



# Associazione Pensionati ex Rolo Banca 1473 ed ex Banca del Friuli

Gruppo Unicredit



Notiziario trimestrale n° 66 del mese di dicembre 2024

## VISITA CULTURALE A VENZONE E ILLEGIO

Questa volta la partenza dal parcheggio del teatro ha avuto un inizio a dir poco inusuale. Infatti essendo le ore 8 fissate per la partenza, gran parte dei partecipanti si sono trovati imbottigliati nel traffico di auto e autobus che portano alunni e studenti a scuola. Qualunque fosse la provenienza il traffico era estremamente caotico e pertanto la partenza è stata lievemente rimandata anche perché il nostro bus si è trovato anch'esso imbottigliato nel marasma mattutino. Siamo partiti con ben 25 soci a cui si sono uniti Daniele e Marina che sono i titolari della nostra Agenzia Viaggi di riferimento che hanno voluto condividere le mete della giornata.

Arrivati a Venzone abbiamo incontrato la guida che facendoci un breve *escursus* della storia di Venzone circa le varie e poche storiche e circa l'origine del suo nome, ci ha fatto visitare man mano che procedevamo i vari immobili che rappresentano l'emblema della città sempre tenendo presente che tutto è stato ricostruito dopo il terremoto del maggio e settembre 1976. Infatti di ogni stabile ricostruito si poteva osservare la parte rimasta antecedente al terremoto e la parte nuova sovracostruita. Le vie sono orientate secondo lo stile romano con il cardo che attraversa il paese da nord a sud ed il decumano che si interseca da est a ovest.

Arrivati nella piazza centrale ci siamo soffermati davanti al comune che forse è il palazzo che meglio ha resistito al sisma. Abbiamo poi proseguito verso il duomo il cui interno è stato completamente ricostruito applicando il concetto di anastilosi. Un metodo che ha richiesto il recupero e il censimento delle pietre, il riconoscimento della loro posizione iniziale e la ricomposizione a terra dei conci. Fu una sfida. Venzone la vinse nonostante l'orientamento inizialmente contrario della



Soprintendenza e di molti accademici. Impressionanti sono le foto che testimoniano lo stato del fabbricato dopo la scossa del 6 maggio e la completa distruzione del settembre. La visita è continuata alla cappella cimiteriale di San Michele di fronte al Duomo contenente una serie di mummie rinvenute nel XVII secolo. Si tratta di corpi mummificati per cause naturali, come avvenuto anche in altri luoghi nel mondo. Le specifiche cause che hanno determinato la conservazione delle mummie è dovuta a una perfetta combinazione accidentale di più elementi naturali, tra cui temperatura e umidità adatte, alta presenza di solfato di calcio nel terreno, e la presenza di un fungo con grande capacità idrovora, la *Hypha bombycina*.

Una pausa nella visita ci ha permesso di visitare le varie botteghe che offrono cibi tipici della zona, panetterie con l'offerta di pani speciali, negozi di *souvenirs* e bar dove bere ottimi aperitivi. L'ultima visita è stata dedicata al museo del terremoto. Oltre a tutte le documentazioni fotografiche di prima e dopo il terremoto con conseguente ricostruzione, la cosa più impressionante è stato il vedere il filmato curato dall'Università di Udine che usufruendo di tutti i dati registrati durante il sisma ha riprodotto le varie fasi del crollo del Duomo. Abbiamo avuto come la sensazione di avvertire le scosse

sismiche di allora che hanno causato tanta distruzione e tanti morti e tutti hanno avuto intensi brividi di commozione.

Per il pranzo ci siamo trasferiti a Verzegnis presso il Ristorante Stella d'Oro famoso per aver partecipato alla trasmissione tv "Quattro Ristoranti". Le pietanze offerte sono state tutte di gradimento ed hanno giovato a risollevarci gli animi dopo aver visionato tanto sconquasso a Venzone.

Siamo ripartiti alla volta di Illegio per la mostra denominata "Il Coraggio" rappresentata da 40 capolavori buona parte provenienti da collezioni inaccessibili al pubblico di autori come Caravaggio, Bernini, Guercino ed altri.

Le giovani guide si sono dimostrate molto professionali spiegando perché la mostra aveva assunto tale nome. Al termine tutti i partecipanti si sono dimostrati contenti e soddisfatti della visita.

Rimontati in corriera per il ritorno ci si è dati appuntamento per le iniziative del prossimo anno.



## SFIZIOSO ANTIPASTO NATALIZIO

### MUFFIN DI BROCCOLI

Ingredienti: 300 gr di broccoli – 3 uova – 100 gr di latte – 1 busta di lievito per pizza – 100 gr di farina – 80 gr di provola o scamorza – sale e pepe q.b. – parmigiano q.b.



Pulire e lessare i broccoli in acqua salata, scolarli e poi schiacciarli. In una ciotola sbattere le uova, aggiungere del parmigiano, il latte, la farina, sale e pepe, la provola a dadini e poi i broccoli. Mescolare il tutto bene. Oliare stampini di alluminio o usati per i muffin.

Mettere in forno a 180 ° per 30 minuti. Sfornare una volta pronti e far raffreddare prima di toglierli dallo stampino altrimenti potrebbero rompersi.

Buon appetito!

## PRIMO PIATTO PER LE FESTIVITÀ'

### RISOTTO ALLE PERE, GORGONZOLA E NOCI

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** 360 gr di riso Carnaroli – 1 cipolla – 500 ml di brodo vegetale 100 gr di gorgonzola dolce – 2 pere kaiser o abate – 500 ml di vino bianco – 50 gr di Parmigiano – 50 gr di noci – 2 cucchiaini di olio evo

**1)** sbucciate le pere e tagliatele a dadini **2)** spezzettate le noci e tritate finemente la cipolla **3)** in una pentola scaldate l'olio e soffriggete la cipolla **4)** aggiungete il riso e tostatelo a fuoco alto per 5 minuti **5)** sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare **6)** aggiungete il brodo caldo e cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti, aggiungendo brodo quando necessario **7)** quando il riso è cotto aggiungete il gorgonzola, il Parmigiano, le pere a dadini e le noci spezzettate **8)** mescolate e mantecate **9)** servitelo con qualche pezzetto di noce sopra



# IL SEGRETO DELLA LONGEVITA'

Riportiamo alcuni pensieri sul tema della longevità ricavati da un articolo del professor Silvio Garattini di anni 89 oncologo, farmacologo e ricercatore italiano, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche "Mario Negri".

L'ultima ricerca scientifica sul tema della longevità evidenzia gli studi che minimizzano le influenze della genetica, fino alle abitudini alimentari tra diete ferree e le mitologiche lezioni di vita dei nonni contadini.

Un consiglio che torna nelle cicliche interviste del professore è quello di tenersi alla larga dal «mercato delle medicine» perché il segreto sta nella prevenzione.

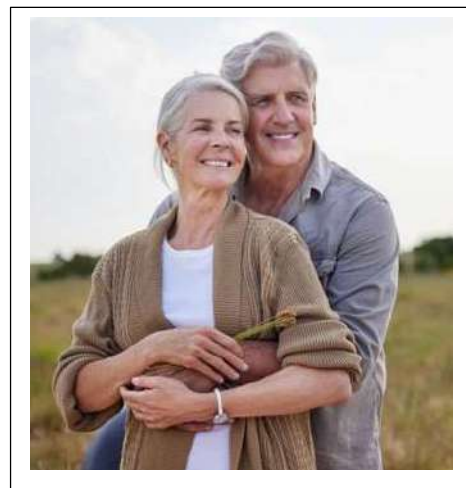
Quindi non prendere farmaci, tranne ovviamente se proprio necessario. Importante seguire la **dieta mediterranea** «che privilegia frutta, verdura, pesce e carboidrati complessi, consumare poca carne e pochi grassi perché l'alimentazione deve essere varia e moderata».

I pasti non devono essere mai abbondanti ed è importante alzarsi da tavola «con un leggero senso di fame, come consigliavano i nonni».

«Quello che è importante è abituare l'organismo a un certo regime alimentare. Puoi mangiare anche 5 volte al giorno o una sola, l'importante è mantenere bassa la quantità di calorie ingerite».

La longevità non dipende solo dalla genetica ma sono anche le abitudini a fare la differenza. Per esempio «non fumare, non assumere droga ed evitare di consumare alcol». E basilare è che l'alimentazione sia «varia e moderata» per evitare eccessi e ingrassare.

In ultima analisi in considerazione che intanto il tempo passa e il professor Garattini è sempre in forma invidiabile con la sua dieta parca e i medicinali essenziali, non ci rimane che fare buon uso dei suoi consigli per cercare di allungare il più possibile la nostra vita.



## PRESTAZIONI ECCEZIONALI PER UN NOSTRO PENSIONATO

In riferimento al sopracitato articolo è con piacere che riportiamo le recenti vittorie conseguite dal nostro consigliere Maurizio BRIGHENTI nel nuoto. Nonostante sia in pensione, ha mantenuto il suo fisico atletico e prestante e ciò gli ha permesso di ben figurare nella categoria Master. Lo scorso mese di giugno ha partecipato ai Campionati Italiani Master di nuoto svoltisi a Riccione conquistando la medaglia di bronzo nella gara dei 50 dorso e quella d'argento nei 200 stile libero. Inoltre si è classificato al 1° posto assoluto nel trofeo Iron Master 2024. Il 17 novembre scorso ha partecipato ai Campionati Master invernali svoltisi a Bologna – categoria M65 - conquistando il titolo di Campione d'Italia nei 200 stile libero e Vice-campione nei 50 delfino. Da ultimo ha partecipato al 7° Trofeo Città di Belluno conquistando l'oro nei 100 stile libero, l'argento nei 50 delfino e l'argento nei 100 rana. A lui le nostre congratulazioni con l'augurio per prossime importanti vittorie.



### Hanno raggiunto nell'anno in corso 90 anni

BELTRAME BRUNO - BORSOI SILVANA - DE MARCHI CATERINA - GANIS ELDA - PAGNON SIN MARIA VED. MITRI - PIROLI ILDE - PLAZZOGNA LUCIANO

### Hanno aderito all'Associazione nell'anno in corso ... e li accogliamo con simpatia:

CARPIGNANO MARINO - GUARINI GIOVANNI - ROCCO FABIANA - VERSOLATO PAOLO - VOLPE ANNA

### Ci hanno lasciato ... e li ricordiamo con rimpianto:

STEFANUTTI CLAUDIO - COCCOLO PIER LUIGI - POPESSO UMBERTO



## PRANZO DEGLI AUGURI DI NATALE



L'annuale appuntamento per il pranzo degli auguri di Natale è stato ben festeggiato con un centinaio di soci partecipanti. Come lo scorso anno dapprima arrivano alcuni soci, chi da solo o con



la moglie, che prendono posto per l'aperitivo. Poi, man mano che il tempo passa, aumentano gli arrivi e si cominciano a sentire gli scambi di saluti fra vecchi compagni di lavoro. Gli arrivi si concludono con i soci che hanno scelto di partecipare servendosi della corriera. La sala è in pieno fermento: chi sorseggia il prosecco, chi gusta i saporiti antipastini che i camerieri offrono in continuazione a tutti i presenti. Nel brusio generale la domanda che si sente costantemente ripetere è *"ciao, come stai, tutto bene? – che bello ritrovarsi e in tant'".* Dopo l'aperitivo di benvenuto, con l'ausilio della nostra

organizzazione già sperimentata per altri avvenimenti, ognuno ha raggiunto il suo tavolo ed il pranzo è iniziato. Il vociò era assordante tanto che il Presidente ha faticato, nonostante l'invito a mezzo microfono, a far zittire tutti per dare il benvenuto ai presenti augurando buon appetito. Nell'intervallo fra il primo ed il secondo è iniziata la vendita dei biglietti abbinati alla ricca lotteria. L'estrazione dei biglietti vincenti ha coinvolto tutti i presenti di sana allegria. Sentiti i pareri, durante ed alla fine del pranzo, le portate hanno soddisfatto tutti i palati e con nostra gran soddisfazione non c'è stata alcuna lamentela.



Questo sprona tutto il Consiglio a proseguire nella sua opera proponendo pranzi e gite che nel prossimo anno ottengano sempre un'adeguata partecipazione con soddisfazione di chi vi partecipa e di chi li propone.

Arrivederci al prossimo anno!!!

**il Presidente,  
il Direttivo  
e il Collegio dei Revisori  
vi augurano**

