



Foglio informativo  
a-periodico  
per soci e simpatizzanti  
della Banca del Tempo  
di Inzago

# Tempoideanews

Num VI  
Dic 2012

## LA SAGGEZZA DEI TRE FILTRI DI SOCRATE

Nella Grecia antica, Socrate era apprezzato da tutti per la sua saggezza. Si racconta che un giorno incontrò un conoscente che gli disse:

"Socrate, sai che cosa ho appena sentito di un tuo studente? "

"Aspetta un momento," rispose Socrate. "Prima che tu me lo dica vorrei che tu sostenessi un piccolo esame che è chiamato "Esame dei tre filtri".

"Tre filtri?".

"Esatto," continuò Socrate. "Prima che tu mi parli del mio studente, filtriamo per un momento ciò che stai per dire.

1° filtro, Filtro della Verità:

Ti sei accertato al di là di ogni dubbio che ciò che stai per dirmi è vero?"

"No" disse l'uomo "in effetti me lo hanno raccontato."

"Bene," disse Socrate. "Quindi tu non sai se sia vero o meno."

2° filtro, Filtro della Bontà:

Ciò che stai per dirmi sul mio studente è una cosa buona?"

"No, il contrario"

"Allora" Socrate continuò "tu vuoi dirmi qualcosa di male su di lui senza esser certo che sia vero?"

L'uomo si strinse nelle spalle un pò imbarazzato.

Socrate proseguì: "Puoi ancora passare l'esame perché c'è il 3° filtro, Filtro dell'Utilità:

Ciò che vuoi dirmi circa il mio studente mi sarà utile?"

"veramente...non credo"

"Bene," concluse il Saggio, "se ciò che vuoi dirmi non è Vero, non è Buono e neppure Utile, perchè me lo vuoi dire?".

### Sommario

- La saggezza dei tre filtri di Socrate, p. 1
- Quando una parte di noi dorme, p. 2
- Buono a sapersi, p. 2
- La pizza liquida l'avete mai assaggiata? p. 3
- Il bon ton della tavola di Natale, p. 4-5
- Scatti di Borgo Valsugana, p. 5
- Aforisma, Chiedo/cerco/offro, contatti, p. 6



*Dedicato a tutti i soci*

*con l'augurio di un 2013 pieno di Saggezza*





2



## Quando una parte di noi dorme

Una parte di noi donne dorme e così non ci rendiamo conto delle cose inutili di cui ci circondiamo.

Sappiamo che ci sono cose che per noi sono benefiche, ma per indolenza, passività, abitudini, non le facciamo, non ce le procuriamo.

Che cos'è che vogliamo fare?

Se ci chiediamo dove, cosa fare, cosa dare e, quindi, mettere in atto quei talenti non espressi, quelle potenzialità inutilizzate, ascoltando quei bisogni non soddisfatti.

Indubbiamente ognuno ha i propri modi, la propria possibilità di soddisfarli se riesce a "sentirli".

Certo ascoltarli non è semplice ma se riuscissimo ad entrare in contatto con noi stessi senza "sentire" intorno a noi le classiche e noiose "vocine" (doveri imposti) che frenano, ci schiacciano, allora quel che facciamo diventa vera gioia, qualcosa che fa bene a noi, per sentirci ed essere in libertà, perché la mancanza di libertà crea sofferenza.

E' importante però che mente e corpo non siano divisi. Il terreno diventa insidioso quando si è alla ricerca del sovrappiù. (Naturalmente ognuno deve valutare la propria situazione).

Lo scopo è creare più spazio dentro di noi.

Il risultato? Più libertà, più felicità.

### Luisa Cereda



**C'è un bellissimo link dove, inserendo il proprio indirizzo, si vede nevicare attraverso la propria finestra: andate su**

**<http://www.pusher.com.au/clients/pusher-christmas-2011>, scrivete il vostro indirizzo: Numero Civico > via/... > Città > Stato e ... guardate fuori dalla finestra...**





## LA PIZZA LIQUIDA ... L'AVETE MAI ASSAGGIATA?

Noi della Banca del tempo, si! A Golosaria, rassegna di cultura e gusto che si è tenuta al Palazzo del Ghiaccio di Milano dal 17 al 19 novembre. In mostra i protagonisti della qualità italiana, i migliori produttori di cose buone, in una rassegna divertente all'insegna della qualità e del gusto.

Eravamo un piccolo gruppo, lunedì 19, ma ben determinato a godere la giornata, lasciandoci guidare liberamente dall'ispirazione del momento, all'inseguimento di suggestioni e sapori.

Già dall'ingresso siamo stati trasportati in un mondo di sapori, colori e profumi. Gli stand offrivano carni, formaggi, salumi, pane, farine, olio, cioccolato e dolci di ogni tipo! Senza dimenticare le birre e i 100 migliori vini italiani! Non sono mancati gli assaggi (a proposito, sapete che a Cisliano, non troppo lontano da noi, viene allevato lo storione e prodotto un ottimo caviale, che potremmo definire "a chilometro 0"?).

La mattinata è trascorsa velocemente fra gli stand gastronomici, ed è arrivato il momento di gustare un ottimo aperitivo (cocktail al Brachetto, davvero una piacevolissima scoperta!), accompagnato da divertenti stuzzichini.

Era allestita un'ampia area ristorazione, dedicata ai piatti della nuova tradizione lombarda, dove veniva proposta, fra le innumerevoli squisitezze, la "cassoeula bianca", con il pollo brianzolo e l'oca della Lomellina, una vera provocazione ...

Ma le proposte erano davvero infinite, e scegliere non facile: la rassegna offriva infatti la possibilità di partecipare a conferenze e incontri, laboratori di cucina e workshop, lezioni di barbecue, dimostrazioni di ogni genere.

Siamo stati tentati da un laboratorio di show cooking dal titolo davvero accattivante: "Finger pizza, la rivoluzione del buffet". Una dimostrazione, a cura di due esperti del settore, di come una generazione di nuovi pizzaioli, a tutti gli effetti cuochi, stiano rivoluzionando il modo troppo consuetudinario di fare e proporre la pizza, facendola diventare un piatto di alta ristorazione, grazie alla particolare attenzione prestata al lievito madre, all'utilizzo delle farine, ad una farcitura di qualità.

Otto squisiti assaggi, presentati con eleganza e originalità, farciture che non ti saresti aspettato: chi avrebbe mai pensato a verze e salamino? Ma per me la sorpresa più grande è stata la "pizza liquida": in un bicchierino, una delicata crema di mozzarella e panna, sormontata da una passata di pomodoro fresco, completata da una foglia di basilico e da una cialda di pasta arrotolata. Una vera delizia!

Golosaria, arrivederci al prossimo anno!

Gabriella e (in rigoroso ordine alfabetico): Anna, Chicca, Fabio, Maria Teresa, Mario, Sandro







## **Il bon ton della tavola di Natale**



Nel periodo di Natale (e in nome della tradizione) ci è consentito qualche eccesso "decorativo".

La preparazione della tavola di Natale è un rito importante per accompagnare in modo divertente questa occasione speciale. Ecco qualche soluzione per ottenere un risultato perfetto.

Rosso, verde e oro sono i colori "ufficiali" del Natale in tutto il mondo, ma non è obbligatorio privilegiare sempre le soluzioni tradizionali: anche l'argento, il bianco, il lilla, l'arancione, il rosa possono fare un figurone. L'importante è usare solo due o tre colori e usarli nei vari addobbi sia nella casa che nella tavola; ne otterrete un effetto armonioso ed elegante.

### **Per la tovaglia meglio puntare sul classico rosso.**

La sera di Natale si può puntare sul rosso e sull'oro: pigne dorate e nastri rossi dappertutto. Se avete una bella tovaglia traforata o di pizzo appoggiatela su un "sotto" rosso o dorato, valorizzerete ancora di più il ricamo.

Ad una tovaglia in tinta unita potete abbinare tovaglioli in contrasto: abbinare due colori come argento e blu, rosso e oro, bianco e verde, dorato e blu, rosso e verde.

Potete "giocare" con i tovaglioli legandoli con un nastrino dorato, argentato.. nel quale avrete magari inserito un pezzetto di ramo di abete, una pallina colorata. Sistemate i tovaglioli sopra o accanto al piatto.

Altri elementi tipicamente natalizi sono l'agrifoglio, il vischio, i rami d'abete, palline di vetro, candele.

I candelieri: su una tovaglia con motivi natalizi va bene il candelabro guarnito di rami di pino e bacche bianche o rosse, stile nordico, anche in legno.

Ma con una tovaglia con pizzi bianchi o ricami meglio optare per candelabri di vetro, cristallo o di silver, a seconda anche del tipo di stoviglie.

Il centrotavola: realizzate da sole il vostro centrotavola: con fiori, candele, frutta, insomma con tutto ciò che vi suggerisce la vostra fantasia, ricordatevi che non deve essere profumato per non disturbare l'aroma e il gusto dei piatti. Il centro tavola deve anche essere basso per permettere a tutti di vedersi.

Se avete delle statuine da presepio molto belle, potete disporre alcune unite al centro della vostra tavola senza nessun altro elemento decorativo

Una "corona" di rametti d'abete e qualche nastrino è un bell'appoggio decorativo per una grossa candela bassa.

I segnaposti sono facoltativi ma io credo che diano un... tocco in più. Cartoncini bianchi, con i nomi scritti a mano (magari dai bambini di casa), appoggiati su un rametto di vischio o d'agrifoglio, un rametto di bacche rosse, un nastrino...in base allo stile ed ai colori della tavola.

Un altro segnaposto originale: confezionate dei "fagottini" di stoffa colorata o carta crespata che racchiudono delle sorprese "dolci". Legateli a pacchettino con un bel fiocchetto (rosso, dorato...) in modo da non far capire il contenuto che sarà svelato solo dopo il caffè.

### **Piccoli suggerimenti sulle portate**

#### **Cappelletti**

I cappelletti in brodo sono il piatto tradizionale del pranzo di Natale delle famiglie italiane: non possono mancare. Ai tempi delle nostre nonne, i cappelletti venivano preparati il 24 dicembre. Ora che cappelletti, agnolotti e tortellini si possono congelare, il giorno del cappelletto cade a volte anche con largo anticipo. Una buona regola da rispettare a tavola quando si consumano in brodo è quella di non soffiare mai né sul piatto né sul cucchiaino anche se il piatto è molto caldo. Si rischierebbe di fare una brutta figura e anche di sporcare la tovaglia.

#### **Salmone**

È tradizione ormai anche da noi di iniziare il pranzo di Natale con un antipasto a base di salmone. Si trova facilmente anche al supermercato confezionato e già tagliato a fette. Per gustarlo al meglio, la confezione va aperta almeno mezz'ora prima di servirlo a tavola. Essendo un pesce, il bon ton prevede che vada consumato usando la posata da pesce sia per servirlo che per mangiarlo.





messo del ghiaccio tritato.

### **Panettone**

Il panettone, dolce milanese ormai entrato a Natale nelle case di tutti gli italiani e non solo, si serve in tavola intero e, se non è farcito o accompagnato da creme, si può mangiare anche con le mani.

### **Pandoro**

Dolce tipico di Natale che, a differenza del panettone, non ha uvetta e canditi che a molti non piacciono, specie ai bambini. Per rendere più agevole il servizio, va tagliato in 2 o 3 parti in orizzontale prima di fare la fetta verticale così non fuorisce piatto.

### **Spumante**

Cosa sarebbe un brindisi di Natale senza le bollicine dello spumante? Per meglio apprezzarlo, si serve nel calice flute e per sorseggiarlo va preso sempre dal gambo del bicchiere e non dal calice, così non si riscalda con il calore della mano.

### **Torrone**

Il torrone, che chiude le cene natalizie, spesso è duro. Perciò è buona regola portarlo a tavola già tagliato a pezzetti, anche irregolari, in modo che per tutti gli ospiti sia più facile servirsene.

### **Posti a tavola**

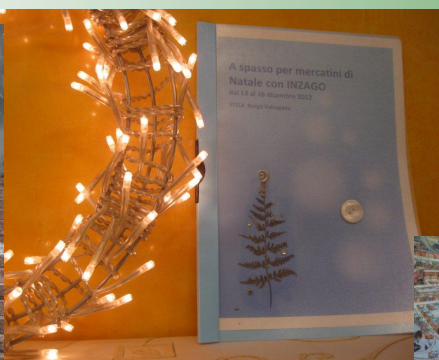
Tutto è pronto: la tavola è apparecchiata, in cucina i vostri piatti sono cotti, i dolci sono pronti. Ed ecco arrivare gli ospiti. Dopo un bicchiere di aperitivo si va a tavola; dove sedersi? Sarà la padrona di casa a destinare ciascuno al suo posto invitandolo direttamente a sedersi. I padroni di casa siedono ciascuno a capotavola, a destra dell'uomo ci sarà la donna più anziana, la nonna, a destra della donna il nonno. Gli altri si siederanno alternando un uomo ad una donna..... Ma ci sono i segnaposti che avrete preparato.

Spero tanto che i miei piccoli consigli vi siano stati d'aiuto; cosa posso dirvi ancora...

**Tanti Auguri a tutti voi.**



**Alcuni scatti delle bellissime giornate trascorse con i soci della BdT STELA di Borgo Valsugana...  
Rimandiamo l'articolo al prossimo numero!**





## **Non ti auguro un dono qualsiasi**

*Non ti auguro un dono qualsiasi  
ti auguro soltanto quello che i più non hanno  
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere; se lo  
impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.  
Ti auguro tempo, per il tuo Fare e il tuo Pensare,  
non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli  
altri.*

*Ti auguro tempo, non per affrettarti e correre, ma  
tempo per essere contento.*

*Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo, ti  
auguro tempo perché te ne resti: tempo per stu-  
pirti e tempo per fidarti e non soltanto per guar-  
darlo sull'orologio.*

*Ti auguro tempo per toccare le stelle e tempo per  
crescere, per maturare. Ti auguro tempo, per spe-  
rare nuovamente e per amare.*

*Non ha più senso rimandare.*

*Ti auguro tempo per trovare te stesso, per vivere  
ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.*

*Ti auguro tempo anche per perdonare.*

*Ti auguro di avere tempo, tempo per la vita.*



**(canto Navajo)**

**CHIEDO/CERCO/OFFRO**

**Al nuovo anno chiedo il  
tempo di godere della vita  
che porterà**

**A me stesso offrirò  
l'indulgenza necessaria  
A godere del tempo  
Che verrà**



### **AFORISMI/FRASI CELEBRI**

**Sparirà con me ciò che trat-  
tengo,**

**ma ciò che avrò condiviso o  
donato resterà nelle mani di  
tutti**

**Tagore**

Hanno collaborato a questo numero i soci:  
Giulia Brambullo  
Luisa Cereda  
Chicca Cremonesi  
Anna Finelli  
Gabriella Molina

Impaginazione e redazione:  
Silvia Giugno

**Per informazioni sulla Banca del Tempo ci trovi tutti i mercoledì dalle 21 alle 22.30 in via  
Besana, 11/a**

**Cell. 347 6477357 — email: [tempo.idea@libero.it](mailto:tempo.idea@libero.it)**

**facebook: [banca del tempo inzaghesi](#)**

**[www.bancadelttempoinzago.it](http://www.bancadelttempoinzago.it)**