

*Giornalino della Fondazione Papa Giovanni Paolo II Cupramontana.*

*7° anno, 2026, mese di marzo*

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

**NUOVA ESPERIENZA CULTURALE /  
RICREATIVA DELLA FONDAZIONE**

### **A FORISMA DEL MESE**

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 marzo 'ngrugna, te fa casca' l'ogne***

Il freddo di marzo, quando arriva, è pungente e arriva "fino alle ossa" .

#### ***Marzo, la frasca al balzo***

È il momento in cui la linfa risale e i germogli (le frasche) esplodono improvvisamente sui rami.

#### **SOMMARIO:**

<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...



### La primavera

La domanda che pongo ai nostri amici questo mese è “Ricordate cosa accadeva a marzo all’inizio della primavera?” A Cupramontana, la "Capitale del Verdicchio", l'inizio della primavera non era una data sul calendario, ma un risveglio sensoriale che passava per i fossi, le vigne e le cucine. Era il momento in cui il grigio dell'inverno appenninico lasciava spazio al "verde tenero" delle colline che guardano verso Jesi. Si viveva quel passaggio magico: a marzo, nelle campagne di Cupra, si viveva un momento quasi sacro: la potatura finale e la legatura delle viti. Quando si tagliavano i tralci, la linfa ricominciava a scorrere e gocciolava dai tagli. I vecchi contadini dicevano che la vite "piangeva di gioia" perché sentiva il sole. “Mamma mia, come me ricordo!! L’ommini e e donne partìa pe giù a tajà e viti. Nonno se rcomandava da fa bembè che senno l’uva che nascìa non era bona e o vù venìa tristu. I giorni prima già sempre giù a vigna a controllà se era ora de tajà. Quannu era ora venìa su e dicìa “doma’ gemo a fadigà giù a vigna””. Non c'era plastica. Per legare le viti ai sostegni si usavano i rami flessibili dei salici raccolti lungo i torrenti. Era un lavoro di dita veloci e callose, fatto spesso dalle donne e dai ragazzi. “Mamma, zia Nerì e zia Mirella, quanno era ora già gioppe i fossi a strovà i vinci pe legà e viti. Dopo e preparava po era loro che lagava, con qualche munellu più grande che je jutava. L’ommini tajava e donne lagaa”. Un'altra cosa che si usava fare, prima che i supermercati portassero la verdura tutto l'anno, in primavera a Cupramontana era andare per erbe. Le scarpate e le vigne incolte diventavano una dispensa a cielo aperto. Si raccoglievano le crespigne, tarassaco, grugni, asparagi selvatici. Queste erbe venivano bollite e poi "strascinate" in padella con aglio, olio e un pezzetto di grasso di maiale, oppure diventavano il ripieno della mitica Crescia.

“Nuà ce giemmo co mamma, ce venìa nonna po mi sorelle Anita, Maria e Rosa. Partemmo a matina. Nonna e mamma e sapìa ‘rocnosce, a me m’a ‘mparatu mamma. Da prima sapìo ‘rconosce solo i grugni. Che pe fortuna piaci mutuè a nonno e quanno, da munellotta, gli portavo a fa vedè quanti ‘navìo ‘rcolti lu era contentu e me dicìa “te scì che si brava, nì, che pensi a ‘rcoglie i grugni pe nonneto!””. Aggiunge un’altra partecipante “anche a mi madre je piacia mutuè mutuè, se ne magnava certi piatti co 4-5 fette de pa’, c’era casu che magnava solo quilli”. In quegli anni, era ancora sentitissima la tradizione delle benedizioni delle campagne. Il prete, seguito dalla processione dei contadini, andava a benedire i campi. Si incrociavano rami di ulivo benedetto (dalla Domenica delle Palme) ai bordi dei campi di grano per proteggerli dalla grandine. Era una primavera fatta di fede mista a superstizione contadina. “Que scherzi! Guai se u prete non passava a benedì u campu de gra’! E chi u senità a nonno! Se magari u prete non potìa passà i giorni che dicìa nno, issu ‘ncominciava a lamentasse e dicìa “ come è che don Nazzarè stanno non passa, me toccherà gi a dijelo, quillu s’è scordatu, sa. E mamma je dicìa, “o Dino, poesse che je c’ha voluto de più su l’altre case, vederai che ce vene pure st’anno, ce venutu tutti l’anni! Postà che mo non se ricorda de venice. E nonno bevìa ‘n goccio de vi e guardava fori de a finistra”.



**I RIMEDI  
DELLA NONNA**

## CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA

L’Olio di Iperico (la "Scacciadiavoli"). Conosciuta nelle Marche come Erba di San Giovanni, fiorisce intorno al 24 giugno. Negli anni '60 non c'era casa rurale che non avesse una bocchetta di questo olio color rosso rubino, ottenuto macerando i fiori nell'olio d'oliva sotto al sole.

- **L'uso:** Era il rimedio universale per scottature, piaghe, ferite da lavoro nei campi o arrossamenti della pelle.
- **Curiosità:** Il colore rosso intenso era visto quasi come un segno magico della potenza della pianta.

## UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE



La canzone di questo mese è... *Non è facile avere 18 anni di Rita Pavone*. Siamo nel pieno del 1964, l'anno in cui l'Italia è letteralmente ai piedi della "Zanzara di Torino". Rita Pavone ha solo 19 anni, ma è già un fenomeno di costume senza precedenti: è l'idolo dei giovanissimi (i primi veri "teenager" italiani) e il terrore dei genitori più conservatori. Nel 1964, in Italia, la maggiore età si raggiungeva a 21 anni. Cantare "Non è facile avere 18 anni" significava parlare di un'età di mezzo: non più bambini, ma nemmeno cittadini con pieni diritti (come il voto). Rita Pavone lanciava uno stile: pantaloni a sigaretta, capelli corti e camicie colorate. Un look "androgino" che rompeva con l'immagine della donna classica degli anni '50. Qualche nostra amica più cittadina prese ad esempio il look della Pavone.

## LA RICETTA DI NONNA ANITA

### FAVA COTTA

#### Ingredienti

- fava
- aglio
- rosmarino
- olio d'oliva



## **Preparazione**

Lessare lentamente e condire con:

- olio extravergine
- aglio
- rosmarino

Piatto povero, oggi riscoperto come presidio agricolo locale.

Buon appetito!

