

NON SOLO FRADI NOI

Realizzato presso i Centri Diurni "Articolo Uno"
Spoleto Centro Civico S. Nicolo' tel 0743.44217
c/o ilcerchio.net - mail giraffa21@gmail.com

Spoleto 30 settembre 2016



“Ceci, fagioli, e lenticchie” di Carla Geri Camporesi. Edito da Maria Pacini Fazzi editore in Lucca, il piccolo libro della serie “I mangiari”, contiene oltre settanta ricette da realizzare con questi fantastici legumi tipici delle nostre zone.

Antipasti, primi e secondi per tutti i gusti, stuzzicanti e facili ricette da copiare per assaporare al meglio questi prodotti della terra che possiedono elevatissime qualità organolettiche e costituiscono un vero toccasana per la salute.

IL PUNTO
pag. 1 (qui)

MARMORE & PIEDILUCO
pag. 1 (qui)

COTOLETTA & PATATINE
pag. 1 (qui)

RADIO ISOLA WEB
pag. 2 (dietro)

IL PUNTO DI ROBERTO
pag. 2 (dietro)

FATTORIA SOCIALE
pag. 2 (dietro)

questo è un pro-oggetto
della cooperativa il cerchio



ARTICOLO
CENTRO CIVICO
S. NICOLO' **UNO** SPOLETO

Unirci è un inizio,
mantenersi uniti è un progresso,
lavorare insieme è un successo.

Anonimo del '700

Se fossimo capaci di unirci...
quanto bello e vicino sarebbe il futuro.

Ernesto Che Guevara

magazine settimanale
per la Zona sociale n. 9 della Regione Umbria
del periodico Impegno Sociale



n° 578

tiratura 250 copie



IL PUNTO

Approfittiamo di questo editoriale per fare il punto, del resto questo è il titolo qui sopra, su questo stesso foglio, ovvero dare a tutti i collaboratori e collaboratrici, e in particolare quelli dell'Articolo Uno, qualche "dritta per ottimizzare il loro impegno.

Salvo qualche edizione speciale questo foglio che ad ora abbiamo condiviso senza interruzione con lettrici e lettori per 578 venerdì, ubbidisce ad uno schema semplice che volutamente "arsomiglia" ad una classica testata della carta stampata, questo anche per compensare (e dare enfasi) al fatto che alla fine si tratta di un solo foglio che in altri tempi si sarebbe persino potuto definire "volantino".

Una testata, una immagine che rappresenta la nostra copertina, un indice, questo editoriale e l'avvio di due articoli, questa la prima pagina. In seconda, ovverosia dietro, al momento tre rubriche fisse, Radio Isola Web che ha preso davvero un bel verso, la "fattoria Sociale" che ancora va un po' troppo lungo, il nostro Roberto esperto commentatore del campionato di calcio e gli ulteriori articoli insieme alla prosecuzione dei due dalla prima pagina.

Ora questa formula, perchè faccia bella mostra di se, ha bisogno mediamente di quattro contributi "articoli" tra le 200 e le 500 battute, in modo tale che due possano figurare in prima pagina e un paio in seconda.

Con l'aggiunta di una buona manciata di immagini, un pizzico di buone idee quando capita, ma a volte anche qualche idea meno buona, non solo fra di noi perseveriamo nel tentativo di colorare di sociale il venerdì e magari trascinare un po' anche nel resto della settimana.

MARMORE & PIEDILUCO

di Demis

Martedì 13 settembre ho fatto una
bella gita con gli altri ragazzi dell'
continua a pag.2 (dietro)

COTOLETTA & PATATINE

di Bruno e Corrado

Qualche giorno fa siamo stati a
Montelupo. Era una bellissima
continua a pag.2 (dietro)



Sensazionale scoperta !

I ricercatori dell'Accademia della Scienza dell'Arizona, che non sapevano come spendere il proprio tempo, sono venuti a conoscenza di una notizia che ci ha lasciato attoniti e sbalorditi : i piccioni sanno leggere. Gli studiosi hanno dimostrato che questi volatili sono in grado di riconoscere il significato di circa 60 parole.



Inoltre, grazie ad ulteriori analisi, hanno riscontrato che i piccioni possiedono un bagaglio cognitivo che equivale a quello di un bambino di 3 anni.

Da oggi in poi cade un mito.... in Italia il piccione viene visto come un " animale disturbatore ", ma attenti a come vi ponete nei loro confronti, se li trattate male, a questo punto, sarebbero anche capaci di mandarvi a quel paese!

Un consiglio per non sbagliare..... Fateli arrosto !

MARMORE & PIEDILUCO continua da pag 1
Articolo 1 e siamo andati alle cascate delle Marmore, accompagnati da Emanuela e Rosi. E' stata bellissima l'apertura delle cascate, dove l'acqua prima scendeva piano, poi sempre più forte. Mi è piaciuto molto prendere gli schizzi d'acqua che mi arrivano sul viso. Abbiamo mangiato proprio davanti alla cascata, pizza, panini e patatine. Dopo pranzo, dopo un bel gelato,

siamo andati col pulmino al lago di Piediluco. E' stata una giornata bellissima, il lago era



pieno di colori ed abbiamo fatto una bella passeggiata lungo lago. Mi sono divertito molto, perchè sono stato con i miei amici e ho visto bei posti.

COTOLETTA & PATATINE continua da pag 1
giornata di sole. Prima siamo stati sul prato, poi alcuni hanno fatto una bella camminata nel bosco verso i caminetti altri invece sono andati nel Bosco Sacro fino al belvedere. Dopo siamo andati a pranzo da Ferretti che ci ha offerto un buon primo piatto di pasta. Per finire cotoletta e patatine !!! E' stata una bellissima giornata



Il Napoli, battendo il Chievo 2 a 0, mantiene la sua imbattibilità e quindi staremo a vedere chi riuscirà a fermarlo.

Vince a fatica la Juve con il Palermo con i bianconeri che vincono su autogoal e frena la Roma che perde 3 a 1 in casa del Toro, mentre l' Inter fa 1 a 1 col Bologna. I cugini del Milan pareggiano 0 a 0 con la Fiorentina, bene il Sassuolo che batte l'Udinese e bene anche la Lazio che vince per 2 a 0 contro

l'Empoli.

Altri risultati Genoa Pescara 1 a 1, Cagliari Samp 2 a 1 e Crotone Atalanta 1 a 3, con i calabresi che rimangono ultimi ad un punto.



SALVIA ANANAS

Oggi dal "Giardino dei Sensi" vi parliamo di un'aromatica molto particolare, la Salvia ananas, (Salvia elegans), un'erba perenne nativa del Messico e del Guatemala, con portamento parzialmente ricadente. Alta fino a 60 cm, con foglie particolarmente decorative per via della loro forma ovale e appuntita, di color verde chiaro, tomentose. La loro caratteristica principale rimane l'inconfondibile profumo d'ananas, che può essere distintamente avvertito annusando le dita dopo averle delicatamente strofinate o spezzate. I fiori, scarlatti, lunghi 2 - 3 cm, sbocciano da giugno a settembre. Da non sottovalutare è la sua ricca fioritura di un rosso intenso nel periodo del primo autunno. La principale caratteristica di questa pianta è il suo profumo di ananas e proprio per questo è una ottima ornamentale. Piantata in giardino, in luogo soleggiato o parzialmente soleggiato, diffonde con il vento un ottimo profumo. La salvia elegans non gradisce i ristagni idrici e va protetta durante l'inverno in quanto il suo fusto ricco d'acqua teme il gelo. Avendo un aroma simile all'ananas, le foglie trovano utilizzo in bevande fresche, cocktail e macedonie.



Sono usate anche, per esaltare il gusto di piatti a base di pollame, maiale e formaggi. Le foglie giovani possono essere fritte nel burro e servite con la panna. Inoltre vengono utilizzate nei pot-pourri e bruciate per deodorare gli ambienti. Per scopi terapeutici, è utilizzata per l'equilibrio del sistema nervoso, come tonico generale, per lenire i dolori di stomaco e per favorire una buona digestione.



Venite a visitare il nostro negozio, troverete sempre nuove occasioni

via Cacciatori delle Alpi, 23 06049 Spoleto tel 0743.220422, fax 0743.222110, www.cardinalioffice.it

Non solo fra di noi è realizzato con attrezzature fornite da Cardinali centro tecnologie e assistenza per uffici e copisterie...

...quando competenza, efficienza ed economia si coniugano con solidarietà!

non solo fra di noi

direttore editoriale giorgio raffaelli

supplemento a

Impegno Sociale

anno XVI - dicembre 2013

Direttore editoriale: Sandro Corsi

Direttore Responsabile: Arnaldo Casali

Pubblicazione Reg. Tribunale di Terni

il 13 novembre 2003 n.11/03