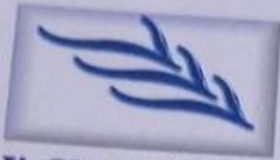


598

**LA
PILLOLA**

WWW.TELEFONODARGENTO.IT

PARROCCHIA S. MARIA DELLA MERCEDE
Via Basento 100



IL GRUPPO DI VOLONTARIATO
VINCENZIANO

e



Organizzano

L'Angolo dell'Amicizia



INCONTRO APERTA ...MENTE

"Una serie d'incontri per fare emergere dai colori, dalla musica, dalle foto e dai nostri racconti, il valore della nostra vita e il senso degli anni passati"
a cura di Rita Tinti

e ci sarà la musica di Bruno con la sua fisarmonica

mercoledì 15 giugno 2022 alle ore 16:00

VI ASPETTIAMO

CIRCOLO ENEL TOR DI QUINTO

Mercoledì 29 giugno
ore 19



Giampaolo Servi
Presenta il proprio libro

PENSIERI
la fisica classica in pillole

per partecipare contattare 06 80687016

TAI CHI



IL TAI CHI È APERTURA DEL CORPO E DEL CUORE.
UN'ANTICA ARTE MARZIALE CINESE IN GRADO DI REGALARE
UN SENSO DI PACE.

*Migliora la concentrazione, l'elasticità e l'equilibrio del
corpo potenziando il tono muscolare.*

*È un insieme di movimenti lenti e dolci che si fanno in
piedi e anche seduti.*

*Guidati dal Maestro Piero, uomo gentile, intelligente e
competente che ci fa conoscere questa arte affascinante.*

Provate, e se vi piace, praticate!!

Il costo è di 30 euro ogni 3 mesi.

*GLI INCONTRI SONO IL MERCOLEDÌ
DALLE 11 ALLE 12 IN VIA FRESCOBALDI
AL TELEFONO D'ARGENTO*

MESSAGGIO IMPORTANTE

Cari amici,
dopo 2
anni di
fermo,
riprendiamo
la tradizione
del Campo
Estivo

Da lunedì 27 a giovedì 30 giugno
presso il centro di spiritualità di
Focene .

Il pacchetto, comprendente 4 gg.in
pensione completa e trasporto andata
e ritorno, è di circa €300

Forse qualcosa in più per le attività...
Adiacente al centro c'è una spiaggetta con lettini e ombrelloni.

Info in sede 06 8557858

Rosa



È il fiore per antonomasia. Da sempre il simbolo di amore, devozione, ammirazione, bellezza e perfezione, simboleggia il segreto. In particolare mentre la rosa rossa rappresenta la passione, il significato della rosa bianca è l'amore puro e la rosa gialla significa gelosia ma anche allegria.

EUGENIA SERAFINI

<https://www.eugeniaserafini.org>



Mangia la mela
Non sai tu
cos'accadrà
Felice ridi

Eugenia Serafini

LE RICETTE FACILI DI GIOVANNA BRANCATO

INSALATA DI ASPARAGI E MANGETOUT



Rileggendo queste note su Il Morgante del Pulci e trovando la descrizione pantagruelica delle vivande “gradite” in abbondanza dal mezzogigante Margutte, non ho potuto fare a meno di riderne e trascriverle per ricordarle a tutti noi, come momento di divertimento!

Il Morgante, scritto da Pulci (Firenze 1432- Padova 1484), narra le vicende di Orlando e Rinaldo e ha come protagonisti di alcune scene comiche il gigante Morgante e il suo aiutante Margutte.

Interessante Il modo in cui si descrive Margutte, tutto a base di gozzoviglie!

“A dirtel tosto,/io non credo più al nero ch’a l’azzurro,/ma nel cappone, o lessato o vuoi arrosto;/e credo alcuna volta anco nel burro,/ nella cervogia, e quando io n’ho, nel mosto, / e molto più nell’aspro che il mangurro;/ ma sopra tutto nel buon vino ho fede, / e credo che sia salvo chi gli crede;/ e credo nella torta e nel tortello:/ l’uno è la madre e l’altro è il suo figliuolo;/ e ‘l vero paternostro è il fegatello,/ e posson esser tre, due ed un solo,/ e deriva dal fegato almen quello./ E perch’io vorrei ber con un ghiacciolo, /se Macometto il mosto vieta e biasima,/ credo che sia il sogno o la fantasima/ ed Apollin debbe essere il farnetico,/e Trivigante forse la tregenda./ La fede è fatta come fa il solletico:/ per discrezion mi credo che tu intenda.

Dunque, per una sorta di contrasto, ho pensato ad una ricetta molto semplice ma gustosa da preparare proprio in queste settimane di fine Primavera e inizio Estate, che già si presentano accaldate!

Ecco l’INSALATA DI ASPARAGI E MANGETOUT.

INGREDIENTI TUTTI ITALIANI BIOLOGICI O DA AGRICOLTURA

NATURALE

Per 4 Persone: 400 gr. di Mangetout, 2 mazzi di asparagi selvatici dei Monti della Tolfa o coltivati.

Per il CONDIMENTO

3 cucchiai di olio EVO, 3 cucchiari di Olio di Sesamo, 3 cucchiaini di Aceto di vino rosso o di riso, mezzo cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di semi di Sesamo, sale q. b..

Puliamo i Mangetout, ossia i baccelli dei piselli ancora piccoli e teneri, tagliandone capo e coda, tagliamo gli Asparagi eliminando la parte più dura, laviamo le nostre verdure , quindi gettiamole nell'acqua a bollore e salata. Basteranno pochi minuti per cuocerle, quindi le scoleremo e le passeremo nell'acqua molto fredda per farle rinvenire ed essere ben croccanti.

Prepariamo in un barattolino il condimento, versando i tre tipi di olio, l'aceto e lo zucchero, chiudiamo con il tappo e agitiamo bene, mescolando gli ingredienti, affinché si formi una salsina.

Rosoliamo per uno o due minuti i semi di Sesamo in padella.

Disponiamo in un vassoio i Mangetout e sopra gli Asparagi, quindi condiamo con la salsina e finiamo con i semi di sesamo cosparsi sul tutto.

Sarà questo un buon piatto per accompagnare carne arrostita alla brace o al barbecue e accompagnata da vino rosso italiano,

ottimo per una serata in campagna o sul terrazzo durante le sere d'Estate!

CIN CIN E BUON APPETITO CON LE RICETTE DI GIOVANNA BRANCATO!



Prodotti Tolfainbox© Instagram
Azienda Agricola Quadron Grosso
0039 329 922 1992

Tartufi freschi Neri Estivi dei Monti della Tolfa- Crema di Asparagi selvatici

SPEDIZIONI OVUNQUE

INCIPIIT

ALCUNI DEI PIÙ FAMOSI ROMANZI DELLA LETTERATURA MONDIALE HANNO DEGLI INCIPIIT CELEBRI, IMMEDIATAMENTE RICONOSCIBILI. QUALE LIBRO INIZIA CON QUESTO INCIPIIT?

L'autobus stava per partire, rombava sordo con improvvisi raschi e singulti. La piazza era silenziosa nel grigio dell'alba, sfilacce di nebbia ai campanili della Matrice: solo il rombo dell'autobus e la voce del venditore di panelle, panelle calde panelle, implorante e ironica. Il bigliettaio chiuse lo sportello, l'autobus si mosse con un rumore di sfasciume. L'ultima occhiata che il bigliettaio girò sulla piazza, colse l'uomo vestito di scuro che veniva correndo; il bigliettaio disse all'autista "un momento" e aprì lo sportello mentre l'autobus ancora si muoveva. Si sentirono due colpi squarciati: l'uomo vestito di scuro, che stava per saltare sul predellino, restò per un attimo sospeso, come tirato su per i capelli da una mano invisibile; gli cadde la cartella di mano e sulla cartella lentamente si afflosciò.

Risposta in una pagina più avanti



La Pillola di Fisica



DI

GIAMPAOLO
SERVI



La struttura della materia (3)

gruppi →

	gruppi →																	
	I A												VIII A					
1	1 H	II A											III A	IVA	V A	VIA	VII A	2 He
2	3 Li	4 Be											5 B	6 C	7 N	8 O	9 F	10 Ne
3	11 Na	12 Mg	III B	IV B	V B	VIB	VII B	VIII B			IB	II B	13 Al	14 Si	15 P	16 S	17 Cl	18 Ar
4	19 K	20 Ca	21 Sc	22 Ti	23 V	24 Cr	25 Mn	26 Fe	27 Co	28 Ni	29 Cu	30 Zn	31 Ga	32 Ge	33 As	34 Se	35 Br	36 Kr
5	37 Rb	38 Sr	39 Y	40 Zr	41 Nb	42 Mo	43 Tc	44 Ru	45 Rh	46 Pd	47 Ag	48 Cd	49 In	50 Sn	51 Sb	52 Te	53 I	54 Xe
6	55 Cs	56 Ba	57 La	72 Af	73 Ta	74 W	75 Re	76 Os	77 Ir	78 Pt	79 Au	80 Hg	81 Tl	82 Pb	83 Bi	84 Po	85 At	86 Rn
7	87 Fr	88 Ra	89 Ac	104 Rf	105 Db	106 Sg	107 Bh	108 Hs	109 Mt	110 Ds	111 Rg	112 Cn	113 Nh	114 Fl	115 Mc	116 Lv	117 Ts	118 Og

periodi ↓

- orbitale s
- orbitale p
- orbitale d
- orbitale f

lantanidi	58 Ce	59 Pr	60 Nd	61 Pm	62 Sm	63 Eu	64 Gd	65 Tb	66 Dy	67 Ho	68 Er	69 Tm	70 Yb	71 Lu
attinidi	90 Th	91 Pa	92 U	93 Np	94 Pu	95 Am	96 Cm	97 Bk	98 Cf	99 Es	100 Fm	101 Md	102 No	103 Lr

WWW.ANDREAMININI.ORG

Alla base della tavola periodica degli elementi di Mendeleev del 1869 c'erano considerazioni empiriche dettate dai risultati sperimentali delle ricerche sulle caratteristiche chimico fisiche delle molecole che venivano progressivamente isolate e riconosciute come ultime costituenti della materia.

Mendeleev notò che gli elementi messi in ordine per peso atomico presentavano delle similitudini in termine di caratteristiche e potevano essere disposti per righe e colonne in modo che gli elementi disposti sulle stesse righe o colonne avessero caratteristiche in comune. La tabella elencava, secondo le conoscenze dell'epoca, 63 elementi ed aveva numerose caselle intermedie non utilizzate. Nonostante i suoi difetti la tavola apparve subito come una stupenda sintesi delle conoscenze e fu utilizzata come guida delle ricerche degli elementi mancanti. Fu questo il caso di tre elementi(germanio, scandio e gallio) che furono scoperti dopo la pubblicazione della tavola e che andarono a coprire dei buchi esistenti nella tavola stessa.

Ma come è attualmente la tavola periodica?

La tabella contiene 118 elementi ordinati secondo il numero atomico (ovvero il numero di protoni esistente nel rispettivo nucleo atomico di cui parleremo in seguito). Il primo elemento è l'idrogeno e l'ultimo l'oganesson (scoperto nel 2016 da una ricerca effettuata in collaborazione da due team di cui uno russo e l'altro americano).

I primi 92 elementi esistono in natura (sulla Terra, nel Sistema Solare e nelle stelle) mentre gli ultimi 26 sono stati sintetizzati solo in laboratorio (a partire dal 1940 con le ricerche per la realizzazione della prima bomba atomica) facendo collidere neutroni con nuclei di differenti elementi pesanti oppure facendo fondere nuclei di elementi pesanti con particelle ionizzate e studiandone il successivo decadimento radioattivo

Guardando la tavola si nota che:

- La tabella è organizzata in 7 righe e otto gruppi verticali suddivisi in 18 colonne(ovviamente alcuni gruppi sono suddivisi in più colonne con la formazione di sottogruppi)
- il litio, il sodio ed il potassio sono posti sulla stessa colonna (primo gruppo). Questi elementi sono detti metalli alcalini ed hanno caratteristiche simili in termini di reattività con acqua e di ossidazione con ossigeno.
- L'elemento naturale più leggero è l'idrogeno e quello più pesante l'uranio
- l'ottavo gruppo (colonna 18) è detto dei gas nobili o inerti,ovvero l'elio, il neon, l'argon, il kripton, lo xeno e da ultimo l'oganesson, questi elementi sono scarsamente reattivi con altri

elementi e tendono a esistere da soli non combinati in molecole con altre sostanze

I 92 elementi naturali costituiscono il 100% della massa dell'Universo; gli elementi non sono tutti equamente presenti ma la loro presenza è variabile. Il più presente è l'idrogeno seguito dall'elio, ferro, boro, ossigeno, carbonio, zolfo e azoto. Questi otto elementi costituiscono la maggior parte della materia presente nell'Universo.

In definitiva si può affermare che la ricerca degli elementi fondamentali costituenti la materia è iniziata con metodi chimici (tenendo conto della mole ingente di conoscenze accumulate dal sapere alchemico) ma è attualmente perseguita con metodi di fisica avanzatissima e con l'uso di macchine acceleratrici sempre più potenti.

*In verità, in verità vi dico: se il
chicco di grano caduto in terra non
muore, rimane solo; se invece
muore, produce molto frutto.*

(Giovanni 12,24)

Miseria contadina

Mi sono ritornate alle mani in questi giorni, alcune foto in bianco e nero di quando avevo circa quarant'anni e con un gruppo di amici eravamo andati a portare un po' di compagnia ad una piccola comunità di contadini, sperduta in una frazione delle valli di Lanzo, vicino a Torino, a circa 1200mt.

La strada, in terra battuta era poco più che una mulattiera ed impercorribile in inverno senza catene, ed allo scioglimento si trasformava in una densa poltiglia fangosa.

Al termine della mulattiera si poteva già scorgere un piccolo gruppo di case in pietra, alcune ormai abbandonate così come la chiesetta, all'entrata del paese, con il tetto sfondato e forse diventata ormai ricovero per qualche animale boschivo.

La Frazione era illuminata da due lampioni elettrici montati su vecchi pali di legno, l'elettricità arrivava però, solo in un paio di case, questo significava che le altre abitazioni (circa quattro o cinque baite in pietra) avevano i lumi a petrolio ed il riscaldamento a legna, poiché i loro abitanti non potevano permettersi di pagare l'elettricità. I servizi igienici erano inesistenti, solo un grosso lavello in pietra all'interno dell'abitazione che fungeva da multi uso: cucina ed igiene

personale. All'esterno proprio accanto all'abitazione un piccolo bugigattolo con all'interno un sedile in legno col classico buco per le proprie necessità corporali che finivano in una fossa profonda e maleodorante.

Era febbraio inoltrato, la neve aveva appena cominciato a sciogliersi e l'immancabile fango si appiccicava alle nostre scarpe, rendendo il cammino particolarmente faticoso e lento. Le auto, le avevamo lasciate sulla strada principale a circa 500mt di distanza. Il cielo ancora plumbeo per un sottile strato di nuvole che non accennava ad andarsene, rendeva il paesaggio ancora più malinconico. La primavera però era alle porte e tutti gli abitanti rimasti speravano che l'isolamento invernale sarebbe finito. Come era stata per loro sempre consuetudine.

Il "portavoce" del villaggio ci venne incontro, aveva precedentemente preso contatto con il nostro capo-guida e ci illustrò tutte le problematiche dei pochi abitanti rimasti e sul crescente abbandono delle abitazioni. Gli anziani però non mollavano, la loro terra sarebbe diventata la loro tomba anche a costo di vivere nella povertà più assoluta.

Quattro uomini capi famiglia di circa mezza età davano sostentamento ai loro cari con qualche lavoretto presso le strutture

alberghiere della valle centrale e nei periodi estivi riuscivano a portare al mercato qualche prodotto della loro terra tirato su con grande fatica. Gli anziani invece, non si muovevano quasi più, d'inverno restavano rintanati nelle loro baite, guardando il paesaggio ammantato di neve attraverso i vetri semi appannati delle loro finestre. Col bel tempo stavano seduti davanti alla porta di casa a fare piccoli lavoretti manuali o, a preparare quei pochi ortaggi di cui disponevano da portare al mercato.

Mario (nome di fantasia), ci condusse a fare il giro di qualche povera abitazione, quasi a conferma di ciò che ci aveva raccontato. Avevo portato con me anche la chitarra, sotto suggerimento del nostro capo guida, tanto per tener loro un po' di compagnia e “rompere il ghiaccio” ; la prima coppia di poveri anziani che andammo a trovare sembrarono molto contenti di ascoltare qualche canzone di montagna intonata da noi.

La visita fu abbastanza breve e dopo qualche giro per alcune case diroccate del paese, Mario ci condusse alla sua abitazione, molto povera anche questa. Entrammo e ci presentò sua moglie e sua figlia di circa 5 anni, l'anno successivo sarebbe andata a scuola, ci disse. Ci guardammo in faccia l'un l'altro quasi con un colpo d'occhio come dire – che futuro avrebbe avuto quella bambina in un paese come quello?- A fatica cercammo di rimanere

impassibili, ma il nostro stupore maggiore arrivò quando ci presentò la “nonna”(sua madre).

Mario aprì una porta laterale del grande stanzone dove risiedeva tutta la famiglia e ci trovammo tutti dinanzi ad uno spettacolo inimmaginabile: seduta su un pagliericcio c'era la “nonna” con lo sguardo perso nel vuoto e alle sue spalle una mucca legata alla parete opposta con un grande anello che si stava nutrendo del fieno della mangiatoia quasi adiacente al giaciglio della povera “nonnina” (vedi foto). Sapete, la teniamo qui perché l'ambiente è ben riscaldato – ci disse Mario con semplicità, - Non le manca niente - aggiunse. Tra noi cadde il silenzio, l'umanità qui aveva toccato il fondo! Eppure, a poca distanza da questo villaggio vi sono: Residence, Alberghi Bar, Ristoranti, campi da tennis ed altri intrattenimenti per ospitare turisti in tutte le stagioni, mentre queste persone erano dimenticate e vivevano in quelle condizioni! D'estate talvolta vi è passaggio di qualche escursionista che per uscire dall'affollamento turistico delle strade principali si avventura in questi luoghi solatii e semi abbandonati, ma credo che nessuno sia mai entrato nelle abitazioni di questa povera gente.

La montagna è bella e rilassante, ed aiuta alla meditazione, ma quando arriva l'inverno qui si rimane isolati e dimenticati e si può sperare solo nell'aiuto di qualche volontario che si ricordi che qui vivono ancora degli esseri umani che hanno bisogno di aiuto e di



conforto alla loro solitudine. Queste foto risalgono a più di trent'anni fa, suppongo che ormai questo paesino sia ridotto ad un mucchio di ruderi e senz'altro quella bambina, oggi ormai in età matura, vivrà in una zona meno impervia con ricordi poco confortevoli. Così almeno voglio sperare...

Marcello



NEL 2013 BEN 19 PRIGIONI
OLANDESI SONO STATE
CHIUSE, PERCHÉ IL PAESE
NON HA ABBASTANZA
CRIMINALI PER RIEMPIRLE.

BUIO IN SALA

di Gianfranco
Mezzasoma

La poesia
non è di chi
la scrive...
è di chi gli
serve!

L'autore di un film è il regista, tuttavia lo sceneggiatore ha un'importanza notevole nella realizzazione, traccia l'architettura del film, la trama, i dialoghi. E' colui che scrive il film, lo mette sulla carta prima che sia affidato alla cinepresa. A molti capolavori gli sceneggiatori hanno dato il loro importante contributo. Tra gli italiani ci sono scrittori come Ennio Flaiano, Tonino Guerra, Zavattini, Pasolini, Pirro, Amidei, Sonogo e tanti altri. Autori di storie, dialoghi, battute che restano nel tempo, che caratterizzano personaggi e situazioni, che danno sapore alle storie narrate. In una frase, una battuta, spesso c'è il segno dei tempi, diventa un documento di costume. E' anche un modo per rivedere qualche film che ci è stato caro.

ovoSodo

CHE COSA DOLCE, CRUDELE, RIDICOLA... LA VITA

Gran premio della giuria
al Festival di Venezia 1997

UN FILM DI
PAOLO VIRZÌ





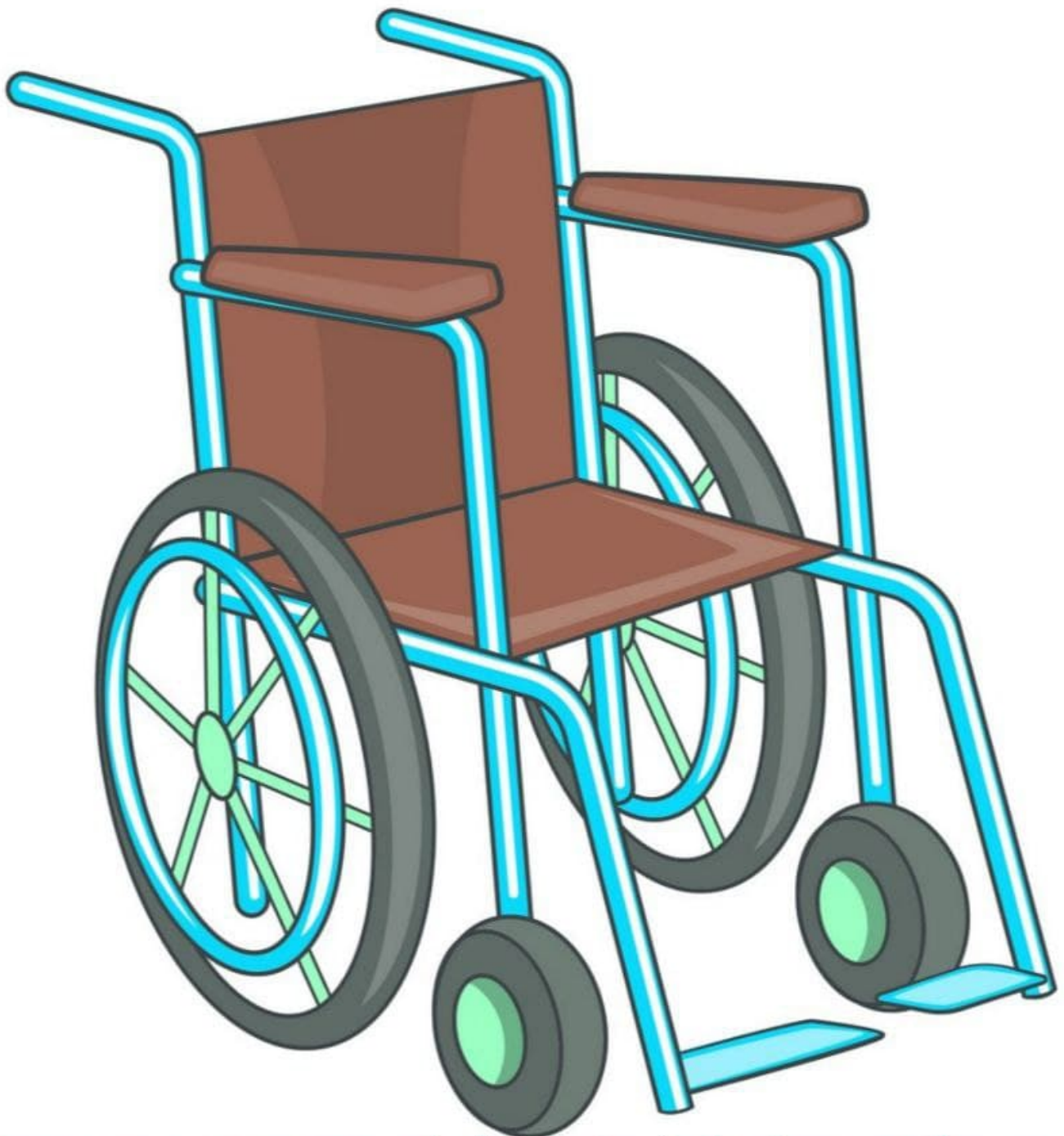
Molti dicono che l'italiano sia una lingua estremamente musicale! Ma... lo sai che è anche ricca di parole strane? Ad esempio, sai cosa significa...

Primizia

- 1 ❖ *frutto, ortaggio, fiore fatto maturare in anticipo rispetto alla stagione mediante particolari tecniche di coltura*
- 2 ❖ *anticamente, parte dei frutti della terra e degli animali allevati o catturati che i fedeli offrivano ogni anno alla divinità*
- 3 ❖ *notizia molto fresca, non ancora divulgata*
❖ *rarietà, opera d'arte fatta conoscere per la prima volta*
- 4 ❖ *capostipite di una schiatta, primogenito di una famiglia*



abbiamo a disposizione
alcune sedie a rotelle



Possono essere richieste telefonando a:

06 855 78 58

DAL PASSATO

14 giugno 1800

Campagna Napoleonica d'Italia del 1800



A Marengo, le truppe di Napoleone sconfiggono gli austriaci al comando del generale Michael von Melas

GRAND TOUR A TAVOLA CON TRADIZIONI E CULTURA

Alla ripresa delle vacanze vogliamo proporre un Grand Tour conviviale tra cucina, tradizioni, cultura. Tranquilli, nessuna concorrenza con le nostre brillanti cuoche che propongono raffinate ricette. Non ci mettiamo ai fornelli ma ci accomodiamo a tavola per ritrovare piatti che rappresentano l'identità culturale e la tradizione delle varie regioni da gustare lontano da luoghi mondani, preferibilmente in baite, rifugi, masserie, casali e osterie senza H.

Tempo fa un uomo politico per incoraggiare i tagli economici alle attività culturali disse che con la cultura non si mangia. Una fesseria. Si mangia con la cultura, il modo di nutrirsi è un incontro di tradizioni, storia, umanità. Si condivide con la comunità quello che la natura produce. Ogni cibo è benedetto, prodotto dalla terra e dalla cultura contadina. A tavola non si alimenta solo il corpo, anche lo spirito. Ci si guarda negli occhi, si creano rapporti, amicizie, amori. È uno dei pochi luoghi rimasti dove c'è un autentico rapporto umano, il rapporto con l'altro.

Iniziamo il viaggio dall'Alto Adige, da un rifugio sotto le vette del Catinaccio con un tris di canederli di spinaci, formaggio, bietola. Il piatto povero dei contadini, un impasto di pane con latte,

uova, dadi di speck, serviti con parmigiano e burro. Poi lo strudel di mele dalla sfoglia così leggera che secondo la cultura popolare deve consentire di leggere in trasparenza una lettera d'amore.

Poi andiamo in Lombardia a gustare il risotto allo zafferano che ha le origini dal tempo della costruzione del Duomo milanese. In qualche locanda dell'oltre Po pavese si potrà provare la frittura di raneo la zuppa che a qualcuno farà arricciare il naso, ad altri leccare i baffi.

In Piemonte dopo il sapore dei "tjarin," pasta di farina e rosso d'uovo tagliata sottile condita con funghi, un alimento nato per sfamare le famiglie delle Langhe, il piatto forte sarà il carrello di bollito misto con vari tipi di carne, testina, lingua, gallina, accompagnate da colorate e deliziose salse.

In Val d'Aosta, lontano dalla mondanità di Courmayeur ci sazieremo di polenta con abbondante aggiunta di formaggio, soprattutto fontina.

In Liguria ci aspettano le classiche trofie al pesto, ovviamente con il particolare basilico ligure dalle piccole foglie, pinoli e aglio, una tradizione che risale al tempo delle crociate.

In Emilia-Romagna saranno immancabili i tortelli in brodo ripieni di carne e formaggio che secondo la tradizione devono

essere come l'ombelico di Venere, piccoli e stare in otto in un cucchiaino.

In Umbria troveremo la torta al testo, un semplice impasto di acqua, farina, bicarbonato e sale e gli strangozzi, un tipo di grossi spaghetti conditi con salsiccia e panna con variante di funghi.

In Toscana si fa festa con la ribollita, una zuppa a base di cavoli, pane e cannellini, nata come piatto per riciclare gli avanzi. Per chi ancora ha fame ci sarà la famosa bistecca alla fiorentina alla brace, tradizione che risale al tempo dei Medici quando veniva offerta al popolo nelle piazze di Firenze in occasione dei festeggiamenti del 10 agosto, festa di San Lorenzo.

Nel Lazio sarà immancabile la spaghettonata alla carbonara, diffusa ormai in tutto il mondo, che prevede rigorosamente uova, guanciale, pepe e pecorino romano. Farà seguito il carciofo alla giudia, fritto, morbido e aperto come un fiore che sul piatto avrà le sembianze di una bronzea scultura.

A Napoli inutile citare il piatto più diffuso nel mondo, la pizza dalle infinite variabili, alcune decisamente discutibili. Come alternativa si può gustare il polpo alla Luciana cotto nel contenitore di terracotta con pomodoro, aglio, capperi e olive di Gaeta. Il nome proviene dalla comunità di pescatori che abitava nel borgo di Santa Lucia.

Nelle Marche c'è da scegliere tra i vincisgrassi, tipiche lasagne locali di pasta all'uovo e ragù di fegato di pollo e il Brodetto, zuppa con vari tipi di pesce cotto con extravergine, peperoni, prezzemolo, aglio, pomodori e pane abbrustolito. Non mancheranno le olive all'ascolana, denocciolate, ripiene di carne e fritte.

In Abruzzo approfitteremo di un piatto ruspante, gli arrosticini, spiedini di gustosa carne di pecora, piatto tipico della cucina povera ma buona.

In Sicilia non potrà mancare la pasta alla Norma, uno dei classici della regione, dal nome che fa riferimento all'opera di Bellini. In alternativa la pasta con le sarde, finocchio, uvetta e pinoli. La conclusione sarà affidata alla cassata a base di pan di Spagna farcita di ricotta, canditi e pasta reale. Una specialità che proviene dai conventi delle monache ma di antica origine araba.

In Puglia non si potrà rinunciare alle orecchiette con le cime di rape ripassate in un soffritto di acciughe e aglio

A tavola non solo si mangia, si umanizza, si ascolta, si condivide, ci si conosce. La cultura contadina è un ritorno alle nostre radici, la cura il cibo è una dimostrazione d'affetto.

Gianfranco Mezzasoma

Felicità è...

1		2	3	4	5			6	7	8	9		10
		11				12		13					
			14			15				16			
17				18	19		20			21		22	
				23						24			
25		26		27		28		29				30	
		31				32				33			
34	35											36	37
												38	
39												40	
		41		42		43				44			
45				46	47			48	49			50	51
				52					53				
54				55			56	57		58		59	
			60			61			62		63	64	
		65			66			67	68			69	
70									71				

...finire le parole crociate!

CHIAMACI



**ENTRA NELLA
GRANDE FAMIGLIA
DEL
TELEFONO D'ARGENTO**

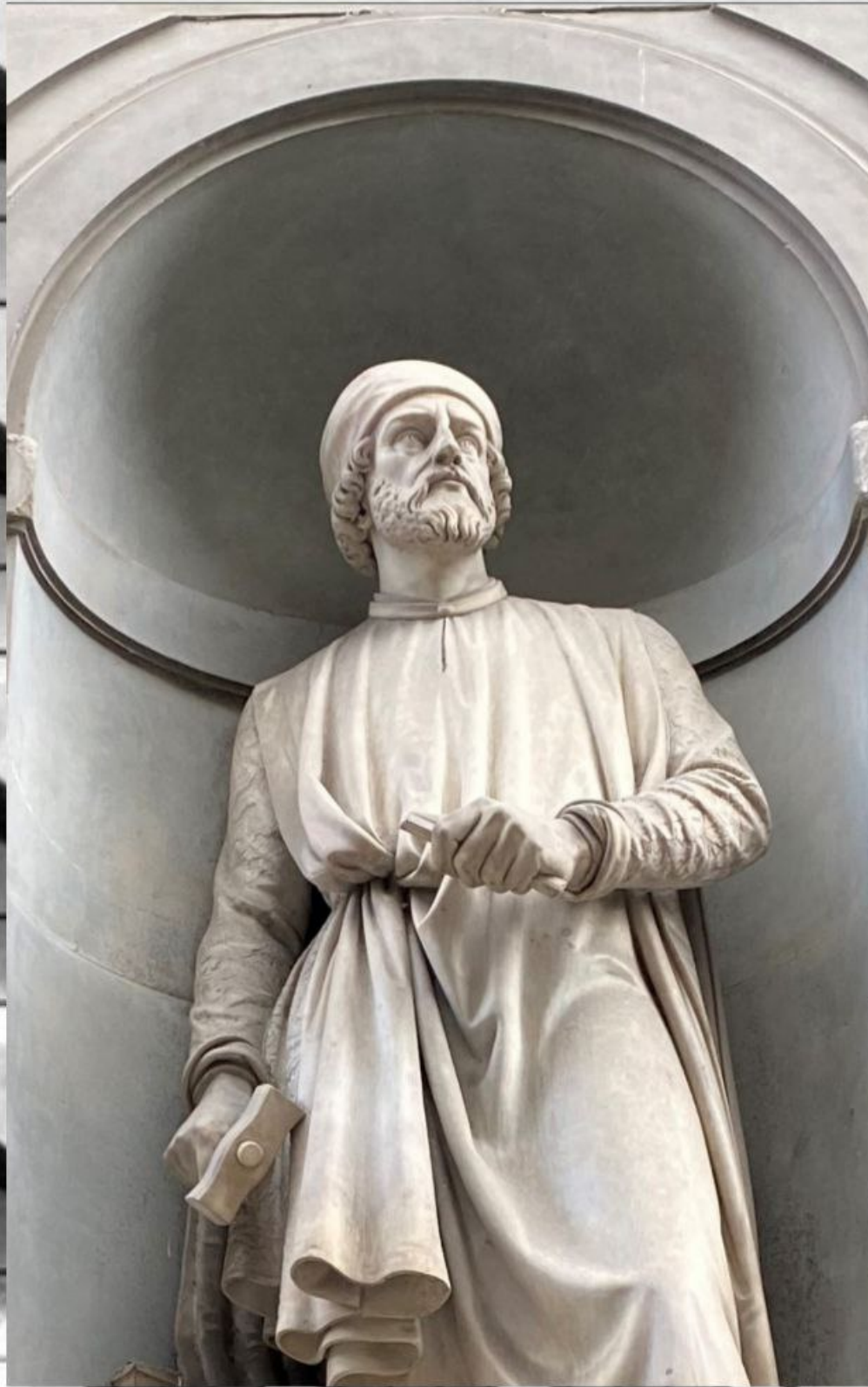
[facebook/telefonodargento](https://facebook.com/telefonodargento)

telefonodargento@hotmail.it

06 855 7858 dal lunedì al venerdì 17-19.30

www.telefonodargento.it

VN POPOLO DI POETI DI ARTISTI DI EROI
DI SANTI DI PENSATORI DI SCIENZIATI
DI NAVIGATORI DI TRASMIGRATORI



Donatello

Pop Quiz

Più si tira
e più s'accorcia.
Cos'è?

SOLUZIONE IN ULTIMA PAGINA

**Informazioni, connessioni, scoperte,
intrattenimento, notizie,
coinvolgimento... quante cose ci
ha portato internet!
E quante invece ne ha portate via?**

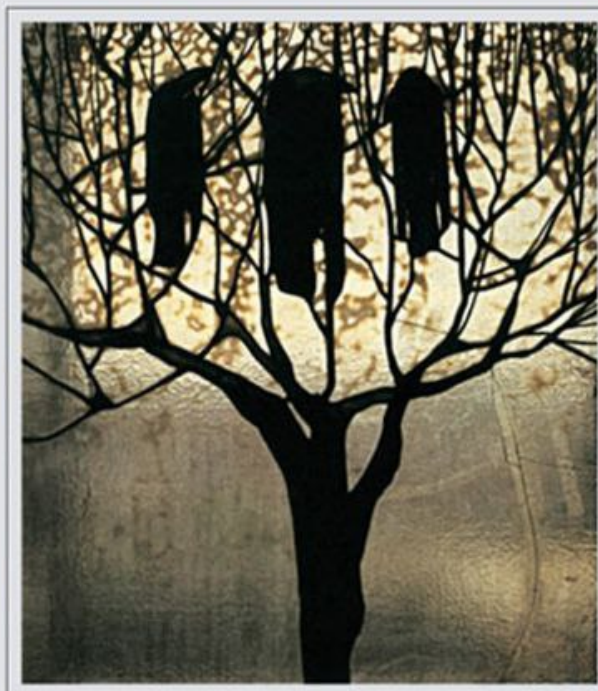
Il libro delle ricette



INCIPIIT

Soluzione

Leonardo Sciascia



Il giorno
della civetta



Adelphi eBook



Oh gente, finalmente
è sabato sera...
si esce!!!

Vado a buttare
l'immondizia
e torno



**Pop
Quiz**

SOLUZIONE



LA SIGARETTA