliche.

Questi alberi erano già molto amati dagli antichi romani e prediletti anche da Napoleone: pare proprio che il generale francese ne fosse letteralmente fanatico ed amasse sovente ordinarne la piantumazione.

Per il Napoleone il platano rappresentava forza, longevità e la vittoria. Piantando questi alberi nelle terre conquistate stava quindi affermando il suo dominio e "mettendo radici".

Alla periferia di Alessandria tutti conosciamo l'esemplare famoso che si trova nei pressi della trafficata strada che collega la città piemontese con la frazione di Spinetta Marengo, dove il 14 Giugno 1800 le truppe francesi guidate appunto dal generale sbaragliarono le linee austriache.

Sempre a Bonaparte è attribuibile a Milano la larga diffusione di platani, come la lunga fila di questi alberi che costeggia il corso Sempione, la via che culmina con un arco di trionfo, l'Arco della Pace sullo stile del viale degli Champs-Élysées a Parigi.

Vediamo alcune caratteristiche botaniche.

Il suo nome deriva dal greco *platys*, che vuol dire esteso, caratteristica delle sue foglie che sono in piuttosto grandi, altra caratteristica è la tipica corteccia a chiazze. Il *Platanus* è un genere che comprende 6-8 specie di alberi decidui di dimensioni maestose originari dell'Europa, dell'Asia e del nord America.

Ha fusto eretto e chioma piramidale negli esemplari giovani, che diviene tondeggianti negli anni, raggiunge un'altezza vicina ai 30 metri e una larghezza pari all'altezza; i rami sono numerosi e spesso hanno andamento disordinato; la corteccia è liscia e sottile, di colore grigio-marrone, e si desquama rapidamente lasciando chiazze verdi.

Il platano di Pasturana è inoltre soggetto a vincolo naturalistico dal 2005, per tutelarne da eventuali opere edilizie ed infrastrutture che possano danneggiarne il suo valore estetico.

A scòra (la scuola)



"I lupi in mongolfiera", il giornale scolastico in collaborazione con la Pro Loco

La Pro Loco di Pasturana ha promosso l'attività della classe V della Scuola elementare Leonardo Da Vinci offrendo la collaborazione della redazione de "A sigera" e la stampa di un giornale scolastico, sulla base di un progetto ideato dalla maestra Francesca Centini.

Le famiglie degli alunni hanno ricevuto copia cartacea del giornale come strenna natalizia.

I ragazzi ci raccontano come hanno lavorato.



La classe V

La nostra maestra Francesca Centini ha avuto l'idea di farci realizzare un giornale scolastico e ha chiesto alla redazione del notiziario della Pro Loco di Pasturana "A sigera" qualche consiglio.

Prima di metterci al lavoro sul nostro giornalino, la nostra maestra ci ha fatto scoprire il mondo del giornalismo e molte curiosità: sapete che nei giornali ci sono "coccodrilli" e "civette"?

Oltre a questo, abbiamo imparato che è molto importante rendere chiaro un testo: per farlo si può utilizzare uno schema formato da alcune domande.

Ecco allora che vi illustriamo il nostro lavoro utilizzando questo sistema.

Chi: gli alunni della classe V

Che cosa: un numero unico di un giornale scolastico

Dove: nella nostra scuola

Come: abbiamo scelto gli argomenti parlandone tra noi

Quando: il giornale è stato preparato al giovedì pomeriggio dal 14 novembre al 5 dicembre

Perché: per far conoscere la nostra scuola e le sue attività e per fare un'esperienza impegnativa ma allo stesso tempo divertente e bella

E il titolo "I lupi in mongolfiera" da dove viene?!

Abbiamo deciso di mettere i lupi nel titolo perché vorremmo trasmettere il nostro amore per questi animali, che abbiamo conosciuto in questi due anni di laboratorio.

La mongolfiera è un simbolo che ha scelto la maestra Francesca per accompagnarci nel viaggio dalla classe V alla 1° Media.

In redazione gli alunni della classe V, anno scolastico 2024-2025:

Alabisio Maria Aurora, Bistolfi Bianca Irma, Burgato Matteo, Chindris Daniel Vasile, Cresceri Samuele, Di Gioia Nicolò, Fasciolo Martina, Giuliano Michele, Mazzarello Viola, Passalacqua Greta, Reale Anita, Tagliafico Maddalena, Zorzo Tommaso.

All'interno del giornalino ci sono alcune interviste: per conoscere il passato della scuola ci siamo rivolti a Giovanna Fasciolo, che ci ha raccontato com'erano le giornate trascorse tra i banchi alcuni anni fa, abbiamo poi rivolto una domanda diversa a ciascuna delle nostre maestre, per conoscerle meglio.

Abbiamo inoltre raccontato il nostro studio dei lupi con Walter Bagnasco, che in questi anni ci ha insegnato molto su questi animali interessanti.

Non manca un sondaggio su bambini e cibo: cosa piace mangiare ai nostri coetanei? Lo abbiamo scoperto con la collaborazione di tutta la scuola.

Come giovani cittadini ci siamo poi fatti una domanda: se fossi sindaco cosa farei per Pasturana? Ci abbiamo pensato...abbiamo proposto le nostre idee.



Molto curiosi questi tre articoli della fine dell'Ottocento: il primo è un ringraziamento al deputato Edilio Raggio, che aiutò ad ottenere un finanziamento di 100 lire per l'asilo del paese. Nel secondo, si racconta la complicata situazione del cimitero del nostro paese. Infine viene illustrato il fallimentare iter per la costruzione di una tramvia tra Novi e Gavi che avrebbe dovuto transitare anche per Pasturana.

Gazzetta di Novi 19/02/1891

Pasturana-Ringraziamento.

La presidenza dell'Asilo Infantile di Pasturana esprime per mezzo nostro pubblicamente la sua riconoscenza all' on. Deputato Comm. Edilio Raggio, perché ha colle sua intercessione fatto accordare a quell' asilo un sussidio di lire 100 sul bilancio della pubblica istruzione.

Gazzetta di Novi 16/03/1893

Pasturana-La corrispondenza pubblicata dalla Gazzetta sul cimitero di Capriata, ha fatto ricordare ai molti che la leggono qui a Pasturana, che anche il nostro cimitero è nelle stesse condizioni.

Qui non c'è assolutamente spazio e nessuno vi provvede. Per bacco! pazienza che le annate tristi, e le crisi agricola, commerciale, e bancaria, ci costringano stare stretti e a darsi noia e litigarsi il posto fin che siamo a questo mondaccio birbone; ma almeno, quando siamo morti, che ci si accordi tanto spazio da non essere importunati e sparsi colle nostre quattro ossa in pasto ai cani, per fare il posto a quelli che muoiono dopo di noi.

L'Autorità tutoria mi pare dovrebbe di queste cose impensierirsi e mandare una ispezione a visitare come veramente stanno le cose.

La popolazione, come è legge naturale, aumenta sempre; e da quando l'hanno fatto tanti sono già andati ad abitarlo, che quella terra dev'esser satura di morti.

Almeno, fra tanto scetticismo, e fra tanta immoralità invadente, facciamo che non venga meno in noi la religione dei morti.

E se anche questo sentimento pio non ci anima, pensiamo almeno che la legge sanitaria che ci impone di provvedere, e dove la ragione e il sentimento vengono meno, intervenga l'autorità della legge.

Noi l'invochiamo.

La Società 25/07/1897

Tramvia Novi-Gavi

Da più anni si parla della costruzione di una linea tramviaria che mette in comunicazione Gavi col capoluogo del Circondario.

Si sono ventilati vari progetti; pareva che dovesse prevalere quello dell' ing. Oneto, che aveva concepito il tracciato per Pasturana e Francavilla; progetto che offriva un più lucroso prodotto perché avrebbe raccordato molli Comuni.

Dopo un lungo nicchiare da parte del Comune di Gavi, il più interessato a questa impresa, fece capolino un altro progetto, Gavi - Arquata, per allacciarsi alla ferrovia in opposizioni al progetto Oneto, che si disse dai Gaviesi non rispondente ai loro interesse.

Si iniziarono trattative con una Società Delega per il tronco Gavi - Arquata: si parlò molto; si discusse mollissimo, e sembrava prossima la conclusione.

Ma...anche stavolta il diavolo ci ha messo la coda, e questo secondo progetto abortì e fu posto in oblio forse per non risorgere più. Intanto, tutti lamentano nel Gaviese il difetto di comoda viabilità per il trasporto dei prodotti di terreni ai centri importanti di consumo, accrescendo così lo sviluppo del movimento commerciale di questa importante regione.

Speriamo che l'amministrazione Comunale di Gavi, ispirandosi ai vasti concetti di pubblica utilità, vorrà riprendere le trattative per l'attuazione del progetto Oneto, che a noi sembra meriti l'onore della preferenza.



Na racolta id deti, ceti, parole che i vena a gola in ta memoria dei pastiranaisi.

Spusalisci da metè Novsaintu

Am ricordu sulu poche cose che am cuntaiva me more riguardu ai spusalisci du so taimpu. Quarche spusa a rivaiva in gesa in carosa. Quarche spusa a gavaiva i velu e i vesti biancu. I pu tante i si spusaiva a matei prestu in giurnu d'ubrighe.

Me suocera, per esaimpiu, spusa dei'40 a *Francavila*, na matei bunura id venerdì, suptu dopu a cerimonial'è indocia in cu u so spusu loungu au *Leme* in cu in fagutei id pau e nuse, per fo na bela pasegiota feina ai pudisnò. Am ricordu pù tantu dei nose dei me vegi.

Dei 1947 is sou spuso in giuvèdi a ot ure id matei in ta gesa id *Pastirauna*. Me mama an g'avaiva pu so more: i era gnughe a iutola me zia *Paula*, me lola *Bareina* e *Ngiulina a smaragiosa*.

Tantu che i spusi i era in gesa, se brave done i aiva preparè a ciculota cauda. Tuti, dopu a cerimonia, au pucè i capuroli e bevù cuntainti, scaudandise perché utubre l'era fregiu.

A mesa matei a festa l'era sé finiga. Parainti, amighi, invitoi in finiva pù id salitò i spusi che i partiva.

Vestii cme a cerimonia, i g'avaiva na bursa pesante in cu poca roba da cambiose e in bel pulostru ben cociu. Per rivò a stasciou a piò u trenu, che ui purtaiva a Madona da Guordia id Zena, i partiva in cu na mochina a nulegiu uferta da *Ngiulina a smaragiosa*, dounde me pore l'era gnù grandu da quande, fiulotu l'era rivè orfanu e garsou da u *Gnuchetu*. Ricordi tristi, per quel gnainte cu gh'era in "piena miseria" e puvertè, ma ai mesmu taimpu, ricordi che i svegia sentimainti id gratitudine per quantu che a nuiotri lè lasè quella povra gigante, che a savaiva cos cu vraiva di vraise bain.



2 ottobre 1947
Angelo e Paolina sposi

In italiano per i "foresti" Sposalizi di metà Novecento

Mi ricordo solo poche cose che mi raccontava mia madre sugli sposalizi ai suoi tempi. Qualche sposa arrivava in chiesa in carrozza. Qualche sposa aveva il velo e il vestito bianco. Le più tante, si sposavano la mattina presto in un giorno feriale. Mia suocera, per esempio, sposa del '40 a Francavilla, una mattina di buon'ora al venerdì, subito dopo la cerimonia, è andata con il suo sposo lungo il Lemme con un fagottino di pane e noci, per fare una bella passeggiata fino al pomeriggio. Mi ricordo di più delle nozze dei miei vecchi. Nel 1947 si sono sposati di giovedì alle otto del mattino nella chiesa di Pasturana. Mia mamma non aveva più sua madre: erano venute ad aiutarla mia zia *Paola*, sua zia *Bareina* e *Ngiulina (Angiolina)* detta "*a smaragiosa*" (intraducibile). Tanto che gli sposi erano in chiesa, quelle brave donne avevano preparato cioccolata calda. Tutti, dopo la cerimonia, hanno inzuppato i caporali e bevuto contenti, scaldandosi perché a ottobre faceva freddo. A metà mattinata la festa era finita. Parenti, amici, invitati non finivano più di salutare gli sposi che partivano. Vestiti come per la cerimonia, avevano una borsa pesante con poca roba da cambiarsi e un bel pollo cotto. Per arrivare in stazione a prendere il treno, che li portava alla Madonna della Guardia di Genova, partivano con una macchina a noleggio offerta da *Ngiulina a smaragiosa*, che aveva cresciuto mio padre da quando, bambino, era arrivato orfano e garzone dalla frazione *Gnocchetto*. Ricordi tristi, per quel niente che c'era in piena miseria e povertà, ma allo stesso tempo, ricordi che risvegliano sentimenti di gratitudine per quanto hanno lasciato a noi quella povera gente, che sapeva cosa vuol dire volersi bene.

U GHE A PASTIRAUNA (c'è a Pasturana)



DA' NOSTRA FARMACISTA (i consigli della nostra farmacista)



L'amore è nell'aria...ed è anche nella tua farmacia!

Con San Valentino alle porte, vogliamo ricordarti quanto sia fondamentale far star bene il tuo cuore.

Se "Al cuore non si comanda", così "al cuore non si rimanda"! In questa giornata in cui si celebrano i sentimenti, vogliamo darvi un consiglio prezioso: non sottovalutate mai la salute del vostro cuore!

E non parliamo solo di amore ma di prevenzione cardiovascolare!

Se alcuni fattori, come l'età e l'eredità genetica, non sono modificabili, ci sono tanti altri fattori "rischiosi" mutabili (alimentazione, sedentarietà, fumo, alcool, stress...).

Oggi, grazie alla tecnologia e alla comunicazione "a distanza", si possono eseguire test di screening in telemedicina a titolo preventivo e/o di controllo periodico per monitorare lo stato di salute del proprio cuore.

Venerdì 14 febbraio (mattina su appuntamento) ECG + Profilo lipidico al costo di 25€

Buon San Valentino a tutti voi!

Veterinaria in pillole a cura di Margherita Aicardi

Chiunque abbia o abbia avuto un animale domestico sa quanto possono amore possono donarci queste creature. Compagni leali, confidenti fedeli che non giudicano e sempre affettuosi. Come non amare gli animali?

Il legame emotivo che si instaura tra un animale e un essere umano può essere terapeutico per quest'ultimo.

Diversi studi hanno dimostrato che la presenza e la compagnia di un animale domestico migliorano la pressione sanguigna e la temperatura corporea, riducono l'ansia, aumentano la motivazione e il desiderio di socializzare e, in generale, la qualità della vita.

Avere un animale domestico significa dover reinventare non solo la propria vita e la propria quotidianità ma anche la propria casa. Nello specifico caso del cane, e spesso anche del gatto, l'essere umano deve essere proteso alla condivisione degli spazi.

Diventa dunque fondamentale insegnare al proprio amico a quattro zampe ciò che è consentito e ciò che invece proibito, senza però togliere loro la libertà di movimento e la libertà di potersi esprimere.

Al contempo bisogna regalargli lo spazio giusto entro cui stare ed essere libero di fare ciò che vuole, nel rispetto delle regole che dovremo impartirgli.

Avere un animale comporta assumersi delle responsabilità. Non si tratta certo del giocattolo del momento, che si può riporre dopo aver perso l'entusiasmo. Un cane, un gatto, un criceto, sono esseri viventi e in quanto tali vanno trattati con amore e rispetto della loro vita. Fatto questo doveroso preambolo è giusto anche dire che di norma chi ha un animale lo sente parte integrante della famiglia, lo cura, lo coccola e lo accudisce senza riserva. Questo si chiama rispetto e amore incondizionato, per un animale che con un gesto, e con uno sguardo sanno regalare al massimo le emozioni che purtroppo a volte mancano anche agli esseri umani.





La bottega della Rosy



Ci avviciniamo alla giornata più attesa dell'anno per gli innamorati: 14 febbraio. Per dire ti amo alla nostra dolce metà ci sono tanti modi, oltre ai regali, si può pensare anche a piccoli dettagli, come quello di organizzare una cenetta perfetta, apparecchiando la tavola con elementi diversi che ci ricordano l'amore. Sulla tavola di San Valentino non possono mancare i cuori, i piatti di porcellana, tovaglie e tovaglioli di tessuto, posate magari color oro, calici da usare per brindare, luci soffuse di candele profumate o centrotavola come vasetti di fiori freschi.

Pasta rosa con cavolfiore

Questa è una ricetta molto semplice e coloratissima, molto originale e leggera. Bastano pochissimi ingredienti per preparare questa squisita pasta in modo semplice e veloce. Occorrerà sbollentare il cavolfiore, aggiungere una barbabietola rossa per intensificare colore e sapore, frullarli e prepararci una delicata crema per condire la pasta. Il risultato sarà un piatto davvero prelibato e di grande effetto! Per rendere gustosa la ricetta si può aggiungere della besciamella alla crema

o del formaggio spalmabile o della panna. Prima di portare in tavola decoriamo il piatto con granella di pistacchi o noci, foglie di basilico o spolveriamo con un po' di pepe. Questa pasta con cavolfiore è perfetta anche da infornare con mozzarella e parmigiano.

A petnera (la parrucchiera)

I capelli sono un rivelatore somatico del nostro stato d'animo. La caduta dei capelli è associata allo stress, il loro aspetto spento e triste può essere la manifestazione fisica e chimica di un trauma, così come quando siamo innamorate, si vede anche dai capelli.

Non è un luogo comune, ma una verità scientifica che coinvolge la **dopamina**, l'ormone della felicità, e l'**ossitocina**, alleato del benessere dei capelli.

E' effettivamente vero che quando si prova un sentimento forte nei confronti di qualcuno il corpo reagisce, la pelle si illumina, i capelli sono più forti.

Si fa più attenzione all'estetica. È come se si rifiorisse. A rischio di rendere tutto meno romantico, occorre precisare che l'effetto dell'essere innamorati sul nostro aspetto esteriore ha una prosaica spiegazione scientifico.

Quando ci innamoriamo, il nostro cervello risponde a diversi stimoli secernendo "messaggeri chimici" chiamati ormoni, che viaggiano attraverso il flusso sanguigno fino a raggiungere diverse parti del nostro corpo, dove innescano funzioni o sensazioni specifiche.

Quindi è scientificamente provato: essere innamorati fa bene alla pelle e ai capelli.

Per curare la tua chioma o sistemare il taglio ti aspetto da:



A BIBIUTECA E I STELE (la biblioteca e le stelle)



I libri ambientati nell'epoca Regency di Julia Quinn

- 1 Il segreto di Miranda ♥ Lady Miranda & Sir Nigel
- 2 Quella volta a Londra ♥ Lady Olivia & Sir Harry
- 3 Quello che amo di te ♥ Lady Annabel & Sir Sebastian

Ormai il suo nome è conosciuto tra lettrici e lettori di tutto il mondo grazie alla sua amatissima serie **Bridgerton**, su cui è basata l'omonima serie Netflix.

Parliamo della prolifica autrice, con decine di romanzi pluripremiati, **Julia Quinn**: libri e saghe nati dalla sua penna diventano subito dei bestseller.

Laureata in Storia dell'arte ad Harvard, la scrittrice americana ambienta i suoi racconti proprio nel passato, nell'epoca Regency, periodo della Storia del Regno Unito che copre il decennio 1811-1820, dando sempre alla trama un taglio romance.

La serie di **Belvestoke**, che prende il titolo dal cognome dei protagonisti, è una raccolta di romanzi a "incastro", in cui i personaggi secondari in una storia, diventano protagonisti nel libro successivo.

La serie inizia con "Il segreto di Miranda", con l'intreccio che vede l'incontro tra appunto Miranda e Turner Belvestoke, Olivia, la sorella di Turner è molto simpatica: nel secondo libro "Quella volta a Londra" s'innamora di Harry Valentine.

Ma Harry ha un cugino di nome Sebastian Grey, che è protagonista dell'ultimo libro della serie Belvestoke, "Quello che amo di te".

In biblioteca, della stessa autrice, potete trovare la serie di Bridgerton e altri romanzi.



Il cielo stellato sopra Pasturana a cura di Giulia Piccinini

Guardando il cielo notturno, molti di noi si saranno chiesti se, su un pianeta simile o completamente diverso dal nostro, qualcuno stia ricambiando lo sguardo. Fino ad oggi sono stati confermati 5819 pianeti orbitanti attorno a stelle. Il più vicino a noi si trova nel sistema di Proxima Centauri, la stella più vicina al nostro sistema solare. Questo pianeta è così vicino alla sua stella che un "anno" lì dura appena 11 giorni! Purtroppo, nessuno di questi pianeti è visibile a occhio nudo, ma grazie ai numerosi telescopi, sia terrestri che spaziali, li possiamo osservare e studiare con tecniche avanzate. Chissà, forse un giorno scopriremo che, da qualche parte nell'universo, qualcuno sta osservando noi.



Evento del mese: questo mese ci attende un evento ancora più speciale rispetto al precedente, infatti il 28 assisteremo all'**allineamento di ben sette pianeti** nel cielo serale: Saturno, Mercurio, Venere, Giove, Marte, Urano e Nettuno. Li potremo trovare a partire dalla direzione sud fino ad ovest. Se li volete apprezzare tutti, dovrete rivolgere il vostro sguardo al cielo appena il Sole sarà tramontato. Ancora una volta, per poter osservare gli ultimi due sarà necessario un telescopio.

T'lu saivi che...(lo sapevate che...)



Dal Comune di Pasturana riceviamo e pubblichiamo:

Andiamo a Teatro – Progetto di fruizione culturale in collaborazione con il
Consorzio Servizi alla Persona

Il Comune di Pasturana, sperando di fare cosa gradita, propone a tutti gli over 65 una serata a teatro il 28 febbraio 2025 (venerdì) ore 21.00 presso il Teatro Romualdo Marengo di Novi Ligure. Un'occasione per trascorrere una serata diversa con l'opportunità di visitare il bellissimo Teatro Marengo dopo la ristrutturazione.

L'offerta di partecipazione si intende a titolo gratuito e il Comune si farà anche carico, per chi non fosse autonomo, del trasporto a e da Novi Ligure.

L'opera teatrale prevista è "Le notti bianche" dal racconto di Fëdor Dostoevskij.

Chi fosse interessato è invitato a comunicare l'adesione agli Uffici Comunali anche tramite telefono allo 0143 58171 entro il 31/01/2025 specificando anche se ci fosse la necessità del trasporto.

Il Sindaco Subbrero Massimo

I vincitori del Grande Concorso di Natale 2024- II edizione

PRIMO POSTO "Il giardino degli Umpa Lumpa" di Daniela Vignola

SECONDO POSTO "Natale a Casa Nostra" di Federica Cabboi

TERZO POSTO "Mini-Xmas" di Alessandro, Maddalena e Donatella Conte

Ringraziamo tutti gli altri iscritti per l'impegno e per aver partecipato...e ricordatevi che potrete riprovarci il prossimo anno.



6 gennaio 2025
Prima edizione de
*"A tombola da gnepa
in cu a slita
e in cu a scua"*

I più piccoli si sono fatti aiutare dai genitori, i più grandi erano ben attenti ad ogni estrazione per non perdere i numeri: la "tombola della gnepa" ha fatto divertire tante famiglie che hanno riempito la Sala Europa.

Tanti premi per tutti e una ricca merenda hanno contribuito a festeggiare allegramente in compagnia della Befana e di ben due Babbi Natale, assistiti dalla Renna e gli Elfi.

Campagna tesseramento Associazione Turistica Pro Loco Pasturana 2025 Sostieni la tua Pro Loco

Vieni presso la nostra sede al **sabato mattina dalle ore 10** per rinnovare la tessera o iscriverti, con la quota di quindici euro ti verrà consegnato il calendario e riceverai tutti i mesi la tua copia del notiziario "A sigera".

T'lu saivi che...(lo sapevate che...)

Pasturana, sport e giovani

A Pasturana i giovani hanno la possibilità di praticare alcuni sport in modo organizzato grazie a “Pasturana Rugby” e i “Cinghiali”. Sappiamo quanto sia importante lo sport, come collante sociale e come fattore di benessere psicofisico, in modo particolare per ragazze e ragazzi: l'attività fisica favorisce numerosi aspetti dello sviluppo di bambini e ragazzi, da quello fisico alla crescita, anche educativa. È infatti in un contesto di gioco che può essere facilitata la trasmissione di valori come il rispetto delle regole e degli avversari, la dedizione personale, la lealtà verso i compagni e la squadra.

