

*Giornalino della Fondazione Papa Giovanni Paolo II Cupramontana.*

*6—anno 2025 mese di ottobre*

*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.

***Ottobre v`aco, né grasso né magro.***

Ottobre è un mese di mezzo, né abbonante né povero.

***Chi non c'ha castagne a ottobre, non ride a novembre.***

Chi non raccoglie castagne ad ottobre, non avrà da godere in inverno.

#### **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...



### La vita rurale nel mese di ottobre

La domanda che pongo ai nostri amici questo mese è “avete voglia di raccontarmi cosa vi ricordate del mese di ottobre nella vostra giovinezza. Cosa si faceva in campagna?” Il mese di ottobre, nella nostra amata cittadina è sinonimo di Sagra dell’Uva. Quindi festa con balli, canti, risa e tanto tanto bere vino. La mia curiosità volta verso il resto del mese di ottobre. Cos’altro si faceva nel mese che sancisce la via dell’autunno. Un primo aspetto caratterizzante questo mese di passaggio ce lo ricorda una nostra amica “S’encomeciava a cortà e giornate. U tempu de sta gioppe u campu era de meno. ‘na vo’ no era come ade’, ‘ncominciava a fa pure friddu.” Le fa eco un’altra signora “‘na vo’ de ottobre se vendemmiava. No era come adè u tempo che d’estate fa callu mutuè e bisogna incomincià a vendemmià a fine agosto.” La interrompe un amico che non riesce a trattenersi nel dire con aria trasognante e nostalgica “l’aria ne sapeva de mostro e de legna bruciata”, poesia. Preciso però che di vendemmia abbiamo parlato in numerose occasioni, e ribadisco che la mia curiosità era su cos’altro si faceva nella campagna ad ottobre. Ancora la nostra amica “a parte a vendemmia no è che c’era chissà que da fa’...” Nuovamente interrotta da un’altra partecipante “se finiscia a ‘rcoglie l’ultime verdure dell’ortu”. Riprende il filo del discorso l’amica interrotta “...e l’ommini comedava e botti, controllaa o vè che borbottaa”. Provo a stimolare gli astanti dicendo “non è che dovete raccontare degli eventi speciali, strani, particolari. lo voglio conoscere quello che si faceva nella quotidianità, nei giorni normali”. Dopo un attimo necessario per assimilare la mia considerazione ed elaborare una risposta ecco che chi è più pronto parla e racconta uno spaccato di vita comune nella nostra campagna cuprense.

“Babbu, i zii e i fratelli mia, l’ommini insomma, arava u campo. Nuà ancora co i buoi, Pe’ de cerquetella avìa comprato u trattore Fiat 25R. Ce mettìa ‘na metà de u tempo a arà u campu! Po’ se seminava”. Rinforzo la loro fiducia dicendo “oohh questo e quello che voglio sapere. Su chi altro vuole raccontare?”. Prende la parola un’altra amica “se già a ’rcoglie e castagne. Se partìa co zio, zia, mamma e nuà munelli e gievamo a castagne. A zio je piacià mutuè e castagne. Conoscìa tutti i posti do c’era quelle mejo: grosse e dolci”. “Ah quanto era bone e castagnè lavò. Adè non ne sa più de gnè!” ribadisce convinta un’altra presente “come vi piacciono le castagne?” chiedo “mamma e facià su u focu, e paccava e po e cocia su ‘na pentola...mamma mia quant’era bonee!” Gli occhi all’insù simboleggiano l’assoluta bontà del preparato, continua “poru nonno ce volìa sempre un bicchiere de vi e ogni vo’ dicìa , “e castagne e bone ma senza ‘goccio de vi’ me s’emponne!!” comicità verace che provoca riso in molti presenti.

## CONSIGLI DI SALUTE: I RIMEDI DELLA NONNA



### Cataplasma di farina e aceto

Il tradizionale cataplasma di farina e aceto era un rimedio molto diffuso nelle campagne marchigiane degli anni '50 per tosse, bronchite leggera o torcicollo. L'aceto veniva fatto scaldare, ma non bollire. Poi veniva aggiunto alla farina di grano e il tutto veniva mescolato con un cucchiaio di legno. Si spalmava l'impasto ancora caldo su un panno di lino o cotone. Veniva poi applicato sulla parte dolente: per la tosse o bronchite sul petto o tra le scapole; per il torcicollo o dolori muscolari sul collo o spalle. Si lasciava agire 20–30 minuti. L'effetto era quello di un calore umido e costante che “scioglieva il catarro” o rilassava i muscoli tesi.

## UNA CANZONE, UN RICORDO, UN'EMOZIONE



La canzone di questo mese è....*Bella ciao della mondina* (versione originale contadina). In origine era il canto delle mondine delle risaie padane, antecedente alla versione partigiana. Raccontava il duro lavoro nei campi e la fatica delle donne. Perché non famosa: la versione politica divenne nota, ma quella originale rimase confinata al repertorio popolare. Parlando con i nostri amici anziani talvolta emergono delle curiosità assolutamente sorprendenti!

## LA RICETTA DI NONNA ANITA



## CIPOLLE RIPIENE AL FORNO

### Ingredienti:

- cipolle bianche grandi
- pane raffermo
- uova
- pecorino
- prezzemolo
- aglio
- olio e pepe

## **Preparazione**

Le cipolle si lessano, si svuotano e si riempiono con il composto di pane, formaggio e aromi. Cuocere in forno con un filo d'olio finché dorate.

Buon appetito!

