

Giornalino della Fondazione Papa Giovanni Paolo II Cupramontana.

5—anno 2024 mese di giugno

pubblicato sul sito ente 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.

Se l'uva po' passà la guazza de San Joanni non ha più paura!

Se l'uva supera indenne la brinata di San Giovanni (24 giugno) non ha più nulla da temere .

A chi si bagna sparisce ogni magagna!

A chi si bagna la notte di San Giovanni sparisce ogni male.

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
POESIA	6
INFORMAZIONI	

QUESTA E' LA NOSTRA STORIA...



MATURITA'

Il nostro viaggio continua facendoci raccontare dai nostri cari anziani ciò che più ricordano della loro maturità. La domanda posta questo mese è stata "Ricordi come si stirava una volta?". "Quante vo me so scottata da monella per stirà!". Mano aperta davanti al viso disegna archi repentini. Questa è la prima esternazione alla domanda di questo mese. "Me ricordo quando ero munella 'na vo' me capitò de brucià 'un tantì 'na camicia de babbu. Non l'avessi fattu mai! Ma datu 'un sgaggiata mamma che ancò a sento li l'orecchie!". Non era agevole stirare una volta. Ho chiesto di raccontarmi come avvenisse la preparazione del ferro da stiro "mamma prima cennìa u focu, se non era già cesu. Mettìa su un par de turcoli grossi. Quando c'era i tizzù, i pijava con a paletta e i mettia drendro u ferru da stiro. 'na vo' jè cascatu un tizzu su un piede che momenti non je casca u ferru. 'na paura ce semo pijati!". Domando quanti panni si potessero stirare in una volta. "Que te devo di'. Me ricordo che mamma rmittìa i tizzu calli 'n parde vo' prima de finì a stirà tutti i panni che c'avìa". Il procedimento era lungo. Bisognava fare molta attenzione nel maneggiare i carboni ardenti, nell'evitare che il capo si bruciasse per eccessiva disattenzione o lentezza. "Ce stacia mi sorella che propriu no je piacià a stirà. Mamma ce se 'ncazzava, ma a essa no je fregava e non stirava. E allora tocca sempre a me, a cojona ero". Un velo di rammarico misto a nostalgia vela il viso della nostra cara amica. Non è un argomento particolarmente apprezzato dai nostri amici anziani.

Per stimolare la conversazione pongo altre domande, tipo “c’era un odore particolare nell’aria?” . “Ne sapìa ‘ntantì de fumo. Ma i panni no, sa! Quilli profumava de pulito. Que c’entra se non stacii attento fiaravi u pannu e dopo un po’ puzzava. Ma o mettisci all’aria e a puzza già via”. Sostanzialmente, il ferro da stiro conosciuto dai nostri amici autoctoni, aveva uno sportellino sopra che veniva aperto permettendo di inserire le braci incandescenti. Il manico, posto sopra al ferro com’è oggi, era fatto di legno. Una signora pone in evidenza un passaggio fondamentale che permetteva alla stiratura di riuscire in modo ottimale “Pe potè stirà per be’ se dovìa spruzza a stoffa co l’acqua. Eppò se non se mettìa ‘na straccia, ‘n fazzolittu, tra u ferro e a stoffa se bruciava nicò!”. Dinamiche del quotidiano del passato che si fa fatica a credere siano avvenute solamente qualche decina di anni fa.



CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA

In passato era molto chiaro un concetto che nell'era moderna è stato spesso trascurato, e al quale solo negli ultimi anni si sta dando nuovamente l'attenzione che merita, cioè lo stretto legame tra l'umore e il benessere fisico.

Uno dei frequenti consigli che le nonne ci davano, infatti, era quello di ridere spesso, per aiutarci a stare meglio: oggi sappiamo che la risata, e in generale l'allegria e il buonumore, favoriscono la produzione di ormoni come dopamina e adrenalina che liberano endorfine, inoltre amplificano la produzione di serotonina e riducono gli ormoni dello stress, favorendo il benessere dell'organismo nel suo complesso, perciò questo primo suggerimento trova un fondamento scientifico.

UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE



La canzone di questo mese è... *Cuore matto*. Canzone presentata al Festival di Sanremo nel 1967 e cantata da Little Tony. Canzone determinante per l'affermazione del cantante romano. I nostri amici la ricordano perché nelle uscite domenicali, a qualcuno capitava di passare davanti ad un oratorio e di sentir cantare la canzone. Raccontano che ai tempi Little Tony era molto apprezzato come uomo e che il suo mitico ciuffo alla Elvis Presley era di gran fascino.

LA RICETTA DI NONNA ANITA

MINISTRA DEL CONTADINO



Ingredienti

- Farina
- Uova
- Lardo
- Cipolla
- Aglio
- Olio evo
- Sale e pepe

Preparazione

Soffriggere in un pentolino lardo macinato, aglio intero, che poi si elimina, cipolla a piccoli pezzetti, olio di oliva, sale e pepe.

Preparare i tagliolini all'uovo, cuocerli in abbondante acqua salata, scolarli, versarli in una zuppiera con un po' d'acqua di cottura e condirli con il sugo già pronto

Buon appetito!

