

Sommario

<i>Editoriale</i>	<i>pag.</i>	<i>1</i>
<i>C'era una volta</i>	<i>pag.</i>	<i>2</i>
<i>Riflessioni e commenti...</i>	<i>pag.</i>	<i>3</i>
<i>Inventa la tua poesia</i>	<i>pag.</i>	<i>4</i>
<i>I Medegoz</i>	<i>pag.</i>	<i>5</i>
<i>Perché si dice?</i>	<i>pag.</i>	<i>7</i>
<i>La poesia</i>	<i>pag.</i>	<i>8</i>
<i>Personaggi in passerella</i>	<i>pag.</i>	<i>9</i>
<i>Il nostro dialetto</i>	<i>pag.</i>	<i>10</i>
<i>Ricordiamo i Santi più noti</i>	<i>pag.</i>	<i>11</i>
<i>Novità</i>	<i>pag.</i>	<i>12</i>
<i>Alfabeto delle emozioni</i>	<i>pag.</i>	<i>13</i>
<i>Ul cugiaa de legn</i>	<i>pag.</i>	<i>14</i>

Editoriale

Si dice sempre "la magia del Natale" ...

la magia è quel sentimento che si chiama "amore" che prevale su quello sempre più in uso che si chiama egoismo.

L'io che sta diventando la guida del nostro agire, "prima io", i miei bisogni, i miei diritti, poco importa che ci sia qualcuno che reclama gli stessi diritti!

Perché non provare a cambiare, a capire l'altro, a metterci nei panni di chi vuole semplicemente avere una vita migliore.

Il lavoro, la giustizia sociale, combattere la corruzione devono stare all'interno del nostro Natale.

Apriamo i nostri cuori e, se possibile, non solo a Natale.

Auguri di liete e serene feste.

Il Presidente

"Una società che trascura i giovani è un ricovero per vecchi.

Se abbandona i vecchi, sembra un orfanotrofio.

Beati i giovani che si ispirano alla saggezza dei vecchi!

Beati i vecchi che trovano coraggio nell'entusiasmo dei giovani!"

(detto ebraico)



C'era una volta...

"I SURANOMM"...

... si continua con la rassegna dei suranomm.

Il soprannome era il modo di identificare una persona, solo lei e nessun altro.

Fabbrica Durini (Baritt - pecorelle)

Anzano del Parco (Capun - galline)

Sembra che il motivo fosse che tra gli abitanti dei due paesi non corresse buon sangue, per questo ogni volta che qualcuno della Fabbrica Durini andava ad Anzano, qualche "buontempone" li accoglieva con manciate di fieno (che mangiavano le pecore) e da qui "barrit".

Mentre gli Anzanesi venivano accolti con manciate di granturco (cibo per galline) e quindi "capun".

Sicuramente potreste trovare delle imprecisioni, qualora ciò dovesse accadere vi preghiamo di segnalarcele...

Vi diamo appuntamento al prossimo numero!

Grazie da tutta la Redazione Giornalino

Riflessioni e commenti dei nostri ospiti

PER RIFLETTERE...

CONSIGLI PER ESSERE AFFABILI

- Hai ricevuto gratis? Ringrazia e non sciupare.
- Hai aperto qualcosa? Ricordati di chiudere.
- Hai acceso qualcosa? Ricordati di spegnere.
- Hai legato qualcosa? Ricordati di sciogliere.
- Non sai come funziona? Non manomettere, domanda.
- Hai danneggiato qualcosa? Aggiustala.
- Non sai aggiustarla? Chiedi a qualcuno che lo sappia fare.
- Hai creato disordine? Rimetti a posto.
- Hai combinato qualche guaio? Assumiti le responsabilità.
- Hai chiesto in prestito? Restituisci.
- Hai sporcato? Pulisci.
- Stai usando un oggetto qualsiasi? Trattalo con attenzione.
- Ti serve uno strumento che non hai? Chiedilo senza pretendere.
- Non vuoi aiutare? Almeno non intralciare.
- Hai promesso? Mantieni la tua promessa.

- Hai mancato di rispetto? Chiedi scusa.
- Hai dato la tua parola? Onoralala.
- Hai ricevuto un saluto? Ricambialo con simpatia.

Tutti questi "Hai" ci permettono di riflettere su chi siamo e su chi potremmo essere... rispetto, umiltà, cortesia e tenerezza sono qualità che ci permettono di vivere in una comunità accogliente ed amichevole (certo non solo a Natale!).

INVENTA LA TUA POESIA...



La Redazione giornalino continua ad invitare ospiti, familiari, operatori, volontari e chi legge questo nostro elaborato a farci pervenire poesie e/o storie da voi inventate, sicuramente saranno gradite e pubblicate!

LA LACRIMA

La lacrima che scende
lenta sul viso
mischiando il sapore del sale
con quello del sorriso.
È l'esperienza che
una mamma deve fare
perché il bimbo
continua a frignare.
Mamma tu devi capire
quel che il pianto può indicare,
quante cose dovrai imparare,

come le lacrime bandire.
La parola Amore senz' altro può servire.
Ci sono cose dure che fan soffrire,
altre che fanno gioire.
Se una lacrima scappa
non ti preoccupare,
non farne un dramma,
è così dolce fare la MAMMA!

Cazzaniga R.

I MEDEGOZ

Ovvero i rimedi della nonna!

Ruta

La pianta di Ruta è una delle piante note nell'erbario con proprietà antiemorragiche, stimolanti, digestive, antispasmodiche intestinali. La polpa e il succo della pianta possono risultare fortemente irritanti se applicati sulla pelle; la polpa si usava un tempo, a rischio di forti infiammazioni, per eliminare i porri. La ruta è una pianta usata anche per la preparazione di liquori. In cucina vengono usate le sue foglie fresche, in piccole dosi sono usate nelle insalate, piatti di carne o pesce e per preparare olii ed aceti aromatici. La ruta è una pianta officinale le cui caratteristiche erano conosciute già dall'antichità, il rimedio omeopatico è indicato contro le contusioni delle ossa e lesioni ai tendini provocate da traumi sportivi e si ottiene con le foglie fresche di ruta.

Infuso di ruta

Versare 1/4 di litro di acqua bollente su un cucchiaino di ruta, lasciare riposare 5-10 minuti ed infine filtrare. Al bisogno berne una tazza una volta al giorno.

Tisana alla ruta

Per le persone anziane è indicata una tisana preparata con 10 g di semi di cumino, 30 g di foglie di biancospino, foglie di melissa e vischio, 20 g di ruta e 20 g di radice di valeriana.

Crescione

Il crescione è una pianta erbacea annuale estremamente facile da coltivare e di veloce sviluppo. Trova molti diversi impieghi in cucina grazie alla tenerezza delle sue foglie e al loro sapore lievemente piccante: si sposa bene con altre verdure, cotto o all'interno di insalate, o nel classico abbinamento coi formaggi (molto famoso come farcia per la piadina). In Italia viene coltivato assiduamente soprattutto in alcune specifiche regioni, ma è apprezzato e conosciuto quasi ovunque.

Il crescione in cucina

Il crescione ha un forte sapore acidulo e piccante, si utilizza in genere crudo, per insaporire insalate e panini, o anche tagliato e mescolato a formaggi freschi, salse, purè di verdure. Il gusto scompare quasi completamente nella pianta cotta, quindi si utilizza sempre crudo, e possibilmente fresco.

In Italia è una pianta aromatica abbastanza difficile da trovare in commercio, è quindi consigliabile coltivarla nell'orto se vogliamo mangiarne; i semi sono facilmente reperibili, anche in grandi quantità, per preparare i germogli.

Il crescione in erboristeria

Questa pianta era molto più diffusa nell'antichità di quanto non sia ora, perché la farmacopea antica riteneva che queste piccole foglie avessero azione afrodisiaca; in realtà il *lepidium sativum* non è un afrodisiaco, ma contiene molta vitamina C e sali minerali, che lo rendono un ottimo diuretico e depurativo.

Il sapore molto forte delle piccole foglie, intenso ed asprigno, rende abbastanza difficile consumarne in grandi quantità, soprattutto perché le proprietà erboristiche del crescione si manifestano nella pianta cruda e fresca; quindi in genere è considerata soltanto una pianta aromatica.

Utilizzi

Il crescione può essere utilizzato cotto o crudo come accompagnamento per altre verdure o formaggi.

Per ottenere grandi benefici salutistici è però consigliato il consumo dei germogli o delle piantine nelle loro prime fasi di sviluppo. Ottimi sono anche i semi.

Il crescione è infatti una fonte importante di vitamina A, K e C. Apporta però anche vitamina B2, B6 e B9, sali minerali come manganese, rame, ferro, magnesio, fosforo e potassio.

Perché si dice?

ESSERE UN ALTO PAPAVERO

Essere un'autorità in qualunque settore, uno che conta.

Oggi questa locuzione ha perso parte del suo vero significato. Un tempo, con il termine alto papavero veniva indicata un'alta personalità che cominciava a dar fastidio, in qualche modo, e che era destinata a sparire dalla circolazione. Tito Livio racconta che Sesto, figlio di Tarquinio il Superbo, settimo e ultimo re di Roma, era fuggito dall'Urbe, fingendo di essere perseguitato dal padre, ma in effetti era partito in missione segreta, come diremmo oggi, per raccogliere informazioni sui nemici, ed era riuscito a diventare l'uomo più potente di Gabii, una città ostile a Roma.

Trovandosi in difficoltà, Sesto mandò un messaggero dal padre per chiedere consiglio, e Tarquinio, senza dare una risposta precisa, condusse il messo nei giardini della reggia, dove, servendosi di un bastone, decapitò i papaveri più alti, quelli cioè che cominciavano a spargere ombra sugli altri fiori.

Il messaggero non capì l'allusione, ma Sesto, degno figlio del padre, afferrò l'antifona e fece decapitare i più importanti cittadini di Gabii.

Oggi, comunque, la locuzione "alto papavero" indica un personaggio influente, che ricopre un'alta carica, senza alludere a una sua eventuale eliminazione.



La poesia

IL TEMPO

Dice la foglia all'albero:
"E' freddo, io me ne vo'.
Quando verranno le rondini,
amico tornerò."

Dice la foglia all'albero:
"Ho freddo, me ne vo'.
Al ritornar dei zeffiri,
anch'io ritornerò."

E dice il tempo agli uomini:
"Ho fretta, io me ne vò,
gli uccelli e i fiori tornano,
io più non tornerò."

<https://www.filastrocche.it/contenuti/il-tempo/>

Personaggi in passerella

PIERROT



Il nome di Pierrot è un francesismo che deriva dal personaggio italiano della commedia dell'arte, uno dei primi Zanni, Pedrolino, interpretato nella celebre Compagnia dei Gelosi da Giovanni Pellesini alla fine del Cinquecento.

Il personaggio fu portato in Francia, dove entrò a far parte dei repertori delle Compagnie francesi con il nome di Pierrot grazie all'apporto di Giuseppe Geratoni che per primo lo introdusse nel 1673; ma il primo grande Pierrot fu ancora un italiano, Fabio Antonio Sticotti (1676-1741). In seguito il personaggio fu perfezionato dal figlio Antonio-Jean Sticotti (1715?-1772) che lo esportò anche in Germania.

Gli Sticotti reinventarono e diedero nuova vita a questo personaggio adattandolo al gusto dei francesi e poi del pubblico delle corti europee. Nella versione francese Pierrot perse le caratteristiche di astuzia e doppiezza proprie dello Zanni per diventare il mimo malinconico innamorato della luna, quello che compare con il nome di Gilles nel celebre quadro di Antoine Watteau.

Il mimo Jean-Gaspard Debureau (1796-1846), rappresentò il Pierrot ottocentesco dal 1826 al Théâtre des Funambules. La vita di Debureau ispirò al

regista cinematografico francese Marcel Carné il personaggio di Baptiste del film *Les enfants du Paradis*.

Debureau definì le caratteristiche che in seguito ne definirono l'iconografia: un ampio abito bianco con bottoni neri e un piccolo cappello nero sul viso dipinto di bianco.

Il nostro dialetto

“Pupulan o ciculabet”

Il Papavero è un fiore estremamente semplice, da sempre oggetto di leggende e credenze popolari.

Il Papavero ha la storia antica, perché conosciuto fin dalla preistoria. I semi di questa pianta sono stati ritrovati nei posti di abitazione dell'uomo preistorico, con il Papavero sono connesse tante leggende, ed è conosciuto non

solo per i suoi attributi decorativi ed usi nella cucina, ma anche per le proprietà curanti che ad esso sono riconosciuti. Usato nei tempi lontani come ottimo calmante e sonnifero. Questa sua particolare proprietà si manifesta addirittura nell'odore che ha il proprio fiore.

Esistono le prove storiche che già in Egitto Antico il Papavero era coltivato per la preparazione della bevanda sonnifera. In Antica Grecia il fiore era dedicato al Dio Morfeo, raffigurato con il Papavero in mano che, come dice la leggenda, Morfeo metteva nel sonno gli uomini, toccandoli con il fiore.

Papavero

...

Fu il sole a donarti la vita,
 unico imperatore,
 maestoso erogatore di calore ed oro,
 fu il sole ad ordinartelo,
 e tu arrossisti obbediente,



promettendo di ornare a lungo
il suo tempio splendente.

San Sebastiano

20 Gennaio



Sebastiano, originario della Gallia, visse tra il terzo e il quarto secolo tra la Francia e l'Italia, arruolato nell'esercito di Diocleziano.

Tribuno delle guardie pretorie convertito al cristianesimo, subì la tortura del supplizio delle frecce e poi il martirio (fu ucciso a bastonate) per non aver voluto sacrificare agli Dei.

Viene rappresentato mentre subisce il supplizio delle frecce e invocato contro la peste.

PROTETTORE: degli arcieri, atleti, tappezzieri e vigili urbani.

NOME: di origine greca, significa "venerabile".

NOVITA'

CONSIGLIATO DALLA REDAZIONE GIORNALINO...

PADRE NOSTRO DELL'ANZIANO

Padre Nostro che in cielo stai
sempre con amore, attento ai miei guai
ti ringrazio di questi miei anni
anche se ho acciacchi ed altri malanni
che arrivato ormai a questa età
spuntan ogni giorno qua e là.

Ho il mal di schiena, e un po' d'artrite
e soffro le pene per la colite
perciò ti prego con questa orazione
fammi godere la mia pensione.

Sai che ho peccato, confesso sì,
non merito il Paradiso, lasciami qui,
con familiari e gli amici intorno
per festeggiare questo bel giorno.

Finché ho l'uso della ragione
non farmi cadere in tentazione.

Liberami dal male qualunque esso sia
salvami dalle medicine e dalla chirurgia.

Poiché la mia bocca altro non sa
che sia fatta la Tua volontà,

quando un domani sarò rimbambito
chiamami lassù nel Tuo Regno Infinito.
Amen

Donato da un'amica di Augusta.

Alfabeto delle emozioni

Emozioni ed affetti...

LIBERTA'

Tutti abbiamo in mente il famoso verso di Dante: "Libertà va cercando, ch'è sì cara, come sa chi per lei vita rifiuta". Libertà è anelito di dignità, un valore che non ha prezzo. Libertà è la possibilità di decidere le proprie azioni senza costrizioni: esprimere i propri pensieri, scegliere la propria vita, dal matrimonio agli studi agli spostamenti all'abbigliamento. Libertà è rispetto di sé e degli altri. La libertà umana è sempre relativa, perché dalla nascita abbiamo molti vincoli, come l'aspetto fisico, la famiglia, la salute. Ma in uno Stato libero possiamo modificare il nostro rapporto con questi vincoli, scegliendo come viverli. La libertà è il bene cui tutti i popoli soggetti a tirannie aspirano, e la sua privazione è la peggiore delle torture. Bisogna però saperla usare, nel rispetto di quella degli altri. Le nostre scelte vanno fatte senza violare la libertà altrui, nell'equilibrato e consapevole alternarsi di diritti e doveri. Il diritto alla libertà, che nella nostra cultura appare scontato, è invece una conquista da cui larga parte del mondo è ancora esclusa. E' stata sancita nella seconda metà del novecento nella Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo, che afferma il diritto di tutti allo sviluppo della persona e alla partecipazione all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese. A livello personale, la capacità di gestire la libertà è legata a uno sviluppo equilibrato della personalità. Libertà richiede consapevolezza, capacità di decisione, forza di rinunciare a un piacere immediato per seguire un progetto a lunga scadenza. Spesso la si confonde con il rifiuto di ogni regola o con la licenza sfrenata di rischiare in sport estremi e in eccessi di ogni genere, di cui si finisce però col restare vittime o schiavi.

Ul cugiaa de legn



MINISTRA DI VERZA

Mettete una sera d'inverno, fuori fa freddo e voi non desiderate altro che rientrare a casa e rifocillarvi con un piatto caldo e genuino, ma cosa preparare? Noi vi proponiamo una nutriente minestra di verza, un primo piatto casalingo, semplice e un po' rustico, che richiama quei sapori contadini indelebili nella memoria dei nostri nonni. Alcuni lo chiamano comfort food, ovvero un cibo con il quale coccolarsi, rigenerando lo spirito e il corpo, una scelta di "mangiare bene" prendendosi cura di sé attingendo dai frutti che la natura ci offre nella stagione invernale. La verza, protagonista di questa minestra avvolgente e aromatica, è un ortaggio molto versatile: con le sue foglie spesse, perfette per dare la forma a sfiziosi involtini, si possono realizzare anche cremosi e stuzzicanti primi piatti come il risotto alla verza oppure contorni sostanziosi come verza e patate.

INGREDIENTI

Ditaloni Rigati 320 g
Verza 350 g
Scalogno 80 g
Olio extravergine d'oliva 40 g
Acqua 1,5 l
Alloro 2 foglie
Timo 2 rametti
Rosmarino 2 rametti

Pepe nero q.b.

Sale grosso q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare la minestra di verza, per prima cosa mondate e affettate sottilmente lo scalogno. In un tegame capiente scaldare l'olio di oliva, quindi versate lo scalogno e lasciatelo stufare a fuoco dolce per 5 minuti. Intanto prendete la verza, eliminate la costa centrale più dura, quindi tagliatela a listarelle. Lavate sotto l'acqua corrente la verza e lasciatela da parte a scolare. Nel frattempo raccogliete i rametti di timo, di rosmarino e le foglioline di alloro e legateli con lo spago, in questo modo sarà più facile rimuoverli dalla pentola a fine cottura. Quando lo scalogno sarà ben stufato, unite il mazzetto di aromi e la verza, lasciate insaporire a fuoco moderato per 5 minuti, poi versate l'acqua, eliminate gli aromi con una pinza da cucina, salate e portate l'acqua a bollore. Quando l'acqua inizierà a bollire, versate la pasta e cuocetela per 10 minuti o per il tempo indicato sulla confezione. Verso fine cottura pepate a piacere, poi spegnete il fuoco e servite subito la vostra minestra di verza ben calda.

COMMENTO

La minestra di verza è un piatto da consumare subito, sconsigliamo di conservarla dopo la cottura altrimenti la pasta risulterà scotta. Per arricchire la vostra minestra di verza potete aggiungere dei fagioli cannellini dal gusto delicato.

Buon appetito



*AUGURIAMO A TUTTI
I NOSTRI LETTORI
UN SERENO NATALE e
UN FELICE ANNO NUOVO!*

A PRESTO

La redazione del giornalino
(Agnese, Anna, Augusta, Elisa, Enrico (Walter),
Francesca O., Ivo, Luigi M., Maria C., Melania, Nazareno,
Roberto, Rosangela, Silvia e consulenti)

