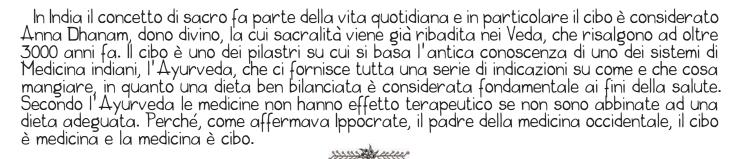


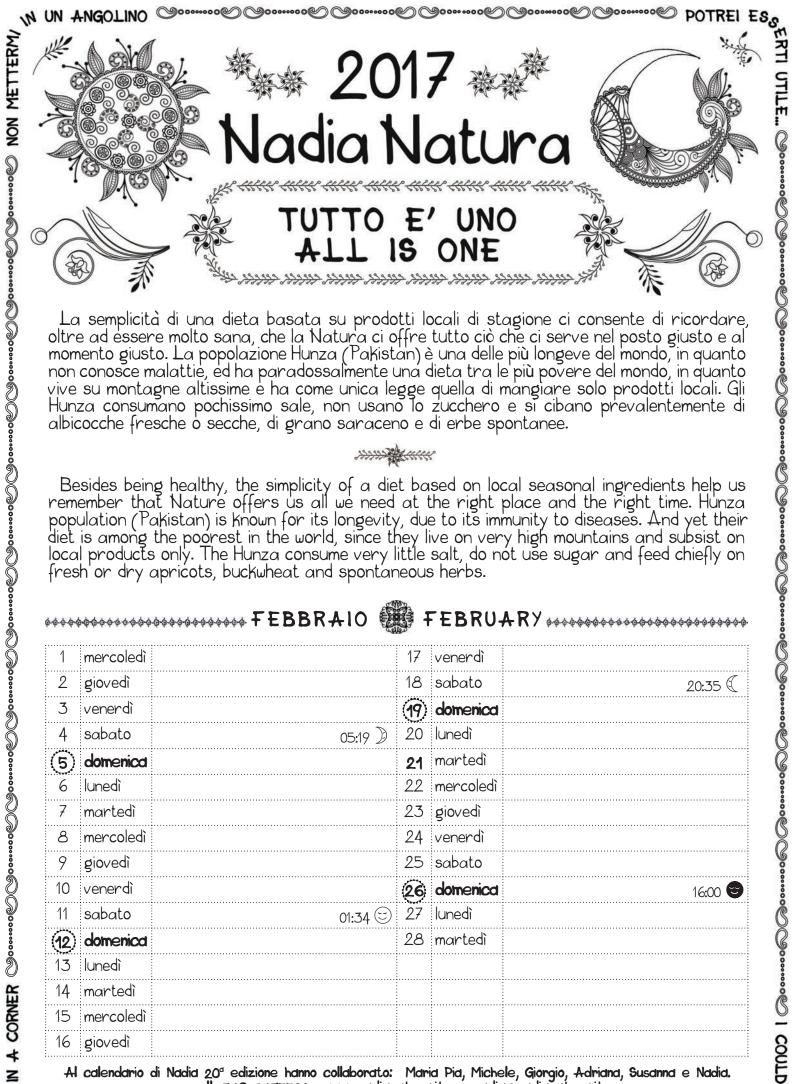
# IS ONE



In India the concept of sacredness is part of daily life and food is considered Anna Dhanam, a divine gift, whose sacred nature is stated in the Veda dating back more than 3000 years. Food is one of the pillars supporting the antique knowledge of one of the Indian medicine systems, the Ayurveda, which teaches how and what to eat, a balanced diet being a prerequisite for health. According to Ayurveda's doctrine, drugs have no effect unless they are combined with an adequate diet. Hippocrates, the Father of western medicine, affirmed that food is a medicine and medicine is food.

#### 

(1)	domenica	Santa Maria — Buon Anno !	17	martedì	
2	lunedì		18	3 mercoledì	
3	martedì		19	giovedì 23:14 (	
4	mercoledì		20	) venerdì	
5	giovedì	20:48 🕽	21	sabato	
(6)	venerdî	Epifania	(22)	domenica	
7	sabato		23	3 lunedì	
(8)	domenica		24	martedì	
9	lunedî		25	mercoledì	
10	martedì		26	giovedì	
11	mercoledì		27	<sup>7</sup> venerdì	
12	giovedì	12:35 😇	28	3 sabato 01:08 🚭	)
13	venerdî		(29)	) domenica	
14	sabato		30	) lunedì	
(15)	domenica		31	martedì	
16	lunedì				



La semplicità di una dieta basata su prodotti locali di stagione ci consente di ricordare, oltre ad essere molto sana, che la Natura ci offre tutto ciò che ci serve nel posto giusto e al momento giusto. La popolazione Hunza (Pakistan) è una delle più longeve del mondo, in quanto non conosce malattié, éd ha paradossalmente uná dieta tra le più povere del mondo, in quanto vive su montagne altissime è ha come unica legge quella di mangiare solo prodotti locali. Gli Hunza consumano pochissimo sale, non usano lo zucchero e si cibano prevalentemente di albicocche fresche o secche, di grano saraceno e di erbe spontanee.

Besides being healthy, the simplicity of a diet based on local seasonal ingredients help us remember that Nature offers us all we need at the right place and the right time. Hunza population (Pakistan) is known for its longevity, due to its immunity to diseases. And yet their diet is among the poorest in the world, since they live on very high mountains and subsist on local products only. The Hunza consume very little salt, do not use sugar and feed chiefly on fresh'or dry apricots, buckwheat and spontaneous herbs.

## ϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙͺϜΕΒΒΚΑΙΟ 😂 FEBRUARY ϧϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙϙ



1	mercoledì		17	venerdì	
2	giovedì		18	sabato	20:35 🤇
3	venerdì		(19)	domenica	
4	sabato	05:19 🕽	20	lunedì	
<b>(5)</b>	domenica			martedì	
6	lunedì		22	mercoledì	
7	martedì		23	giovedì	
8	mercoledì		24	venerdî	
9	giovedì		25	sabato	
10	venerdì		26	domenica	16:00 😂
11	sabato	01:34 😊	27	lunedî	
(12)	domenica		28	martedì	
13	lunedì				
14	martedì				
15	mercoledì				
16	giovedì				



Il comportamento degli animali è determinato dall'istinto, non dal pensiero, e cosìla loro vita" è in assoluta sintonia con la natura. La nostra lo è sempre meno. Noi non 'sentiamo' più la natura, non la prendiamo sul serio, non la usiamo più come maestra. Eppure è lì un grande museo senza orari e senza guardiani, un università aperta a tutti, con lezioni ad ogni ora del giorno e della notte." (*Tiziano Terzani, Un altro giro di giostra, pag. 542*)

"The behaviour of animals is dictated by food and not by the thought. In this way their life is in absolute harmony with nature. Ours' is less and less. 'We do no Tonger "feel" nature, we do not take it seriously, we do not use it as our teacher. And yet it is there, a big museum without opening and closing times, and without guardians; a university open to everybody, with lessons all over the day and during the night." (Tiziano Terzani, "Un altro giro di giostra, page 542).

#### oooooooooooo MARZO 🥞



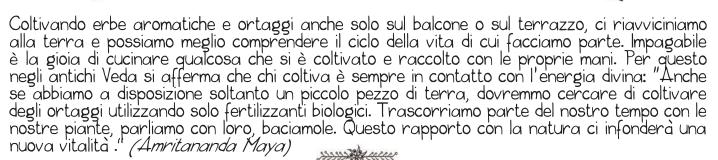
#### MARCH \*\*\*

1	. 1 18		17	. IN	
1	mercoledì		17	venerdî	
2	giovedì		18	sabato	
3	venerdì		(19)	domenica	
4	sabato		20	lunedì	17:01 🤇
(5)	domenica	12:34 🕽	21	martedì	
6	lunedì		22	mercoledì	
7	martedì		23	giovedì	
8	mercoledì		24	venerdî	
9	giovedì		25	sabato	
10	venerdî		26	domenica	
11	sabato		:	lunedì	
(12)	domenica	15:55 😌	28	martedì	04:59
13	lunedì		29	mercoledì	
14	martedì		30	giovedì	
15	mercoledì		31	venerdî	
16	giovedì		•		





# IS ONE

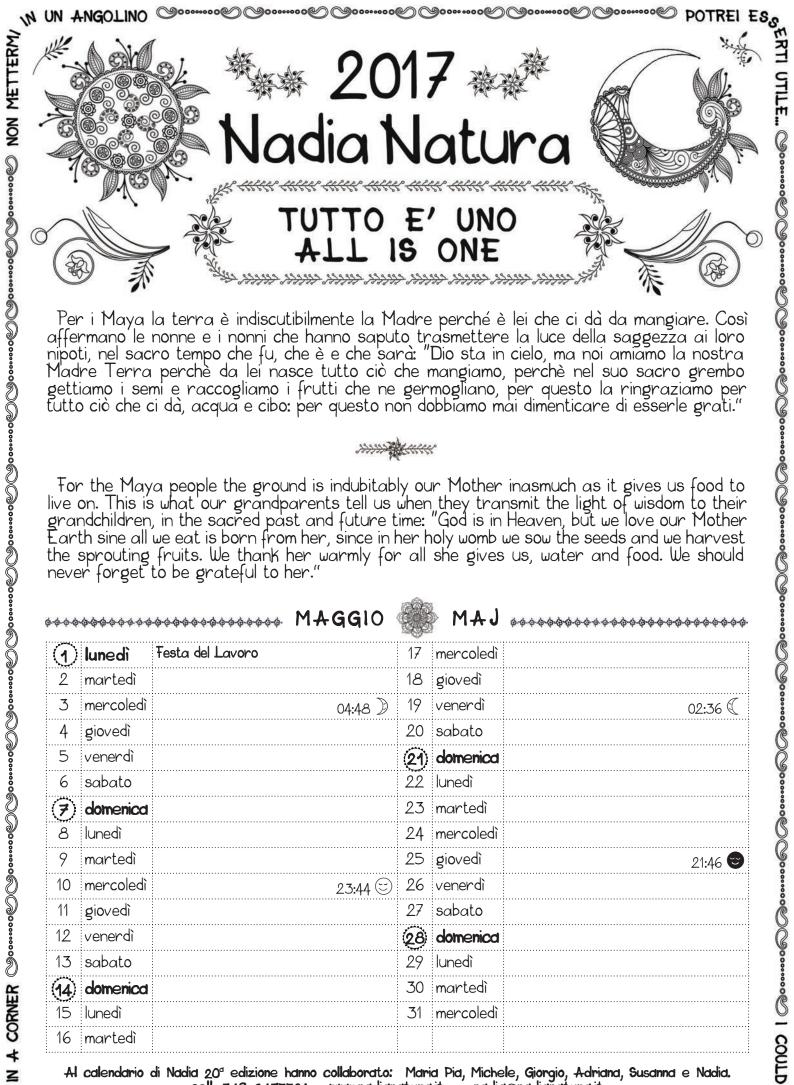


By growing aromatic herbs and vegetables even on our balcony or our terrace we get closer to the earth and we can better seize the cycle of life we belong to. The delight of cooking something that you have grown yourselves and harvested with your own hands is inestimable. This is why in the ancient Veda it is said that those who engage in growing are always in contact with the divine energy: "Even when we only have a small piece of land at our disposal, we should try to grow vegetables using but biological fertilizes. Let us spend a part of our time with our plants, let us talk to them, let us kiss them. This relationship with nature will instil new life into us." "(Amritananda Maya)

## 

			1000		
1	sabato		(17)	lunedì	Lunedì dell'Angelo
(2)	domenica		18	martedì	
3	lunedì	20:41 🕽	19	mercoledì	12:00 🤇
4	martedì		20	giovedì	
5	mercoledì		21	venerdî	
6	giovedì		22	sabato	
7	venerdì		(23)	domenica	
8	sabato		24	lunedî	
(9)	domenica	Le Palme	(25)	martedì	Anniversario della Liberazione
10	lunedî		26	mercoledì	14:18 😂
11	martedì	0809 😌	27	giovedì	
12	mercoledì		28	venerdì	
13	giovedì		29	sabato	
14	venerdî		(30)	domenica	
15	sabato				
(16)	domenica	Pasqua di Resurrezione			





Per i Maya la terra è indiscutibilmente la Madre perché è lei che ci dà da mangiare. Così affermano le nonne e i nonni che hanno saputo trasmettere la luce della saggezza ai loro nipoti, nel sacro tempo che fu, che è e che sarà: "Dio sta in cielo, ma noi amiamo la nostra Madre Terra perchè da lei nasce tutto ciò che mangiamo, perchè nel suo sacro grembo gettiamo i semi e raccogliamo i frutti che ne germogliano, per questo la ringraziamo per tutto ciò che ci dà, acqua e cibo: per questo non dobbiamo mai dimenticare di esserle grati."

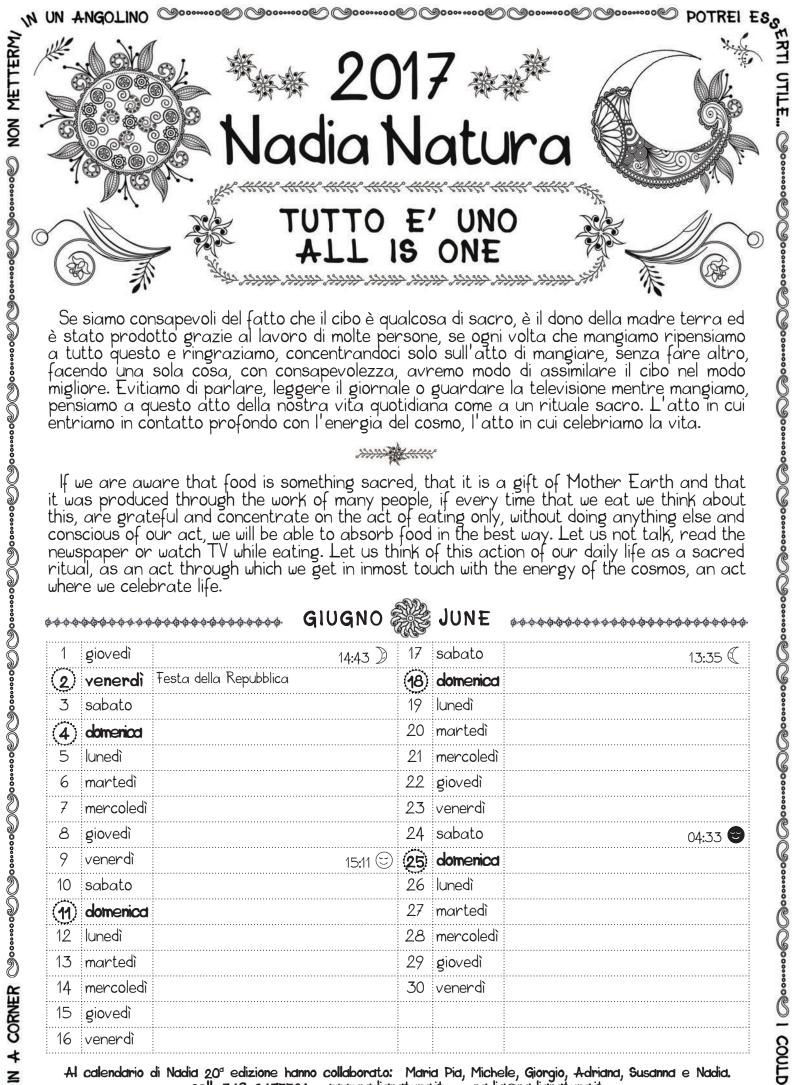
For the Maya people the ground is indubitably our Mother inasmuch as it gives us food to live on. This is what our grandparents tell us when they transmit the light of wisdom to their grandchildren, in the sacred past and future time: "God is in Heaven, but we love our Mother Earth sine all we eat is born from her, since in her holy womb we sow the seeds and we harvest the sprouting fruits. We thank her warmly for all she gives us, water and food. We should never forget to be grateful to her."

## \*\*\*\*\*\*\*\* MAGGIO



			200		
(1)	lunedi	Festa del Lavoro	17	mercoledì	
2	martedì		18	giovedì	
3	mercoledì	04:48 🕽	19	venerdì	02:36 🤇
4	giovedì		20	sabato	
5	venerdî		(21)	domenica	
6	sabato		22	lunedì	
(7)	domenica		23	martedì	
8	lunedì		24	mercoledì	
9	martedì		25	giovedì	21:46
10	mercoledì	23:44 😌	26	venerdì	
11	giovedì			sabato	
12	venerdî		28	domenica	
13	sabato		29	lunedì	
(14)	domenica		30	martedì	
15	lunedì		31	mercoledì	
16	martedì				



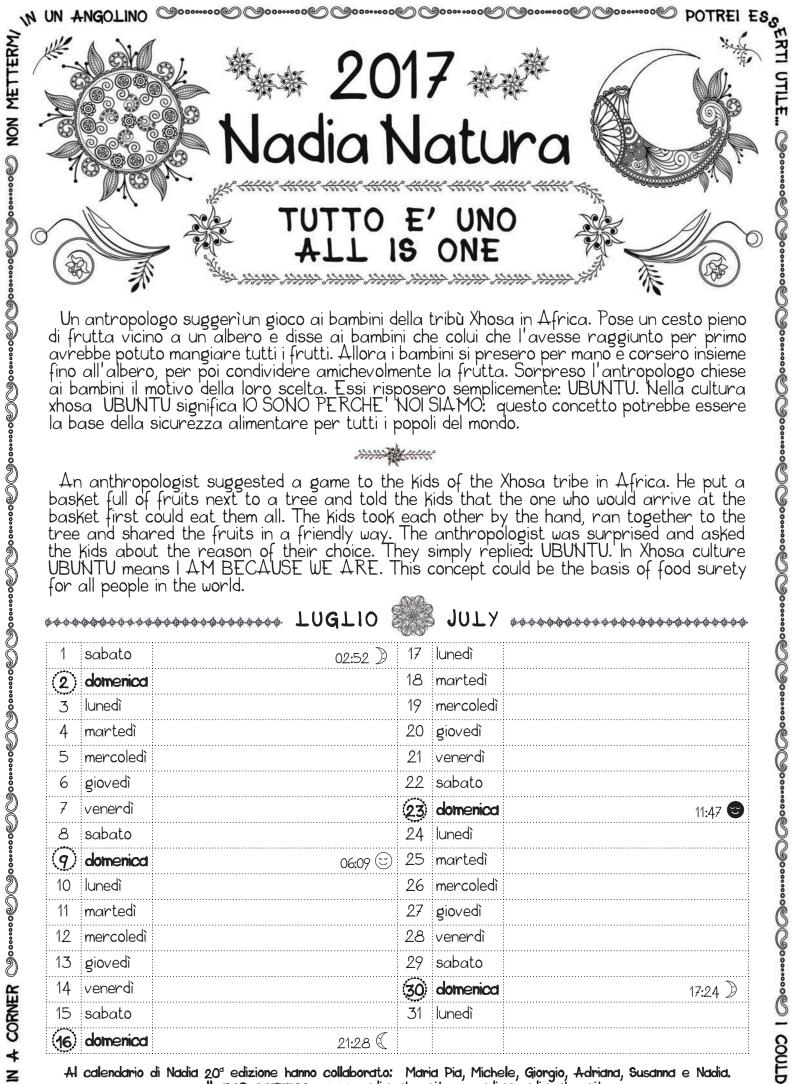


Se siamo consapevoli del fatto che il cibo è qualcosa di sacro, è il dono della madre terra ed è stato prodotto grazie al lavoro di molte persone, se ogni volta che mangiamo ripensiamo a tutto questo e ringraziamo, concentrandoci solo sull'atto di mangiare, senza fare altro, facendo una sola cosa, con consapevolezza, avremo modo di assimilare il cibo nel modo migliore. Evitiamo di parlare, leggere il giornale o guardare la televisione mentre mangiamo, pensiamo a questo atto della nostra vita quotidiana come a un rituale sacro. L'atto in cui entriamo in contatto profondo con l'energia del cosmo, l'atto in cui celebriamo la vita.

If we are aware that food is something sacred, that it is a gift of Mother Earth and that it was produced through the work of many people, if every time that we eat we think about this, are grateful and concentrate on the act of eating only, without doing anything else and conscious of our act, we will be able to absorb food in the best way. Let us not talk, read the newspaper or watch TV while eating. Let us think of this action of our daily life as a sacred ritual, as an act through which we get in inmost touch with the energy of the cosmos, an act where we celebrate life.

## GIUGNO JUNE

1	giovedì	14:43 🕽	17	sabato	13:35 🌂
(2)	venerdî	Festa della Repubblica	(18)	domenica	
3	sabato		19	lunedì	
<b>(4)</b>	domenica		20	martedì	
5	lunedî		21	mercoledì	
6	martedì		22	giovedì	
7	mercoledì		23	venerdì	
8	giovedì		24	sabato	04:33
9	venerdì	15:11 😊	25)	domenica	
10	sabato		26	lunedì	
(11)	domenica		27	martedì	
12	lunedì		28	mercoledì	
13	martedì		29	giovedì	
14	mercoledì		30	venerdî	
15	giovedì				
16	venerdì				

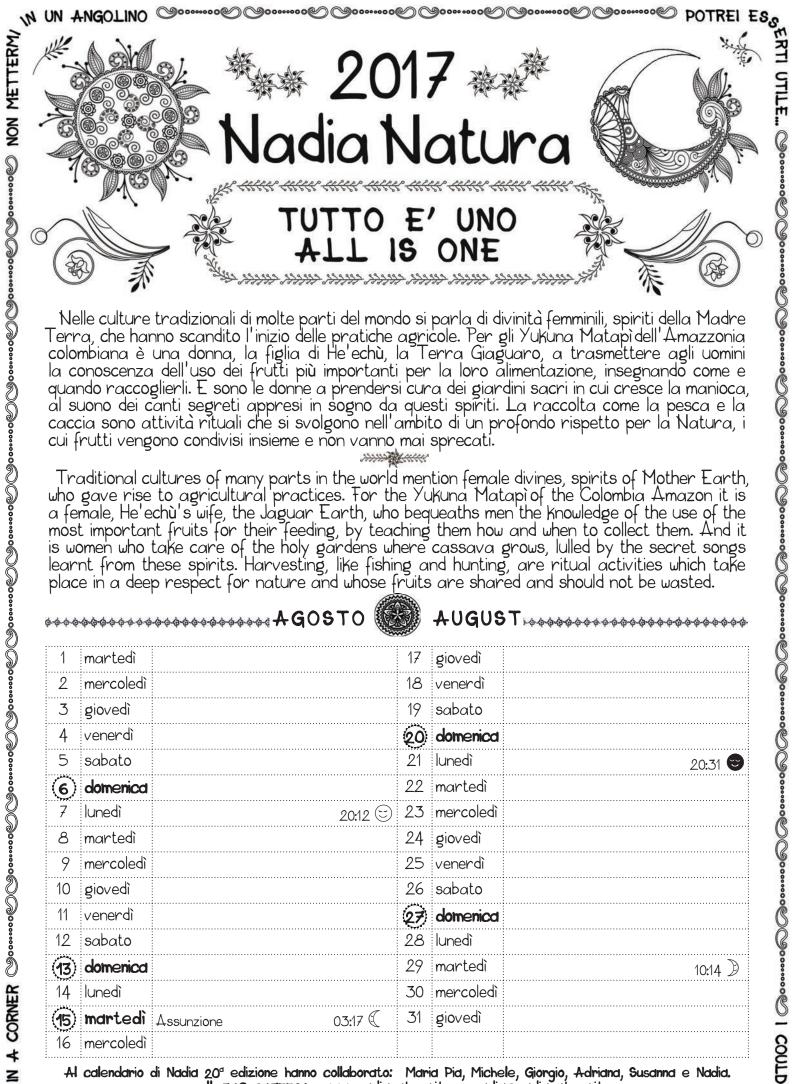


Un antropologo suggeriun gioco ai bambini della tribù Xhosa in Africa. Pose un cesto pieno di frutta vicino a un albero e disse ai bambini che colui che l'avesse raggiunto per primo avrebbe potuto mangiare tutti i frutti. Allora i bambini si presero per mano e corsero insieme fino all'albero, per poi condividere amichevolmente la frutta. Sorpreso l'antropologo chiese ai bambini il motivo della loro scelta. Essi risposero semplicemente: UBUNTU. Nella cultura xhosa UBUNTU significa IO SONO PERCHE' NOI SIAMO: questo concetto potrebbe essere la base della sicurezza alimentare per tutti i popoli del mondo.

An anthropologist suggested a game to the kids of the Xhosa tribe in Africa. He put a basket full of fruits next to a tree and told the kids that the one who would arrive at the basket first could eat them all. The kids took each other by the hand, ran together to the tree and shared the fruits in a friendly way. The anthropologist was surprised and asked the kids about the reason of their choice. They simply replied: UBUNTU. In Xhosa culture UBUNTU means I AM BECAUSE WE ARE. This concept could be the basis of food surety for all people in the world.



<b>\$</b>	<b>·�������</b>	\$\phi \phi \phi \phi \phi \phi \phi \phi	LUGLIO		JOTA	<b>**********************</b>
1	sabato		02:52	17	lunedì	
(2)	domenica				martedì	
3	lunedì			19	mercoledì	
4	martedì			20	giovedì	
5	mercoledì			21	venerdî	
6	giovedì			22	sabato	
7	venerdî			(23)	domenica	11:47 😂
8	sabato			24	lunedì	
(9)	domenica		06:09 😇	25	martedì	
10	lunedì			26	mercoledì	
11	martedì			27	giovedì	
12	mercoledì			28	venerdî	
13	giovedì			29	sabato	
14	venerdî			(30)	domenica	17:24 🕽
15	sabato			31	lunedì	
(16)	domenica		21:28 🤇			



Nelle culture tradizionali di molte parti del mondo si parla di divinità femminili, spiriti della Madre Terra, che hanno scandito l'inizio delle pratiche agricole. Per gli Yukuna Matapidell'Amazzonia colombiana è una donna, la figlia di He'echù, la Terra Giaguaro, a trasmettere agli uomini la conoscenza dell'uso dei frutti più importanti per la loro alimentazione, insegnando come e quando raccoglierli. E sono le donne a prendersi cura dei giardini sacri in cui cresce la manioca, al suono dei canti segreti appresi in sogno da questi spiriti. La raccolta come la pesca e la caccia sono attività rituali che si svolgono nell'ambito di un profondo rispetto per la Natura, i cui frutti vengono condivisi insieme e non vanno mai sprecati.

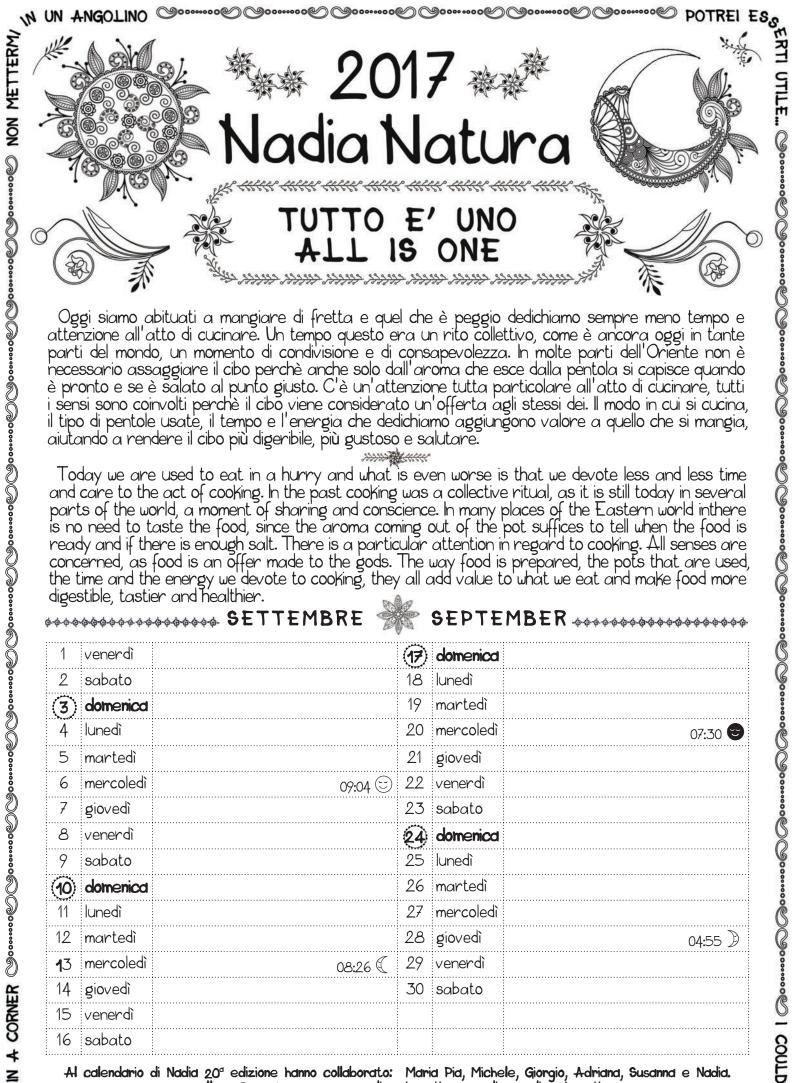
Traditional cultures of many parts in the world mention female divines, spirits of Mother Earth, who gave rise to agricultural practices. For the Yukuna Matapi of the Colombia Amazon it is a female, He'echù's wife, the Jaguar Earth, who bequeaths men the knowledge of the use of the most important fruits for their feeding, by teaching them how and when to collect them. And it is women who take care of the holy gardens where cassava grows, lulled by the secret songs learnt from these spirits. Harvesting, like fishing and hunting, are ritual activities which take place in a deep respect for nature and whose fruits are shared and should not be wasted.

### 



## 

1	martedì		17	7	giovedì	
2	mercoledì		18	გ	venerdî	
3	giovedì		19	9	sabato	
4	venerdì		Ę.	Ò)	domenica	
5	sabato		2	1	lunedì	20:31
(6)	domenica		22	2	martedì	
7	lunedì	2	20:12 😊 23	3	mercoledì	
8	martedì		24	4	giovedì	
9	mercoledì		25	5	venerdî	
10	giovedì		20	6	sabato	
11	venerdî		<b>(2</b> )	ヺ	domenica	
12	sabato		28	8	lunedì	
(13)	domenica		29	9	martedì	10:14 🕽
14	lunedì		30	0	mercoledì	
(15)	martedì	Assunzione 03	3:17 ( 3	1	giovedì	
16	mercoledì					



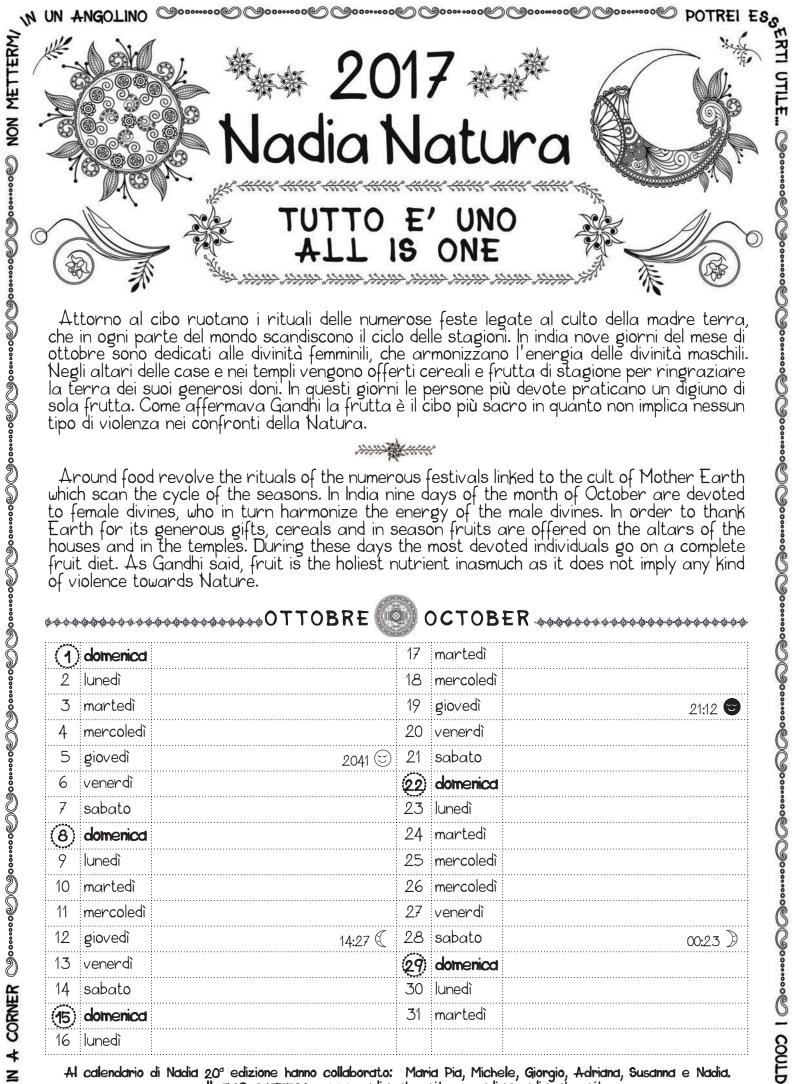
Oggi siamo abituati a mangiare di fretta e quel che è peggio dedichiamo sempre meno tempo e attenzione all'atto di cucinare. Un tempo questo era un rito collettivo, come è ancora oggi in tante parti del mondo, un momento di condivisione e di consapevolezza. In molte parti dell'Oriente non è 'necessario assaggiare il cibo perchè anche solo dall'aroma che esce dalla pentola si capisce quando è pronto e se è salato al punto giusto. C'è un'attenzione tutta particolare all'atto di cucinare, tutti i sensi sono coinvolti perchè il cibo viene considerato un'offerta agli stessi dei. Il modo in cui si cucina, il tipo di pentole usate, il tempo e l'energia che dedichiamo aggiungono valore a quello che si mangia, aiultando a rendere il cibo più digeribile, più gustoso e salutare.

Today we are used to eat in a hurry and what is even worse is that we devote less and less time and care to the act of cooking. In the past cooking was a collective ritual, as it is still today in several parts of the world, a moment of sharing and conscience. In many places of the Eastern world inthere is no need to taste the food, since the aroma coming out of the pot suffices to tell when the food is ready and if there is enough salt. There is a particular attention in regard to cooking. All senses are concerned, as food is an offer made to the gods. The way food is prepared, the pots that are used, the time and the energy we devote to cooking, they all add value to what we eat and make food more digestible, tastier and healthier.

#### 

#### 

1	venerdì		(17)	domenica	
2	sabato		18	lunedì	
(3)	domenica		19	martedì	
4	lunedì		20	mercoledì	07:30
5	martedì		21	giovedì	
6	mercoledì	09:04 😊	22	venerdì	
7	giovedì		23	sabato	
8	venerdî		24	domenica	
9	sabato		25	lunedì	
(10)	domenica		26	martedì	
11	lunedì		27	mercoledì	
12	martedì		28	giovedì	04:55 )
<b>1</b> 3	mercoledì	08:26 🤇	29	venerdî	
14	giovedì		30	sabato	
15	venerdî				
16	sabato				



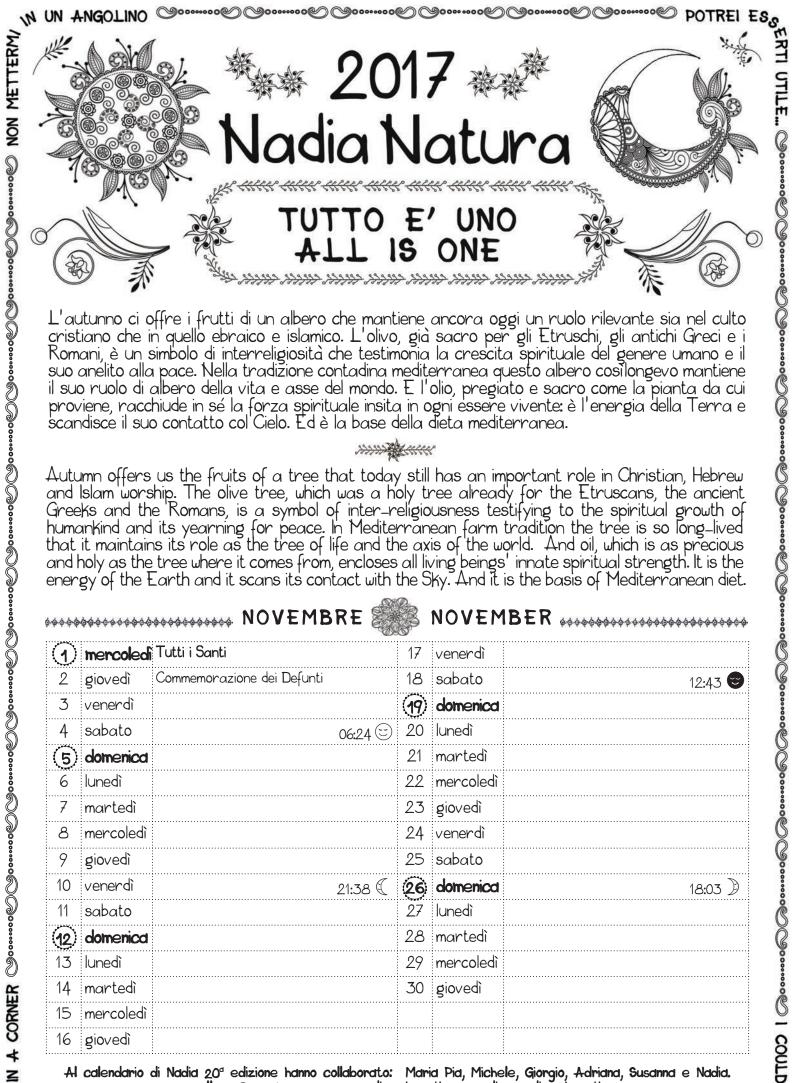
 $\Delta$ ttorno al cibo ruotano i rituali delle numerose feste legate al culto della madre terra, che in ogni parte del mondo scandiscono il ciclo delle stagioni. In india nove giorni del mese di ottobre sono dedicati alle divinità femminili, che armonizzano l'energia delle divinità maschili. Negli altari delle case e nei templi vengono offerti cereali e frutta di stagione per ringraziare la terra dei suoi generosi doni. In questi giorni le persone più devote praticano un digiuno di sola frutta. Come affermava Gandhi la frutta è il cibo più sacro in quanto non implica nessun tipo di violenza nei confronti della Natura.

Around food revolve the rituals of the numerous festivals linked to the cult of Mother Earth which scan the cycle of the season's. In India nine days of the month of October are devoted to female divines, who in turn harmonize the energy of the male divines. In order to thank Earth for its generous gifts, cereals and in season fruits are offered on the altars of the houses and in the temples. During these days the most devoted individuals go on a complete fruit diet. As Gandhi said, fruit is the holiest nutrient inasmuch as it does not imply any kind of violence towards Nature.

#### ♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦OTTOBRE الانتخالة OCTOBER ﴿ف٩♦♦♦♦♦♦



		2363	***************************************		
	martedì	17		domenica	(1)
	mercoledì	18		lunedì	2
21:12	giovedì	19		martedì	3
	venerdî	20		mercoledì	4
	sabato	21	2041 😌	giovedì	5
	domenica	(22)		venerdî	6
	lunedì	23		sabat <b>o</b>	7
	martedì	24		domenica	(8)
	mercoledì	25		lunedì	9
	mercoledì	26		martedì	10
	venerdî	27		mercoledì	11
00:23 🕽	sabato	28	14:27 🤇	giovedì	12
	domenica			venerdì	13
	lunedì	30		sabato	14
	martedì	31		domenica	(15)
				lunedì	16



 $\mathsf{L}'$ autunno ci offre i frutti di un albero che mantiene ancora oggi un ruolo rilevante sia nel culto cristiano che in quello ebraico e islamico. L'olivo, già sacro per gli Etruschi, gli antichi Greci e i Romani, è un simbolo di interreligiosità che testimonia la crescita spirituale del genere umano e il suo anelito alla pace. Nella tradizione contadina mediterranea questo albero cosilongevo mantiene il suo ruolo di albero della vita e asse del mondo. E l'olio, pregiato e sacro come la pianta da cui proviene, racchiude in sé la forza spirituale insita in ogni essere vivente: è l'energia della Terra e scandisce il suo contatto col Cielo. Ed è la base della dieta mediterranea.

Autumn offers us the fruits of a tree that today still has an important role in Christian, Hebrew and Islam worship. The olive tree, which was a holy tree already for the Etruscans, the ancient Greeks and the Romans, is a symbol of inter-religiousness testifying to the spiritual growth of humankind and its yearning for peace. In Mediterranean farm tradition the tree is so long-lived that it maintains its role as the tree of life and the axis of the world. And oil, which is as precious and holy as the tree where it comes from, encloses all living beings' innate spiritual strength. It is the energy of the Earth and it scans its contact with the Sky. And it is the basis of Mediterranean diet.

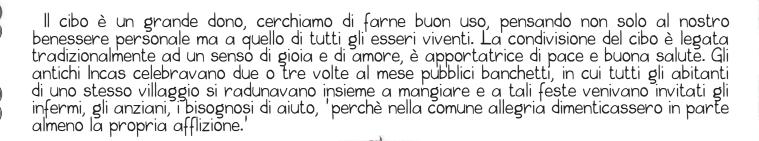
### 



			0		
(1)	mercoledi	Tutti i Santi	17	venerdì	
2	giovedì	Commemorazione dei Defunti	18	sabato	12:43 😌
3	venerdì		(19)	domenica	
4	sabato	06:24 😇	20	lunedì	
(5)	domenica			martedì	
6	lunedì		22	mercoledì	
7	martedì		23	giovedì	
8	mercoledì		24	venerdì	
9	giovedì		25	sabato	
10	venerdî	21:38 🤇	26	domenica	18:03 🕽
11	sabato		27	lunedì	
(12)	domenica		28	martedì	
13	lunedì		29	mercoledì	
14	martedì		30	giovedì	
15	mercoledì				
16	giovedì				



# 15



Food is a great gift. Let us make good use of it, while not thinking only of our own health, but also of the health of all living beings. Sharing of food is traditionally associated with a feeling of joy and love, it brings peace and good health. Two or three times per month the ancient Incas celebrated public feasts where all the inhabitants of a village gathered to eat together. And all the sick, the aged and those needing aid were invited to help them forget at least apart of their afflictions and troubles in the general cheerfulness.

## ooooooooooooooooooooooo DICEMBRE ((\*\*\*)) DECEMBER ooooooooooooooooooo

		200	1945			
1	venerdî		(17)	domenica		
2	sabato		18	lunedì		07:31
(3)	domenica	16:49 😇	19	martedì		
4	lunedì		20	mercoledì		
5	martedì		21	giovedì		
6	mercoledì		22	venerdì		
7	giovedì		23	sabato		
(8)	venerdî	Immacolata Concezione	24	domenica		
9	sabato		(25)	lunedi	Natale	
(10)	domenica	08:53 🤇	26	martedì	Santo Stefano	10:20 🕽
11	lunedì			mercoledì		
12	martedì		28	giovedì		
13	mercoledì		29	venerdî		
14	giovedì		30	sabato		
15	venerdì		(31)	domenica	San Silvestro	
16	sabato		Thypedi	:		