

*Giornalino della Fondazione Papa Giovanni Paolo II Cupramontana.*

*4—anno 2023 mese di maggio*

*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.

#### ***Maggiu ortolano molta paglia poco grano***

Maggio piovoso, il grano diventa alto e fara molta paglia e pochi chicchi.

#### ***Chi pota di maggio e zappa d'agosto non raccoglie ne pane ne mosto.***

Chi non segue le necessità della natura non otterrà i frutti delle colture.

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

<b>AFORISMA DEL MESE</b>	<b>1</b>
<b>QUESTA È LA NOSTRA STORIA...</b>	<b>2</b>
<b>CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA</b>	<b>3</b>
<b>UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE</b>	<b>4</b>
<b>LA RICETTA DI NONNA ANITA</b>	<b>4</b>
<b>POESIA</b>	<b>6</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	

## QUESTA E' LA NOSTRA STORIA...



### GIOVINEZZA

Il nostro viaggio continua facendoci raccontare dai nostri cari anziani ciò che più ricordano della loro giovinezza. La domanda posta questo mese è stata “Qual è il luogo, la località, dove sei andato più spesso e che ti è rimasto impresso? Per quale motivo?”. Le motivazioni che sottendono i viaggi dei nostri cari anziani non sono strettamente legate alla contemporanea visione di vacanza. Le occasioni, limitate in molte situazioni anche alle difficoltà economiche, per recarsi in posti diversi dalla proprio territorio erano sporadiche nella loro giovinezza. “Ricordo con molto piacere il Lido di Venezia. Ci andai per lavoro (facevo la cuoca), accompagnando i signori dai quali lavoravo in quel tempo. Andavamo 4 o 5 volte all’anno, rimanendoci per 2 o 3 mesi ogni volta. Ricordo il Ponte dei Sospiri con particolare piacere. Poi i viaggi in vaporetto. Si perché per andare a fare la spesa al supermercato dovevo prendere il vaporetto. Non so se sia godibile vivere tutto l’anno a Venezia, ma passarci dei periodi come feci io, ti fa apprezzare veramente il fascino della città”. Il lavoro diede alla nostra amica la possibilità, altrimenti remota, di visitare una delle città più meravigliose del mondo. “Il posto che più mi è rimasto nel cuore è Villa Rendena, in provincia di Trento. Ci sono andata appena 2 volte, ma era così bello quel posto che mi è rimasto dentro. Che spettacolo il lago ghiacciato! Mi viene in mente quella volta in cui io e mio marito eravamo in giro per il paese. Ci siamo fermati davanti alla vetrina di un negozio di scarpe. A me, ad alta voce, è scappato di dire che quelle scarpe erano veramente brutte. Dietro di noi c’era un signore, che ha sentito ciò che avevo detto. Con garbo mi fece notare che a causa delle rigide temperature del posto, della neve per lunghi periodi dell’anno, erano costretti a portare quegli stivaletti non belli, ma molto caldi. Arrossii dall’imbarazzo!”.

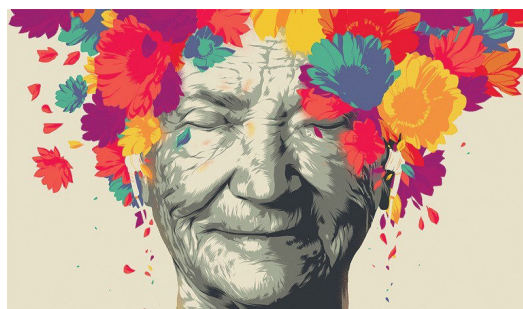
Provocano un contagioso giubilo tra gli astanti i racconti di episodi simpatici ed un po' imbarazzanti capitati nella vita dei nostri amici anziani. Vengono raccontati con un'innocenza che apre il cuore. "So' stata 20 anni a Prato, co' mi' maritu. Lu' facià il rappresentante. Dopo l'avo' so' stata solo a Cupra Montana." "Io, 'na vo' so' gita a Roma col pullman a strova' mi' zia". Il racconto dell'uno stimola quello degli altri ed incoraggia la voglia di sentirsi partecipi, non da meno degli altri. "Io so' stato pe' 'n anno a Urbino. A fadiga'. Partivamo u lunnedì e tornavamo u vennerdì essèra. Lavo' non ce stacià l'autostrada come òggi. Nua' facevamo e scorte pe' gè e tornà. Oh, ma ce se picchiava 2 ore!". Come vediamo, nella maggior parte delle situazioni lo spostamento è strettamente connesso alla necessità lavorativa e basta. Poi, in molti ribadiscono che in seguito, dopo sposati per lo più, viaggi di piacere ne hanno fatti. "Il posto più caro della mia gioventù è Moie. Si perché da Roma dove abitavamo, tornavamo le estati nelle nostre amate Moie, dove eravamo nati. La cosa che apprezzavo di più era la tranquillità, l'assenza del traffico e dei continui rumori. Che pace! Da allora e negli anni a venire sino ad oggi, mia figlia scappa da Roma per riposarsi nelle amate Moie".

## CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA



"Mangia una carota che fa bene per la vista". Quanti di noi sono stati esortati dalla propria nonna a mangiare le carote. Saggio consiglio, perché le carote contengono carotenoidi, che il nostro organismo usa per produrre la vitamina A. La vitamina A, genera quel fenomeno di trasmissione nervosa che noi chiamiamo vista. Una carenza di vitamina A, infatti, può indebolire gli occhi, provocare cecità notturne e comportare una maggiore predisposizione dei tessuti alle infezioni.

## UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE



La canzone di questo mese è "Il mondo". E' una canzone di Jimmy Fontana pubblicata nel 1965 e diventato un brano evergreen della tradizione italiana. L'autore dell'arrangiamento è Ennio Morricone. Questa canzone è particolarmente apprezzata dai nostri anziani perché abbinata allo scenario di amori che nascono, di amori già finiti. Un tourbillon di amori ed emozioni romanziati dalla canzone che scaldano il cuore.

## LA RICETTA DI NONNA ANITA

### CIAMBELLO' AL CIOCCOLATO

#### Ingredienti

2 uova intere

100 g zucchero semolato

100 g di burro fuso ma non bollente

75 ml di latte intero fresco

1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia o i semini di una bacca

1 bustina di lievito per dolci

500 g di farina 00

crema di nocciole a piacere

latte per la superficie

zucchero in granella



## **Preparazione**

In una ciotola rompere le uova, unire lo zucchero e mescolare con una frusta. Aggiungere il burro fuso, non deve essere bollente, poi il latte, la vaniglia, sempre utilizzando la frusta affinché l'impasto diventi omogeneo.

A parte mescolare e setacciare la farina con il lievito, poi unire al resto dell'impasto già preparato.

Con l'aiuto di un foglio di carta forno e del mattarello stendere il composto con spessore di circa 1/2 cm cercando di realizzare un rettangolo.

Spalmare la crema scelta, in uno strato uniforme lasciando uno spazio libero tutto intorno, considerando che andremo ad avvolgere il tutto, formando un rotolo con la chiusura posizionata sotto. Poi con un po' di latte pennellare la superficie e decorare con zucchero a granella. Forno preriscaldato a 170° per 35 minuti circa.

Buon appetito!