

# BOT 4 "il Tempo che Conta"

# CORTI

## NEWS

4 Corti  
BANCA del TEMPO

N° 3 - Marzo 2013

**L'ASSEMBLEA ANNUALE di un'associazione è sempre un momento importante** di analisi e di crescita per le prospettive future e le nuove energie che si generano di solito ad inizio anno. Per noi della banca del tempo questa assemblea annuale sarà ancora più importante perché arriva dopo un anno di difficoltà che si spera andare scemando da questo inizio 2013 in poi ...

TUTTI I SOCI e gli amici della nostra associazione sono invitati LUNEDI' 4 Marzo 2013 alla nostra ASSEMBLEA ANNUALE che inizierà alle ore 18.30 e proseguirà con un aperitivo nello stile di "Banca del Tempo" a partire dalle ore 20 circa.

SIETE TUTTI INVITATI !! NON MANCATE !!

Un caro saluto da Tiziana

## Calendario Marzo 2013

LUNEDI'	4	Dalle 18:30	Casa del Sole e della Luna	<b>ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI</b> a seguire aperitivo
VENERDI'	8	20:30	Biblioteca	per la FESTA delle DONNE - Spettacolo teatrale di testimonianza - " <b>SOTTO IL CAVOLFIORE</b> "
SABATO	9	14:30 - 22	CA' PIENZA	<b>CORSO DI CUCINA CON CENA</b>
DOMENICA	10	16:30	Centro Asteria	<a href="http://LADIVINA.COM">LADIVINA.COM</a> - Spettacolo della compagnia CUORE IN PEZZI
LUNEDI'	11	16:30-19	SEDE	segreteria
DOMENICA	17			<b>DOMENICA A SPASSO</b> - le domeniche senz'auto del Comune di Milano -
LUNEDI'	18	16:30-19	SEDE	segreteria
LUNEDI'	25	16:30-19	SEDE	segreteria

# Assemblea Annuale dell'Associazione Banca del Tempo 4 Corti

Lunedì 4 marzo 2013 dalle ore 18,30 alle ore 20  
Casa del Sole e della Luna - via Ulisse Dini 7 Milano



La **Banca del Tempo 4 Corti** compie sei anni di attività ed indice l'assemblea ordinaria annuale dei soci che si terrà in prima convocazione lunedì 4 marzo 2013 alle ore 10,00 e in seconda convocazione: **Lunedì 4 marzo 2013 dalle ore 18,30 alle 20** presso la **Casa del Sole e della Luna**, in via Ulisse Dini 7, Milano.

Si ricorda che quest'anno siamo tenuti anche a rieleggere un nuovo direttivo e che all'assemblea sarà presente in qualità di ospite istituzionale, **Angela Lanzi**, Presidente della commissione Politiche Sociali del Consiglio di Zona 5.

Ordine del giorno:

1. Comunicazione del Presidente
2. Relazione attività 2012
3. Presentazione del Bilancio consuntivo dell'anno 2012
4. Presentazione candidati al nuovo direttivo
5. votazione del nuovo direttivo
6. Programmi e attività future 2013
7. Varie ed eventuali.

Seguirà aperitivo con pietanze preparate dalle socie della BdT a cui sono invitati a partecipare anche gli amici della Banca del Tempo.



# FESTA DELLA DONNA in Biblioteca

## Da non perdere ...

La tradizione orale si trasforma in uno spettacolo teatrale.

Raccolta di testimonianze di **DONNE** immigrate che raccontando le loro storie offrono uno **SPACCATO DI VITE VISSUTE** a cavallo tra il paese d'origine e **l'ITALIA** di oggi.

A cura dell'**Associazione AlpiAndes, Associazione Proficua, movimento Cittadini del Mondo e Banca del Tempo 4 Corti.**

BIBLIOTECA  
CHIESA ROSSA  
Via San Domenico Savio, 3  
ZONA 5  
tel. 02884.65991

Incontri in Biblioteca 

Gli spettacoli

## Sotto il cavolfiore

### Laboratorio di teatro di testimonianza

Milano



Comune  
di Milano  
Cultura, Moda, Design



Donne originarie dello Sri Lanka, del Congo, degli Stati Uniti, del Cile, dell'Eritrea raccontano la loro vita prima e dopo l'arrivo in Italia. Attraverso il racconto le protagoniste precisano informazioni sul proprio paese di origine, le circostanze che le hanno portate in Italia, i cambiamenti delle condizioni di vita e offrono uno spaccato del loro vissuto in Italia. Alcune di queste storie sono state organizzate in forma di spettacolo teatrale, includendo musica, poesia, danza e sfruttando le attitudini artistiche ed i talenti delle testimoni.

A cura di Associazione **AlpiAndes, Associazione Proficua, Movimento Cittadini del Mondo (MCM)**. In collaborazione con **Associazione Banca del Tempo 4 - Corti.**

Gli spettacoli

## Sotto il cavolfiore

Laboratorio di teatro di testimonianza

**Biblioteca Chiesa Rossa**

**venerdì 8 marzo 2013**

ore 20.30 > aperitivo

ore 21.00 > spettacolo

Ingresso libero

Cari soci/e,

dopo la prima esperienza di **CORSO DI CUCINA CON CENA** realizzata domenica 17 febbraio che ha raccolto incredibili entusiasmi e alcuni tra i partecipanti si è già detto pronto per cogliere la seconda sfida e quindi Marco ci fa pervenire, la seconda proposta ... .. una SFIDA a base di pesce !

### **Il corso:**

*Polipo, seppia, scampi, pesce azzurro, lupini, cozze. Ovvero: non tutto il pesce è uguale. Come imbastire una gustosissima cena di pesce.*

*La giornata prevede un excursus sulla cucina a base di pesce, congelato, fresco, cotture a bassa temperatura, bisque, fumetto di pesce.*

*Segue la preparazione di una cena per i partecipanti e per i loro ospiti.*

*Come cucinare un polipo tenero e gustoso senza sbatterlo sugli scogli.*

*Come non rovinare Alice, una pesciolina molto delicata.*

*Come trasformare un limone ed una arancia in un dolce fresco e sfizioso*

### **La cena:**

*Antipasto: Polipo con patate prezzemolate capperi ed olive taggiasche.  
Guazzetto, di pesce.*

*Primo piatto: Pappardelle fatte in casa alla Schettino*

*Secondo: Merluzzetto in cocchio con oliva taggiasca, fave e pecorino  
Insalatina misticanza rinfrescante con zenzero.*

*Dolce: Sorbetto al limone con arancia candita al cioccolato*

L'incontro con caratteristiche di Banca del Tempo è riservato solo esclusivamente ai soci ed ha le seguenti caratteristiche:

**Partecipanti Max 5 persone** Prezzo: 32 euro per le materie prime

La serata si concluderà con una cena per i partecipanti e i loro ospiti, che verseranno 15 euro per la cena e come tradizione porteranno anche una bottiglia di vino (meglio se bianco).



**La cena**  
*Antipasto*  
Polipo con patate prezzemolate  
capperi ed olive taggiasche  
Guazzetto di pesce  
*Primo piatto*  
Pappardelle fatte in casa alla Schettino  
*Secondo*  
Alici in tempura, Seppia ripiena  
Insalatina di misticanza  
rinfrescante con zenzero  
*Dolce*  
Sorbetto al limone  
con arancia candita al cioccolato

Ca' Pienza - via Pienza 11 - Milano  
Sabato 9 Marzo 2013 dalle 14 alle 22

... qui di seguito abbiamo anche due belle recensioni del primo incontro ...

## CHEF PER UN GIORNO AL CA' PIENZA

Domenica 17 febbraio, ore 14:30, ci troviamo in via Pienza 11, una traversa del Naviglio Pavese, tra via Sant'Abbondio e il Gratosoglio, per frequentare la nostra prima lezione di cucina.

Siamo in quattro: Francesca dell'Associazione Impronta, Gabriella, Luca e Mirella della Banca del Tempo 4 Corti.

A Ca' Pienza ci aspetta Marco, lo "chef" che ci accompagnerà nella scuola di cucina, alla scoperta di piatti a base di farine biologiche.

Entriamo da un portoncino scuro, qualche gradino e ci troviamo in una splendida taverna arredata con gusto un po' retrò e un po' country, non manca il caminetto con il fuoco acceso.

Sulla destra c'è la attrezzatissima cucina di Marco dove ci fiondiamo per il resto del pomeriggio.

Mettiamo i nostri grembiulini e si comincia!

Il pane nero, l'impasto, la lievitazione nel forno a 40°, la cottura nel forno caldissimo.

Poi le piadine e i crostini. Prendiamo uova farina un po' di sale ed ecco gli spaghetti alla chitarra e poi i tortelli di magro con ripieno di ricotta e spinaci come vuole la tradizione ...

Le creme da stendere sui crostini e nella piada le prepariamo con ricotta, cavolo, broccoletti e gambi di cipollotti.

Le spiegazioni abbondano di trucchi e consigli, tante le domande, c'è chi prende appunti e chi fa foto e riprese video agli ingredienti e agli strumenti di lavoro.

In un attimo si fa sera ed è ora di preparare la tavola, colorata, informale ma precisa, non manca nulla.



Alle ore 20 arrivano gli ospiti: Angela (ospite di Gabriella), Sara (ospite di Luca), Emidia con Isabel (ospiti di Mirella), Raffaele (ospite di Francesca). Con Paola, compagna di Marco, siamo in undici commensali.

E con gli ospiti arrivano anche i vini più svariati: da quelli bianchi più leggeri e delicati, ai corposi rossi sino a un amabile rosé.

Aperitivo in piedi e poi di corsa a crostini e quadrotti di polenta con

Arrivano le paste fresche, gli mandano in visibilibio, i tortelli

Si passa poi alla tempura di ecc.) affettate, passate nella pastella l'ideale è utilizzare farina



cuocere le paste. Gli ospiti divorano tartine, gorgonzola e funghi.

spaghetti conditi con una crema di broccoli ci conditi con burro e salvia pure.

verdure (zucchine, cipolle, carciofi, cavoli pastella e fritte. Marco ci spiega che per la

di farro unita a birra gelata, noi abbiamo usato farina di grano duro mescolata con farina di riso, il risultato è comunque ottimo e anche la tempura sparisce in un attimo. Gabriella ci richiama all'ordine: mangiamo lentamente, ci abbiamo messo 4 ore a preparare tutto!!!



Infine torta di pere alla maniera di Marco con cioccolato fuso al rum, estasi e delizia insieme.

Tra un piatto e l'altro anche tante chiacchiere e risate, tutti sono contenti, c'è proprio un'aria di festa. La serata è riuscita alla grande, azzeccato sia il menù sia il gruppo.

Grazie Ca' Pienza.

*Emidia e Mirella*



## **CORSO DI CUCINA CON CENA** Domenica 17 febbraio 2013

*Per me è stata la prima volta, non avevo mai fatto un corso di cucina, pensavo sarebbe stato difficile, complicato e che sarei stati incapace di fare... e invece grazie ai consigli di Marco ( FANTASTICO INSEGNANTE ! ) e al supporto di tutto il gruppo, anch'io nella mia inesperienza sono riuscita a preparare la pasta, la pastella, a fare le cremine, a impastare (ecco quello mi è venuto meno bene), a tirare la pasta con la macchina, a cucinare le piadine, ad arrotolarle, ma non a tagliarle (!), ho visto come con semplici ingredienti, ma di qualità, si possono ottenere risultati gustosi .*

*Ho visto che le "sciure" che erano con me erano lì per imparare o "ripassare" antichi procedimenti ormai sul viale del tramonto, come la pasta fatta in casa, ed erano pronte a mettere le mani in pasta e a lasciare spazio a me e Luca che eravamo i più impreparati (oserei dire anche imbranati).*

*È stato bello vedere come tutto sia stato apprezzato e mangiato dai nostri ospiti, come con poche cose, ma colorate e abbinata sia risultata una tavola meravigliosa.*

*Per finire è stata un'esperienza, bella, anche un po' stancante e sicuramente arricchente.*

**Francesca Bolis**

Come andare ad uno spettacolo teatrale divertendosi e facendo beneficenza ... ecco cosa vuol dire per noi della banca del tempo portare tanti amici a vedere i sempre divertentissimi spettacoli della compagnia "Cuore in Pezzi"; amici attori non professionisti che con i proventi degli spettacoli riescono sempre a sostenere tanti progetti di beneficenza.

Come gruppo della Banca del Tempo andremo allo spettacolo di DOMENICA 10 MARZO alle ore 16.30, altri biglietti in prevendita in segreteria ... quindi chiamate, chiamate, chiamate e soprattutto portate amici e parenti allo spettacolo che vede in scena una DIVINA COMMEDIA rivisitata in CHIAVE MODERNA e veramente esilarante.

In pre-vendita in segreteria della banca del tempo i biglietti.

Per info Viviana 3285636043

Milano  
Comune di Milano  
Consiglio di Zona 5

zona 5

CON IL PATROCINIO DEL CONSIGLIO DI ZONA 5  
Presidente Aldo Liguano  
COMMISSIONE  
EDUCAZIONE, ISTRUZIONE  
Presidente Lina Garza

OFFERTA  
LIBERA.  
I FONDI  
RACCOLTI  
SARANNO  
DEVOLUTI  
A

FARSI VICINO ONLUS  
Scuola Professionale  
in Camera

EMERGENCY  
www.emergency.it

Pane  
Quotidiano

MAGIS  
MISSIONE GESUITA  
DI PADRE CORTI  
Scuola per bambini  
in Cina

UNI EN ISO 9001:2008

CERTIFICAZIONE  
SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ CERTIFICATO

CERTIFICAZIONE  
E MEMBRO DELLA  
FEDERAZIONE CIP

LA COMPAGNIA TEATRALE  
*Cuore in Pezzi*

PRESENTA  
**ladivina.com**  
REGIA DIEGO CIAVATTI  
SCENEGGIATURA ANTONELLA ANTONELLI

**Personaggi ed interpreti**

DANTE	Giuliano Vecchi
VIRGILIO	Livio Aragona
BEATRICE	Ersilia Monti
LONZA	Ginevra Parenti
LEONE	Marina Ferrari
LUPA	Fabiola Ballarini
CARON DIMONIO	Dario Brambilla
FRANCESCA	Maria Celeste Vettese
PAOLO	Lorenzo Sacchi
MALACODA	Guglielmo Chianese
BARBARICCIA	Dario Brambilla
ALICHINO	Laura Morvillo
GRAFFIACANE	Laura Locatelli
FARFARELLO	Daniela Corbella
ANGELO	Carla Albertini
SORDELLO	Daniela Corbella
MARCO LOMBARDO	Guglielmo Chianese
STAZIO	Daniela Tinelli
DANNATI	Tutti
ASSISTENTI PRODUZIONE	Piero Peroni, Gaetano Gasperini
TESTI MUSICALI	Fabiola Ballarini, Ersilia Monti
ARRANGIAMENTI MUSICALI	Daniela Rando
REGIA AUDIO VIDEO	Aldo Midali
COREOGRAFIE	Diego Ciavatti
SCENOGRAFIE	Lorenzo Sacchi, Francesca Riva, Fiorenza Spezzapria
COSTUMI	Carmela Pintado
TRUCCO	Clara Poggi, Samantha Sommaruga
LOCANDINA	Clara Poggi

**SABATO 9 MARZO 2013 ORE 16.30, 20.30**  
**DOMENICA 10 MARZO 2013 ORE 11.30, 16.30**

CENTRO ASTERIA - PIAZZALE F.CARRARA, 17 - MILANO TEL. 0289502818  
info@cuoreinpezzi.it cell. 3477983677 - 3738360990

**IN MARZO IN PARTENZA...**  
**appena si sarà formato il gruppo ...**

## **Corso di difesa personale per uomini**



Vuoi sviluppare e apprendere un sistema di Difesa Personale che ti dia la possibilità di prevenire o affrontare situazioni di reale pericolo? Imparare tecniche di difesa e attacco semplici ed efficaci, conoscere i punti più sensibili del corpo, riuscendo poi a gestire e controllare le sensazioni come la rabbia, la paura, il panico. **Tutto questo ti piace, ti incuriosisce ...**

**Vuoi provare ?**

In marzo inizierà presso la banca del tempo un CORSO in 12 lezioni di DIFESA PERSONALE PER UOMINI tenuto da un Maestro di Ju-Jitsu & Difesa Personale iscritto alla F.E.K.D.A. e riconosciuto dal C.O.N.I / C.S.E.N.

Il giorno scelto è il mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00 Età minima 18 max 50 anni (con certificato medico) COSTO € 70  
Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica leggere.

Per info Tiziana 320-9033447

Iscrizioni presso  
la segreteria della  
**Banca del Tempo 4 Corti**  
tutti i lunedì dalle 17 alle 19  
Via Barrili, 21 Milano - MM Abbiategrasso  
citofono 044



*Questo mese in redazione: Tiziana, Gianfranco, Emidia, Mirella, Francesca e Viviana.*



### **"ASSOCIAZIONE BANCA DEL TEMPO 4 CORTI"**

Siamo aperti in via Barrili n.21, citofono n. 044, presso "Spazio Barrili 21"

**ORARI:**

**Tutti i lunedì dalle ore 16:30 alle ore 19:00**  
**Ogni ultimo venerdì del mese dalle 19 alle 22**

**Tiziana Olive 320.9033447**

TEL. 02/84892276 e-mail: [bdt4corti@gmail.com](mailto:bdt4corti@gmail.com)

<http://bdt4corti.blogspot.com/>

**Per Le FOTOCOPIE si ringrazia MILANKART il nostro CENTRO SERVIZI COPISTERIA di fiducia,  
in via Palmieri angolo Montegani andate a trovare il gentilissimo sig. Riccardo,  
che vi farà prezzi imbattibili.**

 **MILANKART**  
**Centro Servizi**  
**Stampa Digitale**

20141 Milano - Via Montegani, 22 (ang. Palmieri)  
Tel. 02 8489 4838 - Fax 02 8954 8511  
[www.milankart.it](http://www.milankart.it) - [info@milankart.it](mailto:info@milankart.it)