



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

# Tempoideanews

Num 1

Aprile 2016



**Essere associazione: nasce il nuovo consiglio direttivo.  
Ecco i nomi, le idee le novità....**

## Sommario

- Il Nuovo Consiglio Direttivo pag. 1
- BdT in rete pag.2
- Sapori&Saperi dic. pag.3
- Festa di inizio anno pag.4
- Sapri&Saperi Feb. pag.5
- La settimana della Donna mar. pag.6-7
- Sapori&Saperi Apr.pag. 8
- Camminare fa bene pag. 9
- Paciada 2016 pag. 10
- Questioni di buone maniere p.11
- Consigli di lettura p.12
- Buono a sapersi p.13
- Poetando, p. 14
- Camminata a Bergamo pag.15
- La redazione informa p. 16

Si è compiuto un passaggio importante lo scorso 24 febbraio con il rinnovo del Consiglio Direttivo della nostra BdT.

La scadenza era naturale e prevista dopo tre anni, come da regolamento, e come ogni cambiamento ha portato con sé timori ed entusiasmi.

Anna, presidente del' vecchio' Consiglio ha lasciato il suo ruolo dopo quasi 18 anni. E ha lasciato una bella e difficile eredità; qualche socio, sostenuto dall' assemblea tenutasi lo scorso mese di Gennaio, ha mostrato coraggio e raccolto la sfida di questa eredità affinché la BdT potesse continuare il suo cammino, rinnovandone lo slancio con altre gambe, nuove risorse e nuove idee.

In questi anni Anna ha portato la BdT alla maggiore età. La BdT con la sua guida è diventata una associazione consolidata, ha raggiunto apprezzabili traguardi nel numero di scambi e nei rapporti esterni, ma soprattutto è diventata associazione 'matura' e apprezzata nella nostra cittadina e nel nostro territorio.

Ed è per questo livello raggiunto che gli entusiasmi si possono trasformare in timori: la sfida che oggi la BdT deve affrontare è quella di continuare sulla strada della crescita ma anche di trasformarsi in una risorsa sempre più credibile ed efficace per il nostro paese e nel territorio: e lo potrà fare se continuerà a vivere i valori della solidarietà, della reciprocità e della fiducia nel clima di gioia, serenità e amicizia che gli sono propri e che vengono concretizzati attraverso gli incontri, le iniziative proposte, gli scambi di tempo e di saperi.

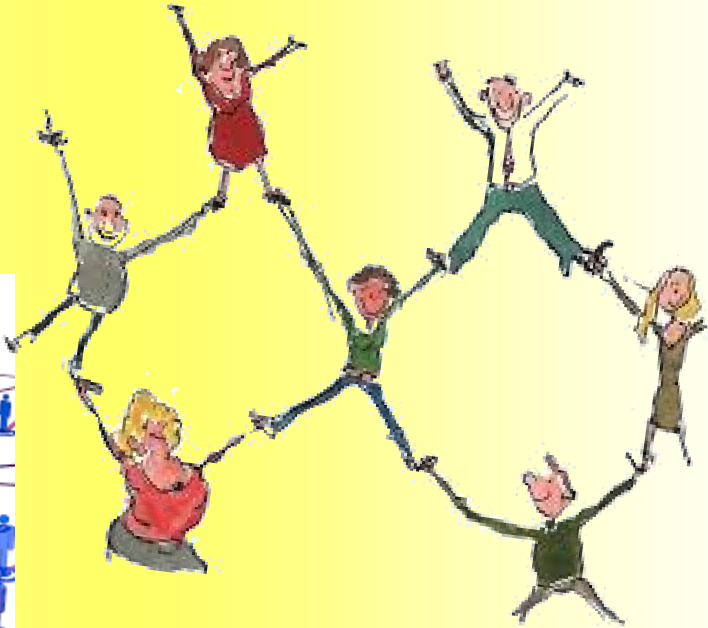
Antonella, Bartolo, Chicca, Gabriella e Giulia si sono assunti un bell' impegno, ma non da soli perché il Consiglio Direttivo ha deciso di far partecipare agli incontri di Consiglio anche i tre candidati non eletti: Irene, Rosa e Bianca.

E adesso che il testimone è passato nelle loro mani non resta che augurare:

**'BUON LAVORO'!**

*Ps: ma non dimentichiamo che in una associazione il 'lavoro' è di tutti con ruoli, tempi e spazi diversi ma in collaborazione e con convinzione.*

# BdT in RETE BdT in RETE



## **Sono già partiti gli incontri di coordinamento del 2016 con molte novità.**

I Coordinamenti hanno lo scopo di far incontrare le BdT perché si possano informare e confrontare affinché facciano formazione per la loro valorizzazione e perché possano acquisire nuovi strumenti per agire sul territorio anche attraverso le esperienze di altre BdT. Soprattutto sono utili per capire dove va la nuova economia solidale, quella che la BdT mette in pratica con lo scambio del tempo: una **economia solidale**, reciproca, basata sulla fiducia e sul rispetto della dignità di ciascuno, una economia che non si può né si deve fermare o esaurirsi negli spazi di una sezione locale. La BdT è un motore potente, occorre la giusta energia perché possa funzionare e produrre risultati che portino a rendere migliore la relazione tra le persone. E metterci nella possibilità di essere cittadini consapevoli e attivi nella proposta del cambiamento sociale ed economico.

### ***A che punto siamo? Tutte le novità***

*L'idea base che è emersa dal Coordinamento Milano e provincia del 16 gennaio 2016*

sharing economy = economia condivisa.  
Termine che deve entrare nel nostro quotidiano  
Non crescita ma sviluppo! La crescita riguarda unicamente l'economia monetaria, lo sviluppo riguarda tutta la persona. E in BdT ci si occupa di persone.

### **Cordinamento Lombardia 20 febbraio 2016**

Associazionismo, statuti e regolamenti sono importanti per l'identità di una associazione e la possibilità di concretizzare azioni in relazione con gli enti territoriali. Si parla anche del 'Cammino di Lombardia' come una possibile proposta per incontrare e incontrarsi tra le BdT Lombarde oltre gli scambi per parlare con i propri territori.

*Idee dall' ANBDT*

**Il 21 Maggio 2016:**

tutti a Ostuni per l'assemblea generale

Le BdT rappresentano un concetto rivoluzionario di socialità: il bisogno delle persone di aggregarsi attorno a valori e scopi di pace, di solidarietà e di fraternità, nelle BdT prende una forma organizzativa particolarmente funzionale a produrre **beni relazionali**. Scambiare esperienze, servizi, saperi, beni, competenze, rappresenta non solo una forma di economia alternativa/complementare al mercato, ma un'espressione di democrazia e di uguaglianza nonché un veicolo di apprendimento permanente non formale che stimola la crescita della cultura, della cittadinanza attiva e il rafforzamento della coesione sociale.

# "Sapori&Saperi"

## "29bo4g29bcu"

**Dicembre 2015:** la luce di Natale: Giulia ci insegna a costruire delle lanterne

L'idea del Natale?

### La luce!

L'abilità della socia Giulia ci ha permesso di costruire, per alcuni solo idealmente, artistiche lanterne. Con cartoncino, carta da forno e adeguate e creative decorazioni sono state create delle piacevoli lanterne da porre sul davanzale della finestra nella sera di Natale.

L'impatto visivo è splendido, e credo anche che l'idea di fare luce e dare luce sia l'augurio più bello per tutti

Una serata gradevole per l'atmosfera di festa che già si respirava e il risultato finale alla portata di tutti.

Brava Giulia la nostra artista creatrice.





# "Sapori&Saperi"

## "29bo4g29be4"

**Gennaio 2016:** alla festa di inizio anno eravamo in tanti, eravamo belli, avevamo la gioia di stare insieme. Ormai è tradizione: si festeggia il nuovo e non il vecchio, un altro anno insieme.

Le immagini dell'anno appena trascorso con le iniziative fatte, la tombolata per grandi e piccini, il gioco 'dello scambio' dei pacchetti, la danza augurale: tutto in una serata in cui finalmente ci possiamo guardare negli occhi, parlarci e condividere.



Un nuovo anno ci attende con tanti cambiamenti e la rinnovata voglia di essere Banchieri del Tempo!

# "Sapori&Saperi"

"29bou829be4"

## **Febbraio 2016**

La socia Luisella e il dottor Andrea Napolitano ci parlano di Ipnosi

*Un argomento poco conosciuto a volte vissuto con timore o almeno disinteresse eppure.....*

*La socia Luisella e il dottor Napolitano ci hanno parlato del significato terapeutico dell'ipnosi attraverso immagini, racconti e descrizioni di ciò che significa recuperare la propria storia per potersi 'liberare' da .....*

La sera del 5 febbraio è stato gradito ospite della nostra BdT il dott. Andrea Napolitano, psicologo e psicoterapeuta. La serata si è aperta con l'intervento della nostra socia Luisella che ha condiviso con noi le sensazioni emotive vissute durante l'ipnosi regressiva. Ci ha raccontato come durante le sedute nella sua mente riaffiorassero ricordi di " vite passate". Successivamente ha proseguito la serata il dott. Napolitano che ci ha illustrato dal punto di vista scientifico la tecnica dell'ipnosi regressiva. Esistono persone che da bambini subiscono traumi così forti che cambiano la percezione di sé e di tutto ciò che li circonda, condizionando irreparabilmente la loro vita. Ma la maggioranza delle persone non sa neanche di aver vissuto un trauma perché l'ha completamente rimosso. E così brancola nel buio cercando spiegazione al proprio malessere. L'ipnosi regressiva in parecchi casi, ma non in tutti, può portare alla luce il trauma che, rielaborato e accettato con serenità, potrà aiutare la persona a liberarsi di quel ricordo soppresso.

Alcuni psicologi e pazienti leggono i ricordi che emergono attraverso l'ipnosi regressiva come vite vissute nel passato.

Freud che occupa uno dei ruoli più importanti all'interno della scienza della psiche e che ha aperto la strada verso lo studio dell'inconscio ritiene i sogni la " via regia che porta alla conoscenza dell'inconscio nella vita psichica". Tutti i sogni sono dunque il compimento di un desiderio e cioè l'appagamento dell'inconscio che esprime il " rimosso" contenuto.

Reincarnazione o sogni? In entrambi i casi io credo che le immagini che scaturiscono dall'inconscio, opportunamente interpretate, aiutino l'individuo a superare quella situazione disfunzionale che lo sta facendo soffrire.

La cosa importante, secondo me, non è tanto credere nella reincarnazione o nei sogni ma è credere nel grande potere risanatore dell'inconscio e raggiungere la meta: essere se stessi per diventare una persona libera di fare le proprie scelte.

Grazie a tutti coloro che hanno reso possibile questa serata e hanno condiviso con noi un argomento così interessante.

*Irene*





# Settimana della donna 7–11 Marzo 2016

## **7 Marzo 2016:**

Presso il centro De Andrè la nostra BdT con il patrocinio del Comune di Inzago ha organizzato due incontri aperti a tutti.

Il primo con la scrittrice Laura Monticelli Conetta che ha presentato il suo libro *"La Bambina che beveva cioccolata"*.

Il secondo con il gruppo teatrale *'Parole in movimento ( vedi pag seguente)*



La sera del 7 marzo, presso il centro De Andrè si è tenuto un incontro con la scrittrice Laura Monticelli Conetta che ci ha presentato il suo libro *"La Bambina che beveva cioccolata"*.

Libro che dietro ad un titolo così tranquillo nasconde un'agghiacciante storia/testimonianza, raccontata da lei stessa, sugli abusi subiti da bambina tra l'indifferenza degli adulti che invece avrebbero dovuto proteggerla.

Laura era accompagnata da Michele Maggi, criminologo, già ispettore della Polizia di Stato nonché autore di libri su questo triste argomento; il dottor Maggi ha descritto ampiamente l'aspetto e le ragioni che portano un criminale ad essere pedofilo e di come questo usa la sua forma di violenza come atto di supremazia.

A momenti alterni una narratrice ha letto brani del libro accompagnata da un sommesso suono di chitarra.

Laura, con straordinaria serenità, ha risposto alle domande che le sono state poste: nelle sue risposte si "legge" lo struggente dolore per la sua violata dignità di bambina, dove niente è più come prima; appare il grande bisogno di ricevere affetto e di cosa si è disposti a fare quando qualcuno ci dà attenzione.

Dure le sue parole "Da questa esperienza se ne esce come dei sopravvissuti".

La nostra socia poetessa Ornella, anche lei vittima di abusi, ha letto alcune sue poesie accompagnata da una melodia d'arpa.



Ornella, con pacata fermezza, ha raccontato la sua esperienza di bambina trascurata, l'abuso, l'orfanatrofio. Il dignitoso silenzio che regnava in sala è stata la risposta dei presenti a questa coinvolgente serata. Sicuramente anche noi, quando siamo usciti dalla sala non eravamo gli stessi che ne erano entrati.

Giulia

# Settimana della donna 7—11 Marzo 2016



## **11 Marzo 2016:**

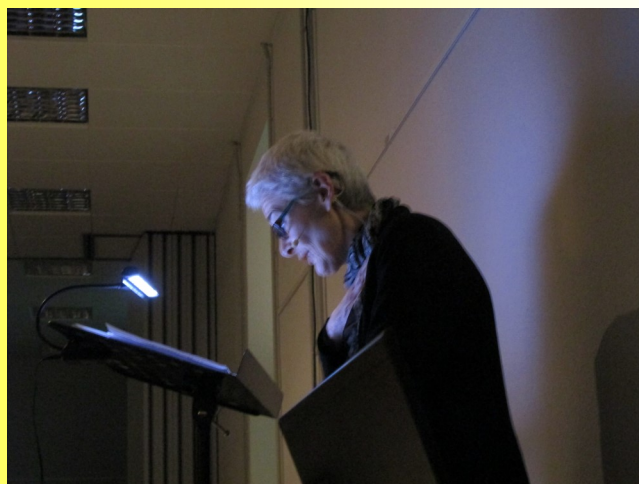
'Parole in movimento' con Noemi Bigarella e il gruppo 'Cerchio in danza'

Una serata affollata di pubblico emozionato che ci ha regalato dei momenti veramente toccanti oltre che piacevoli per l'armonia e la regia del tutto.

Una serata davvero speciale: un insieme di forme d'arte per esprimere la Donna, le sue emozioni, le passioni, le difficoltà, le paure, i sogni, l'amore.

L'arte del recitare dell'attrice Noemi Bigarella ci ha accompagnato con intense letture a percorrere il 'cammino' della donna.

L'arte della danza con Gloria Bigarella e il gruppo 'Cerchio in danza' ha dato forma alle letture e leggerezza gioiosa all'insieme, descrivendo con i gesti della danza, che è linguaggio universale, quello che le parole narrate descrivevano.



Ci siamo immaginati in una piazza ideale aperta a tutti dove nessuno è escluso, dove tutti si possono guardare negli occhi e riconoscersi come valori.

E' stato bello vedere molti uomini presenti, è stato bello vedere persone emozionate che lasciando la sala hanno auspicato altri incontri come questo.





# "Sapori&Saperi"

"Sapori&Saperi"

## Aprile 2016 'A fior di pelle!'

A fior di pelle" è stato il tema dell'incontro mensile di Aprile, durante il quale la nostra socia Lucia Carcione ci ha dato informazioni, consigli ma anche spunti di riflessione sulla cura e sul valore della nostra pelle andando oltre il solo concetto di bellezza. Ci ha descritto i diversi tipi di pelle ed anche le caratteristiche legate alle stagioni della vita.

L'argomento era sicuramente interessante ma credo che l'incontro sia andato così bene soprattutto perché Lucia ha parlato con passione, entusiasmo e competenza.



*Bianca*



Quando s'incontrano persone che del loro lavoro hanno fatto la loro passione, non si può fare altro che ascoltare e seguire i suoi preziosi consigli. Lucia oltre che aver spiegato benissimo l'importanza della pulizia della pelle, ha dimostrato anche la sua professionalità e competenza. Si è capito chiaramente che non ha lavorato per vivere, ma ha vissuto per il suo lavoro.

Era la prima volta che partecipavamo a un vostro evento e a un incontro con gli associati della Banca del Tempo. Abbiamo trovato delle persone squisite, accoglienti e disponibili. Non abbiamo

esitato a iscriverci e siamo onorati di far parte del vostro gruppo. Noi non abbiamo molto da offrire, ma quel poco lo mettiamo a vostra disposizione. Grazie di averci accolto.

*Rita e Saverio*

Lucia la nostra socia che ieri primo Aprile ci ha 'intrattenuto' per il nostro solito incontro mensile è stata davvero brava.

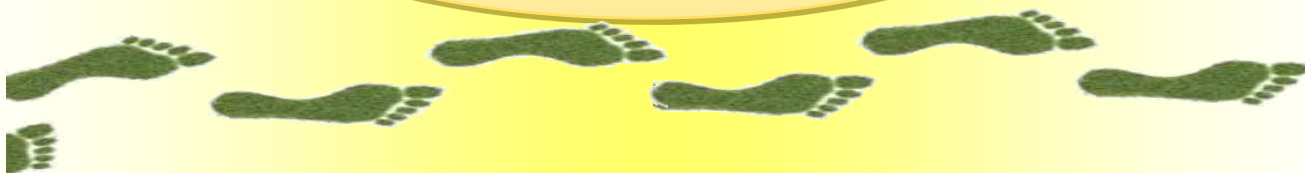
Informando, stuzzicando, proponendo, ci ha fatto riflettere sul valore della nostra pelle, sulla sua importanza per la salute oltre che per la 'bellezza', parola peraltro poco utilizzata nella serata in quanto la 'bellezza' sta nella salute della nostra pelle! E soprattutto la sua passione, per quella che è stata per anni la sua professione, ci ha coinvolti. Forse qualcuno di noi adesso avrà il desiderio di contattarla per rubare ancora qualche consiglio utile per il benessere e la salute.

*Chicca*





**CAMMINARE fa BENE!**



## **CAMMINATA a BERGAMO ALTA**

**I° gennaio 2016**

È incominciata attorno alle 15 fra le nebbie delle nostre lande per trovare il sole sulla provinciale per Bergamo. La città ci ha accolti (noi 14) con la solita animazione delle ore diurne accennate dalle luminarie cittadine, grandi e piccole. Da Sant'Alessandro al Duomo abbiamo cercato percorsi storici meno frequentati, con i palazzi storici e le stradine segnate dall'acciottolato a spina di pesce, le chiese - eccezionale la rinascimentale di S. Maria Assunta presso il monastero di san Benedetto - con i loro presepi. Cercavamo anche gli scorci panoramici di cui Bergamo giustamente si fregia e vanta a cominciare da quelli legati alle sue porte antiche e monumentali (v. S. Giacomo), da cui si gode una vista magica (specie se notturna) sulla città bassa. La meta era il centro della città alta tra il complesso del Duomo, santa Maria Maggiore e il palazzo della Ragione con la sua piazza trasformata da un rutilante gioco di luci. Non lontano le piazze del fieno e delle calzature, in prossimità della stazione della funicolare, che non abbiamo utilizzato, da coerenti camminatori. In un anfratto di via Colleoni ci ha accolti il Circolino con una cena che non penso abbia deluso i commensali, specie le signore cui Emilio ha fatto dono benaugurante di una rosa. Al ritorno, rigorosamente a piedi, la nebbia calante anche su Bergamo non ne ha affievolito la magia cui anzi si è aggiunta un'aura di mistero nelle strade, di giorno affollate, fattesi deserte fra le 21 e le 22. La sicurezza del viaggio di ritorno, nonostante la nebbia, ci è stata garantita dalla perizia dei nostri conducenti: Mario, Emilio e Antonio. Un grande ringraziamento ai promotori dell'iniziativa Chicca e Mario.



*Isabella*





## PACIADA 2016

Domenica **3 aprile** si è svolta a Cassano d'Adda la 7a passeggiata *turistico-gastronomica* più nota come la Paciada. Non siamo mancati all'appuntamento neanche quest'anno e neanche stavolta siamo stati delusi: il commento che ci è venuto spontaneo, alla fine, è stato semplicemente: ma che bella giornata!

Merito del tempo, discreto: sole a tratti e un po' pallido, ma sempre sole era. Ma merito soprattutto degli incontri con personaggi veri o leggendari appartenenti alla storia di Cassano che ci hanno intrattenuto sul percorso e da quanto ci è stato servito per sostentarci durante la camminata.



Sosta con antipasto al dopolavoro e nuovo appuntamento alla *colonia eliofluviale sull'isola Borromeo*: introdotta da musica eseguita da un gruppo di flautisti ecco *la Sibilla dell'Adda* che ci ha narrato la sua lacrimevole storia, per consolarci della quale ci siamo gustati una pasta-sciutta servita del gruppo degli *Scout*.

Per il secondo piatto ci siamo recati al ristorante Julia, dove siamo stati ricevuti da un *suonatore di ghironda* e da un baldo cavaliere che ha narrato come dopo accanita lotta ha avuto ragione del terribile *drago Tarantasio* che infestava le rive del *lago Gerundo*.



Ultimo appuntamento al castello, *la fortezza Viscontea*: gran finale, con le danze medievali eseguite nel cortile dal gruppo *"La corte di Teranis"* di Terno d'Isola. In un salone affacciato sul fiume veniva intanto proiettato un vecchio *filmato girato nel 1953* da un gruppo di cineasti cassanesi: patetica vicenda di giovane murata viva per non aver ceduto alle profferite del mavagio di turno. A seguire la storia, interpretata da un'attrice in costume d'epoca, delle tribolazioni di *Bona di Savoia*, moglie di Francesco Sforza e madre di Gian Galeazzo

che nel castello di Cassano ebbe modo di soggiornare. Storie che non ci hanno tolto il buon umore, rafforzato anzi da dolce e caffè che hanno degnamente chiuso la manifestazione.

Come detto all'inizio: ma che bella giornata!

Mario







## IL GALATEO DEI FIORI



Siamo in Primavera ed allora voglio parlarvi di fiori; si perché anche i fiori hanno un loro galateo.

Ecco di seguito alcune regole generali da tenere in considerazione perché tra gli omaggi maschili un meraviglioso classico è quello offrire dei fiori. Ma lo si fa anche tra amiche, parenti o persone che ci hanno aiutato: un gesto sempre gradito e un modo semplice per disimpegnarsi in ogni occasione quando non si sa cosa scegliere.

Ma anche i fiori bisogna porgerli nel modo giusto per dare valore al dono e non farlo sembrare senza sentimento.

Innanzitutto il mazzo di fiori va scelto da un fiorista di fiducia, composto in modo originale.

Se si invia va sempre accompagnato da un bigliettino con la firma o con un pensiero; unica eccezione se i fiori si porgono di persona.

Esiste uno specifico linguaggio dei fiori e dei colori; ecco alcune semplici regole:

Non tutti amiamo i fiori recisi; spesso se non si conosce il destinatario è meglio scegliere una pianta da interno o da balcone

Mai mandare fiori in numero pari (soprattutto se il fiore è di una sola specie) e, personalmente, trovo che le famose dozzine e dozzine siano un po' troppo ingombranti e di cattivo gusto. Solo alla persona amata si può donare anche un singolo fiore: sarà un graditissimo segno di affetto, di qualsiasi specie.

In particolari circostanze, particolarmente sentite (fidanzamento, anniversario..) possono bastare pochi fiori purché rari e pregiati.

Per le persone allettate o in ospedale meglio regalare sempre fiori inodori.

Anche agli uomini possono essere regalati dei fiori purché sia la tipologia che il colore siano decisi; per i professionisti meglio una pianta verde.

Anche i colori hanno un loro significato da non sottovalutare:

in occasione di nozze, battesimi, comunioni e cresime vanno scelti sempre fiori bianchi, un colore sempre raffinato.

Alla fidanzata mai regalare fiori gialli simbolo di tradimento.

Non si regalano rose nere.



A Natale l'usanza cade sul rosso, colore che porta sempre allegria.

Vanno bene tutti gli altri colori (rosa, azzurro, blu, giallo, lilla...) che non presentano controindicazioni.

Curiosità in Paesi stranieri:

mai regalare margherite in Francia: per i francesi sono il fiore dell'addio.

In Inghilterra non si regalano gigli bianchi considerati fiori cimiteriali.

In Austria le rose rosse sono automaticamente il fiore di una dichiarazione d'amore: vi ho avvisate.

## CONSIGLI DI LETTURA



### ***Mi sa che fuori è primavera"***

di Concita De Gregorio.

Come la primavera che arriva con un vento sottile, a volte ingannevole, caldo e fresco insieme, portando con sé pennellate di colore, e scalzando a poco a poco l'uggioso inverno, così questa storia arriva al cuore parola dopo parola, con delicatezza si insinua nella tragedia umana, dipingendola secondo i tenui colori della primavera.

Pennellata dopo pennellata, la tragedia sfuma e, come a primavera tutto rinasce, lascia il posto ad un nuovo inizio, ad un nuovo amore, ad un nuovo percorso fatto di vita vera. La vita delle donne che coraggiosamente non rinunciano alla felicità. Nonostante tutto.

E' un libro di forte speranza e di grande sensibilità.

La storia, lo ammetto, può fare paura. E' la tragedia di Irina, ve la ricordate? E' una donna italiana che vive in Svizzera, ha una vita serena e ordinata, con un marito e due figlie gemelle. Un giorno qualcosa si incrina e il matrimonio finisce, senza traumi apparenti. In un fine settimana qualsiasi, il padre delle bambine, porta via Alessia e Livia che spariscono. Qualche giorno dopo l'uomo si uccide. Delle bambine non c'è più nessuna traccia.

A un ritmo che fa di questo libro un autentico thriller psicologico e insieme un superbo ritratto di donna, coraggiosa e fragile, Irina conquista brandelli sempre più luminosi di verità e ricuce la sua vita...

Ve lo consiglio, come consiglio di godere di questa primavera, rinascendo sempre un po' e dandosi il tempo per farlo :)

*Silvia*





Buono a sapersi...

A cura di Anna

## Come conservare al meglio la frutta e la verdura

La soluzione ideale non è sempre data dal frigorifero, anzi alcune tipologia di frutta e di verdura preferiscono maturare ed essere conservate **a temperatura ambiente** o in luoghi freschi ma privi di umidità.

Ecco dunque alcuni consigli per la conservazione di frutta e ortaggi di stagione durante la stagione calda.

### **Fragole e lamponi**

Fragole, lamponi e frutti di bosco rischiano di marcire e ammuffire rapidamente, anche in frigorifero, soprattutto se sono stati acquistati al **supermercato** e non risultano dunque appena raccolti. Un trucco per migliorare la loro conservazione consiste nella **termoterapia**. Immergete fragole o frutti di bosco **per 30 secondi in acqua calda**, ad una temperatura di 50°C. Quindi disponete la frutta su di un panno e lasciatela asciugare, prima di riporla in frigorifero. Se ne avete a disposizione in abbondanza, surgelateli o preparate delle confetture. Le fragole, una volta affettate, si conservano meglio se coperte con del succo di limone.

### **Patate, aglio e cipolle**

In estate, a causa del caldo, patate, aglio e cipolle rischiano di germogliare in maniera più rapida. Per conservarli al meglio riponeteli **in cantina** o nello spazio più fresco della dispensa, all'interno di sacchetti di carta o di cassette di legno. Riparateli il più possibile dalla luce e dal calore. E se dovessero germogliare, **piantate nell'orto o in vaso**, semplicemente interrandoli, gli spicchi d'aglio, le patate suddivise a pezzetti a seconda della posizione dei germogli e la base o la parte centrale germogliata delle cipolle: si riprodurranno.



### **Insalata**

Se avete la possibilità di raccogliere dall'orto della lattuga o qualsiasi tipo di insalata, prelevate soltanto la parte necessaria al consumo giornaliero. Lavate le foglie in una ciotola contenente dell'acqua fredda, ma **non lasciatele in ammollo**. Scolatele (conservando l'acqua per annaffiare l'orto) ed asciugatele con un panno e con l'aiuto di una **centrifuga per insalata**. Riponete in frigorifero solo foglie asciutte. Di solito le centrifughe presentano un contenitore forato collocato all'interno di una ciotola. Utilizzate il tutto per conservare al meglio l'insalata in frigorifero.



### **Banane**

Per evitare che le banane maturino troppo rapidamente, non riponetele nello stesso cesto in cui conservate le **mele**, che, sprigionando gas etilene, ne accelerano la maturazione. Le banane possono essere conservate in **frigorifero**. Se sono già mature e non prevedete di consumarle subito, tagliatele a fettine e **surgelatele**. Saranno ottime per preparare frullati e gelati.

### **Ciliegie**

Il modo migliore per rallentare la maturazione delle ciliegie consiste nella loro conservazione **in frigorifero**. E' preferibile utilizzare un semplice contenitore di vetro o un normale piatto, piuttosto che una ciotola di plastica. Un ulteriore consiglio consiste nel lavarle soltanto poco prima di consumarle, in modo tale che il contatto con l'acqua non provochi la formazione di marciumi.



## Poetando...

**Ornella, con la poesia trasforma il dolore, anche quello più viscerale, in Arte.....**

Non sempre il gioco è giocoso:  
incontrai il mostro nominato mio eroe.  
Itinerari di inseguimenti e di mani,  
tende mosse dalla sua presenza insistente.  
Madre, madre, perché mi hai abbandonata?  
Il mio corpo liscio e freddo  
riempito dalle sue immagini sconce.  
Non parlava, si muoveva.  
So di averlo conosciuto perché la memoria  
non cancella.....la distanza non mi dà pace.  
Mio Dio, fai tornare me bambina  
che questo pugnale glielo ficcherei nel petto.  
Le sacre, impudiche nozze di quando avevo 8 anni.  
E ci si scandalizza delle spose-bambine,  
vedete, ne è pieno il mondo,  
ed il più delle volte, è un matrimonio senza fiori.  
Madre, madre, perché mi hai abbandonata?  
E devo amarti, ora, madre assente  
Ma in questo dolore, a volte,  
è come scalare una montagna.  
Ho un padre vero adesso! Perché la malattia  
me lo sta divorando? Di quale colpa vuoi punirmi,  
o Dio, che persino la malattia  
si è mangiata la mia pancia?

*Ornella*





# Tra orti e scalette

Camminata a Bergamo Alta



## 30 APRILE 2016

### Programma

- Ore 15,30  
ritrovo in piazza Maggiore  
a Inzago e partenza per  
Bergamo
- Ore 16,00  
arrivo a Bergamo parcheggio  
presso  
la piscina comunale in via dello  
Statuto - partenza per camminata
- Ore 19,30  
cena o happy hour ( facoltativa)  
presso un ristorante da definire
- Ore 21,30  
partenza per il rientro a Inzago



Chi intende partecipare alla camminata comunichi a Chiara 339 2968286 la propria adesione entro il 21 Aprile 2016 specificando se intende aderire alla zona. La partecipazione alla camminata è libera e gratuita.  
Si potrà condividere il viaggio utilizzando le vetture di altri soci con divisione dei costi di viaggio e pagamento ora/tempo. Si consiglia di munirsi di una pile tascabile che potrebbe essere utile per il ritorno.  
Il pagamento della zona verrà effettuato direttamente al ristorante.  
L'orario di rientro è indicativo.

## COLLABORAZIONE DEI SOCI ALLA STESURA DEL GIORNALINO

'Tempoideanews' oltre ad articoli redazionali, pubblica anche scritti che ci pervengono dai nostri soci che esprimono in modo libero e autonomo il loro pensiero rispetto alle esperienze vissute nella nostra BdT. Il valore di questi scritti sta nel senso di appartenenza del socio alla vita dell'associazione e alle esperienze in essa vissute.

Invitiamo come sempre i soci a scrivere di queste loro conoscenze ed esperienze per rendere sempre più viva e partecipata l'attività della nostra BdT



Hanno collaborato a questo numero:

Anna Finelli  
Bianca Medaglia  
Chicca Cremonesi  
Giulia Brambullo  
Irene Quaglia  
Mario Verga  
Ornella Mereghetti Baccolo  
Rita Guidotti  
Saverio Siciliano  
Silvia Giugno

Impaginazione e redazione:  
Stefano Monari  
Chicca Cremonesi  
Bartolo Fazio

### PROSSIMAMENTE

Camminata a Bergamo 30 Aprile 2016

"Sapori&Saperi" - 6 maggio 2016  
Ore 19,30

Assemblea nazionale BdT a Ostuni  
21 Maggio 2016  
Rinnovo Drettivo Nazionale

**Se chiedete al rospo  
cos' è la bellezza vi  
risponderà che è la  
femmina del rospo.  
( Voltaire)**



[Per informazioni sulla Banca del Tempo:](#)

[tutti i mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 in Via Besana, 11/a](#)

[Cell. 347 6477357](tel:3476477357) — [e.mail: tempo.idea@libero.it](mailto:tempo.idea@libero.it)

[facebook: banca del tempo inzaghesi](#)

[www.bancadeltempoinzaqo.it](http://www.bancadeltempoinzaqo.it)