

*Giornalino della Fondazione Papa Giovanni Paolo II Cupramontana.*

*3—anno 2022 mese di marzo*

*pubblicato sul sito ente [www.casariposocupra.it](http://www.casariposocupra.it)*

**NUOVA ESPERIENZA CULTURALE /  
RICREATIVA DELLA FONDAZIONE**

### **A F O R I S M A   D E L   M E S E**

Gli aforismi marchigiani custodiscono un grande tesoro, invisibile ma assolutamente indispensabile: quello del buon senso e della sapienza. Essi provengono da un passato remoto che racconta i tempi antichi più di quanto riescano a fare i libri di storia. In mancanza della trasmissione ai posteri con la scrittura, la formula più efficace era quella del proverbio: una frase corta, spesso in rima o con assonanze, facile da ricordare e legata, il più possibile, alla lingua e alla realtà del luogo.

#### ***Marzo pazzerellu, Pasqua co' l'ombrellu***

Se a marzo il tempo è instabile, a Pasqua potrebbe piovere

#### ***Se c'hai un cippacciu, tenitelu pe' marzacciu***

Mai fidarsi del mese di marzo: meglio essere previdenti e tenere da parte un ceppo per scaldarsi!

#### **S O M M A R I O :**

**AFORISMA DEL MESE** 1

**QUESTA È LA NOSTRA STORIA...** 2

**CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA** 3

**UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE** 4

**LA RICETTA DI NONNA ANITA** 4

## QUESTA E' LA NOSTRA STORIA...



### INFANZIA

Il nostro viaggio inizia facendoci raccontare dai nostri cari anziani ciò che più ricordano della loro infanzia. La domanda posta questo mese è stata "Quali maschere indossavate a Carnevale quando eravate bambini?". Il primo elemento che emerge chiaramente è che nessuno dei nostri amici anziani ha ricevuto un vestito o maschera o altro gadget carnevalesco comperato. "I vestiti di carnevale erano rimediati" sottolinea una signora. "Un carnevale mi sono vestita da uomo, indossando un vecchio abito di mio padre. Mi sono tinta il viso con del lucido nero. Andando in giro per le vie del mio paese nessuno mi riconosceva. Che ridere!". Qualche genitore un po' più attento apportava delle modifiche agli indumenti riciclati: toppe colorate, cuciture appariscenti, strappi mirati.

Le maschere per camuffare il viso erano fatte a mano di cartoncino, disegnate e ritagliate. Venivano poi colorate o abbellire con forme e ghirigori. Anche i coriandoli erano fatti artigianalmente "i coriandoli li facevano con della carta rimediata in giro, tagliata a quadratini piccoli piccoli".

Gli accompagnamenti sonori erano realizzati con trombette ricavate dalle canne "pjavamo i scacchi delle canne, che c'avía e foglie" venivano fatte delle incisioni, dei tagli mirati. Soffiandoci emettevano un suono "pernacchioso", diciamo simile a quello della lingua di menelik. Qualcuno, che aveva amici con l'armonica vera e propria, s'ingegnava nel costruirne una con la propria fantasia.

Un pettine con un pezzo di carta messo sopra, appoggiato sulle labbra, un soffio prolungato e ritmato ed ecco magicamente una musica... armonica!

L'usanza più diffusa era quella di gironzolare per le viuzze del paesello a suonar trombette, lanciar coriandoli, batter sassi, ridere e scherzare. I ragazzi più grandi, ricorda una signora, vestiti anch'essi con abiti rimediati, si divertivano e facevano divertire facendo finta di esser matti. Sovvertendo i comportamenti consueti provocavano fragorose risate, soprattutto fra i più piccini.

Alcuni venivano portati dai propri genitori, insieme alle sorelle e ai fratelli più grandi, ai balli carnevaleschi. Locali parrocchiali, casolari di campagna, spazi comunali si trasformavano in gioiose e festanti balere. "Nuà gievamo a ballà, co e sorelle mia più grandi, giò da Bocci". "Io me ricordo che mi sorella de Carnovale già a ballà lì u Dopolavoro". Mi faccio spiegare che il Dopolavoro era situato nell'odierna scuola Media.

Nel gruppo c'è però anche una voce fuori dal coro "io, a quell'età, non mi travestivo e non andavo neanche alle feste". "Perché?" domando incuriosito. "Era peccato!". "Peccato?" ripeto basito. "Si perché io facevo la dottrina e per chi faceva la dottrina era peccato festeggiare il Carnevale".

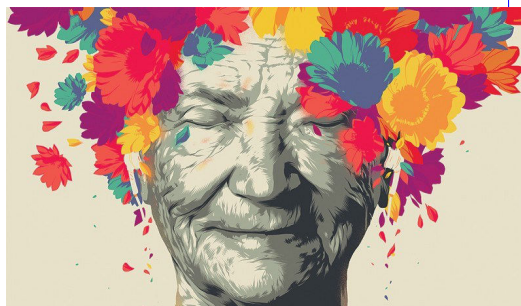
Grandi protagonisti, del periodo della festa delle burle, erano i dolci tipici, come frequentemente abbiamo raccontato, figli delle esperte mani della vergara "de casa". "Mamma facía e zepole." Mi madre prepara a cicerchiata e le castagnole". "Sapisci quantu era boni i scroccafusi che facía mi zia!". "E cosa sono i scroccafusi?" chiedo. "Se fa co l'impasto de i castagnoli. Rimane più grossetti de i castagnoli. Se fa fritti e ce se mette o mèle e o zucchero". Da leccarsi i baffi!

## CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA



La Ruta era una pianta selvatica, ma che veniva coltivata nell'orto. Aveva un odore molto sgradevole, difatti molti anziani la definiscono "erba puzzolente". Questa pianta era utilizzata come rimedio naturale contro vari malanni, quali varie tipologie di dolore. Dai dolori mestruali al mal di denti passando per il mal di gola o il mal d'orecchi. I nostri la bevevano, facendo un infuso di pesto di ruta e acqua tiepida. Oggi l'impiego della ruta è sconsigliato per via della sua tossicità e si preferisce adoperare solo il suo principale principio attivo, la rutina.

## UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE



Chiedo, "quale canzone ricordate questo mese?". Dopo una piccola esitazione, una nostra amica sulla via dei 95 anni dice bofonchiando "la canzone di Giarabub". Googlo "canzone di Giarabub", che non conoscevo affatto, ed eccola visualizzarsi. "La sagra di Giarabub" è una canzone di guerra. Scritta nel 1941 da Alberto Simeoni e Ferrante Alvaro De Torres e musicata da Mario Ruccione, è ispirata alla battaglia di Giarabub dove dal dicembre 1940 al marzo 1941, in un'oasi libica al confine con l'Egitto, isolate truppe italiane resistettero agli inglesi, fino alla fine di viveri e munizioni. Grazie all'EIAR divenne molto popolare con il refrain "*Colonnello non voglio pane, dammi il piombo pel mio moschetto*". Questa canzone è tornata alla memoria della nostra mica del '27 perché "la maestra di ginnastica ce la faceva cantà tutte le vorte" sottolinea nella sua lingua natia, il romanesco.

# LA RICETTA DI NONNA ANITA



## I CAPONET (INVOLTINI DI CAVOLO)

### Ingredienti

Cavolo verza

Pane grattugiato

Latte

Salsiccia

Carne macinata mista

Uovo

Parmigiano

Burro

Emmental

Noce moscata

### Preparazione

Prendere una verza e spogiarla delle foglie più grandi e belle. Scottare appena le foglie scelte in acqua bollente. Preparare un impasto, come quello per le polpette: pane grattugiato, mollica appena bagnata con latte, salsiccia, carne macinata mista, un uovo, parmigiano, una spolverata di noce moscata. Con le foglie di verza scottate fare degli involtini ripieni dell'impasto preparato. Metterle in una teglia con burro, parmigiano e pezzetti di emmental ed infornare. È possibile un'altra versione di cottura. In padella con cipolla e pomodoro.