



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 241**

**21 luglio 2015**

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - Libera l'esploratore che c'è in te
3. Le nostre ricette – Gazpacho tutto crudo
4. Raccontaci di te – Nonna Ela
5. Appmania! – Come attivare la Modalità LETTURA su Chrome per Android
6. Andiamo al cinema – Barbecue!
7. Convenzioni

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

La sede di S. Agnese rimarrà aperta martedì e giovedì fino alla metà di luglio dalle 17:00 alle 19:00.

Durante il mese di agosto la sede rimarrà chiusa.

Per ogni informazione: 06.8557858

**Il Giovedì ore 17.30 – 20.00** in via Panama 13

## **TUTTI IN TERRAZZA**

Bibite, gelati e chiacchiere per stare insieme

Per informazioni: 06.8557858

La sede di S. M. Mercede rimarrà chiusa per i mesi di luglio e agosto. Le attività riprenderanno dal 1° settembre.

**Per ogni informazione: 06.8557858**

**Il mercoledì ore 17.30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

### **CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Incontro di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

Con la collaborazione della **dott.ssa Bruna Bouchè** che, al termine dell'incontro, rimane a disposizione dei partecipanti per consulenze mediche e consigli salutari.

Ricette realizzate dalle chef del Telefono d'Argento

Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

**Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.**

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

**Libera l'esploratore che c'è in te**

*Viaggia con Google Maps e ammira viste da tutto il mondo*

Clicca sul seguente collegamento e scegli dove andare

<https://www.google.it/intl/it/maps/about/behind-the-scenes/streetview/treks/>

Buon viaggio!

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco quanto letto, commentato e realizzato nell'ultimo incontro di

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

## **Acqua bevanda miracolosa**

Ai santi del Medioevo i testi attribuiscono azioni straordinarie, miracoli che ricalcano quelli di Gesù: guarire gli ammalati, moltiplicare il pane, trasformare l'acqua in vino... Ma c'è un caso in cui accade il contrario: l'eremita Giovanni, ritiratosi in preghiera sulle Alpi piemontesi, riceve visita da illustri personaggi che arrivano assetati, allo stremo delle forze. Lui ha solo una piccola ampolla di vino benedetto e, per ristorarli, non esita a trasformarlo in acqua.

Se a volte c'è bisogno di un miracolo per procurare l'acqua, è perchè si tratta di un bene raro e prezioso, ma a tutti indispensabile, e che va sempre garantito. Si legge di santi che la fanno scaturire in luoghi aridi, o addirittura dalla roccia, come Mosè nella Bibbia. Gesti miracolosi che si propongono sempre di aiutare gli altri, di favorire gli interessi della comunità: dissetare uomini e animali, irrigare i campi e gli orti.

Era tanto preziosa, l'acqua, ed era difficile trovarla pura. Nel Medioevo non c'erano i pozzi artesiani, che da un paio di secoli aiutano gli uomini a pescare acqua a grandi profondità. Era anche difficile conservarla: l'acqua si contamina facilmente, soprattutto quando fa caldo e ce ne sarebbe maggiormente bisogno. Perciò i medici raccomandavano di utilizzare, quando possibile, l'acqua piovana; o l'acqua delle sorgenti. E poi raccomandavano di assumerla con prudenza, di berla possibilmente mescolata al vino, o a un po' di aceto, per disinfettarla: la posca (acqua e aceto) era una bevanda tipica dei SOLDATI in viaggio, fin dall'età romana, e mescolare l'acqua al vino era una pratica corrente, tanto che, nel latino medievale, una medesima parola (*miscere*) serve a indicare sia l'azione del "versare", sia quella del "mescolare": le due cose di solito coincidevano. Questa antica diffidenza nei confronti dell'acqua trovava riscontro in proverbi e modi di

dire, giunti a volte fino a noi: "l'acqua fa male, il vino fa cantare"; "l'acqua arrugginisce le budella".

Dell'acqua si apprezzava, quando si riusciva a berla, il sapore neutro e pulito: il sapore non-sapore, che significava purezza. Il Medioevo arrivò a teorizzare questo sapore-non sapore, "inventando" un sapore nuovo, non previsto dalla tradizione antica, che fu chiamato insipido. Il sapore dell'acqua, appunto.

Ci capita a volte di ascoltare frasi del tipo: "facile come bere un bicchier d'acqua". Lo storico può assicurare che bere un bicchier d'acqua non è mai stato facile come crediamo: solo dall'Ottocento in poi le città europee si sono dotate di acquedotti che la trasportano, pura e potabile, alla bocca di tutti.

In tanti paesi del mondo a questo non si è ancora arrivati, anche perchè attorno all'acqua si scatenano conflitti e si accampano interessi privati che contrastano col sacrosanto diritto di tutti a bere. Il miracolo dell'acqua avrebbe ancora molto da insegnarci.

**Testo di Massimo Montanari**

## **Gazpacho tutto crudo**



**Ingredienti:**

5-6 pomodori

1 peperone rosso

2 cetrioli pelati

1/2 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 avocado ben maturo

2 cucchiaini di aceto di mele

2 cucchiaini di olio evo

1 pizzico di sale

champignons

succo di limone

pepe

capperi

olive

basilico

**Procedimento:**

Affettare finemente gli champignons e condirli con del succo di limone e del pepe, mettere da parte. In una ciotolina mettere le olive tritate, il basilico spezzettato e i capperi dissalati. Mischiare bene. Fare a pezzetti i pomodori (preferibilmente pelati), il peperone, i cetrioli, la cipolla, l'aglio e l'avocado. Mettere tutto nel frullatore con l'olio, l'aceto ed un pizzico di sale e mezzo bicchiere d'acqua. Frullare fino ad ottenere una crema vellutata. Comporre il piatto versando la zuppetta, poi decorare con i funghetti disposti a corona e al

centro il trito d'olive. Guarnire ancora con un filo d'olio e servire freddo o a temperatura ambiente.

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Nonna Ela**

I banchi dei supermercati ricolmi di tutto in ogni mese dell'anno tolgono la gioia del primo frutto della stagione e il legame al clima e alla terra.

Nella prima cassetta c'è anche un ramo di bosso: gli esemplari presenti nel podere Borgazzo sono piante centenarie. Questo legno è tra i più preziosi: per la lentezza di accrescimento tipica della specie, perché diventa incredibilmente lucido se levigato, per la sua resistenza e durata, perché è il più adatto nella fabbricazione di alcuni strumenti musicali. E' talmente massiccio che fatica a galleggiare! Il ramo di una pianta che cresce lenta lenta, sobria, senza fioriture sgargianti, ma che resiste a tutto e può vivere centinaia d'anni, si spera sia di buon auspicio per la neonata azienda agricola Podere Borgazzo

La lattuga. Un po' di storia. La prima testimonianza dell'utilizzo della lattuga da parte dell'uomo risale a molto tempo fa, diciamo pure che più indietro di così non si può andare: in un graffito di una piramide egiziana si vede un uomo che si gusta questa pianta. Il nome col quale la chiamiamo (di derivazione latina), richiama il lattice secreto in quantità molto più abbondante dalle varietà antiche rispetto alle

moderne. Questo lattice ha (o almeno sembra avere) diversi effetti sull'uomo, da leggero sonnifero a potenziatore delle attività sessuali.

Il pomodoro. Siamo talmente abituati a vedere nel rosso acceso di questo ortaggio uno dei pilastri della cultura culinaria italiana, da dimenticare che in realtà fu introdotto dalle Americhe, quindi “solo” da cinquecento anni. Ma ancor più recente è il suo utilizzo alimentare. Nel 1820 un tale, chiamato Gibbon Johnson, mangiò pubblicamente dei pomodori sulla scalinata del palazzo di giustizia di New York per dimostrarne l'innocuità e per questo gesto così stranamente eroico passò alla storia dell'agricoltura!

Lo sterminato mondo dei cavoli . Alla famiglia delle Brassicace appartengono molti degli ortaggi che la fanno da padroni durante l'inverno. Il termine più generico per la specie più importante, la Brassica oleracea, è semplicemente “cavolo”, ma dietro a questa apparente semplicità si nasconde un dedalo di varietà botaniche e una babele linguistica. Una veloce carrellata dei più comuni comprende: cavolfiore, broccolo, Bruxelles, cappuccio, cinese, da foglia, cavolo rapa e verza, tralasciando per ora i cugini stretti; cime di rapa, rapa, ravanelli e rucola.

Questi alcuni stralci del foglio che accompagnava i primi frutti dell' orto tanto sognato.

Dopo essere nato e cresciuto in mezzo al cemento, mio figlio aveva finalmente realizzato il suo sogno: vivere in campagna e coltivare la terra. E la terra, dopo un

lavoro fatto non con l'esperienza trasmessa dai padri, ma con la scienza studiata sui libri, dava i suoi frutti: lattuga, pomodori, melanzane, cipolle, zucchine.

Una meraviglia gustare ortaggi di cui si conosce la storia dalla semina al raccolto. Tutto naturale. Niente veleni. Niente prodotti chimici. Il concime, lo stesso usato dai nostri nonni: letame di mucca.

Ma la nostra famiglia non poteva mangiare tutta la meraviglia che l'orto produceva. Bene. Avremmo condiviso quel ben di Dio con gli amici in un mercatino settimanale sul mio pianerottolo.

Ogni giovedì pomeriggio Gabriele portava le verdure raccolte al mattino, ancora calde di sole, e io le vendevo.

Arrivava porgendomi le verdure con la tenerezza con cui si tiene un bambino.

Insieme alle verdure Gabriele preparava sempre un foglio esplicativo.

Il giovedì era diventato il giorno dell' appuntamento con gli amici\clienti.

Alle cinque Gabriele arrivava e alle cinque esatte arrivavano le amiche con i loro carrelli variopinti. L'azienda non forniva contenitori per la verdura e bisognava venire attrezzati.

Ogni amica cliente arrivava facendo le lodi delle verdure della settimana precedente. Nessuno si era mai accorto che i pomodori fossero tanto saporiti. Era una vera scoperta. Quelli del supermercato non meritavano più questo nome. L'

orto era stato particolarmente generoso coi pomodori per cui il giovedì si accontentava tutti. Purché qualcuno non chiedesse un supplemento il venerdì , quando non c'era piu' neanche l'ombra di un pomodoro.

Non così per le melanzane. Dovevo nasconderle, in modo che i primi clienti ne vedessero poche. Per dare queste prelibatezze a tutti le tiravo fuori un po' per volta.

Poi nacque uno scambio di ricette per la preparazione delle verdure: prima sul pianerottolo, poi online. Il periodo della zucca fu il più proficuo, dalle vellutate ai " brustulli", ricetta Novellarese per i semi di zucca.

Il tutto da giugno a ottobre. Poi il ritmo della natura ci imponeva la pausa fino al giugno successivo, quando il raccolto mattutino e la vendita pomeridiana ricominciavano con il ritmo e le modalità ormai collaudate.

Da un determinato giorno in poi c'e' stata una variante. A portarmi le verdure fresche Gabriele veniva insieme a Luciana, anche lei contadina per scelta. Anche lei era approdata ai campi dopo essere nata e cresciuta nel centro di una grande città.

Arrivavano puntuali ogni giovedì con i frutti del loro orto, tenendoli entrambi con la tenerezza con cui si tiene un bambino.

Da giugno a ottobre, sempre seguendo i ritmi della natura.

Un giorno, non era giovedì, il campanello suona. Gabriele e Luciana sono alla porta e tengono in braccio un fagotto. Lo tengono con la tenerezza con cui si tiene un bambino. Non erano pomodori, ne' melanzane ne' carote. Stavolta era una bambina vera: una deliziosa, dolce, tenera bambina vera.

### *Nonna Ela*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

**Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.**

## **5 – APPMANIA**

### **Come attivare la Modalità LETTURA su Chrome per Android**

Leggere articoli su internet con il cellulare non è sempre facile specialmente quando nella pagina web sono presenti diversi elementi multimediali come foto, video, plugin dei social network, banner e via dicendo.

Per **abilitare la modalità lettura**, che elimina gli elementi superflui dalla pagina, consentendoci di leggerla più agilmente concentrandoci sul testo, dovrete selezionare un opportuno flag. Digitate la seguente URI nella barra degli indirizzi e il gioco è fatto: *chrome://flags/#enable-reader-mode-toolbar-icon*

Una volta fatto ciò, potrete avviare la **modalità lettura** dal menu di Chrome, subito sotto **Richiedi sito desktop**: sono a vostra disposizione le modalità dark, light, o seppia, ed è anche possibile regolare la dimensione del font.

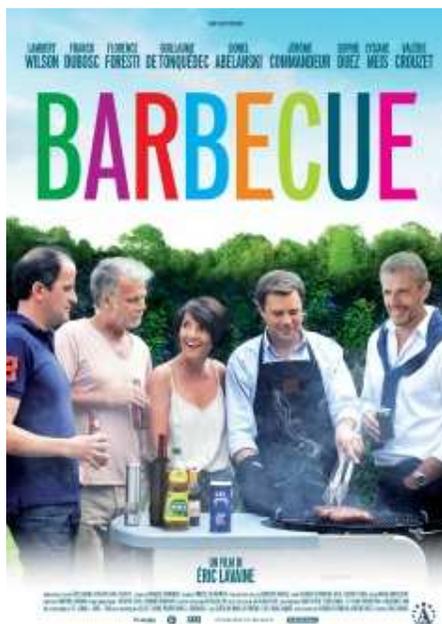
**Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:**

**[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

## **6 – GIOVEDÌ' AL CINEMA**

Giovedì 15 luglio abbiamo assistito alla proiezione del primo tempo del film

### **Barbecue!**



Antoine sta per compiere 50 anni e ha una vita apparentemente perfetta: una bella moglie, un figlio, un lavoro e un gruppo di amici, gli stessi da 30 anni, da quando cioè frequentavano insieme la Scuola superiore di commercio, con cui va in vacanza tutte le estati. È allora che gli succede "la cosa migliore della vita": un infarto. Da quel momento Antoine, che fin lì era stato attentissimo alla forma fisica e alla salute privandosi del cibo, del fumo e degli stravizi (ma non delle amorevoli cure di innumerevoli amanti

ventenni), decide di spassarsela, a cominciare dalla vacanza con gli amici di sempre.

Anche gli amici hanno i loro problemi: il perfettino Yves si consuma nella

competizione con Antoine mentre la moglie Laure insegue il sogno dell'eterna giovinezza; Olivia e Batiste hanno appena divorziato e si fanno i dispetti a vicenda; Laurent ha problemi di lavoro e ne tiene all'oscuro la moglie Nathalie. L'unico sereno è Jean Michel, un meccanico che non fa parte dell'alta borghesia come il resto del gruppo, né può vantare un rapporto di coppia più o meno soddisfacente, ma conserva una saggezza e una gentilezza d'animo che mettono in ombra tutti i suoi amici.....

**Appuntamento a giovedì prossimo 23 luglio ore 10.30 con il secondo tempo del film BARBECUE.**

**Per informazioni 06.8557858**

## **7 – CONVENZIONI**

### **Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:**

**Teatro Parioli**

**Teatro Tirso de Molina (via Basento)**

**Studio dentistico Munalli (via Salaria angolo viale Liegi)**

**Studio oculistico Boccassini (via Salaria angolo viale Liegi)**

**Centro Fisioterapico (viale Rossini di fronte sede ambasciatore americano)**

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convenzione clicca qui:

[www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg](http://www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg)

VIGNOLA CENTRO MEDICO di Damaluma S.r.l.

sito in Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

Per i dettagli dei costi clicca qui:

[www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg](http://www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg)

TEATRO PARIOLI Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644

Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d'Argento per la stagione 2015,  
fino ad esaurimento posti.

Biglietti

Giovedì, venerdì e sabato h21.00 – sabato e domenica ore 17.00

PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20

Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

LIBRERIA “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516

Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d'Argento

(sono esclusi i prodotti con IVA e gli articoli già in promozione)

## **Il Telefono d'Argento – Onlus.**

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: **telefonodargento@hotmail.it**

Sito Internet: **www.telefonodargento.it**

SE DESIDERI NON RICEVERE PIU' QUESTO MESSAGGIO dal titolo  
“PILLOLA PER NAVIGARE”, trasmesso dall'Associazione Il Telefono  
d'Argento – Onlus”, INVIA, PER FAVORE, UNA E-MAIL AL SEGUENTE  
INDIRIZZO ELETTRONICO:

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il 333.1772038.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento