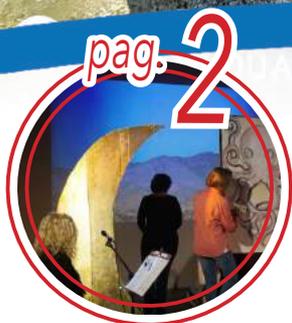


La Voce del Terra

Giornale di informazione
e cultura a cura
dell'Associazione
Tempera onlus
ANNO 8 - Numero 1
Giugno 2019

15^a USCITA



pag. 2
**Eventi sul
territorio**



pag. 4
**Racconti
e Poesie**



pag. 5
**Arte e
dintorni**



pag. 6
**Parliamo di...
Cucina**



pag. 8
**Giochi e
Indovinelli**

TEMPERA
6 APRILE 2009 - 6 APRILE 2019
per non dimenticare

Sembra ieri... eppure sono già passati ben DIECI ANNI da quando un improvviso boato notturno di pochi interminabili secondi ha cambiato improvvisamente le nostre vite... Poco dopo le 3,32 molti temperesi si sono ritrovati nei pressi del campetto e si guardavano sgomenti e increduli contando i presenti e gli assenti. Alcuni ragazzi del paese con poche torce e tanta volontà vagavano tra le macerie per tirare fuori le persone rimaste intrappolate... qualcuno piangeva, qualcuno gridava, qualcun altro cercava indumenti per coprirsi. Alle prime luci dell'alba sono cominciati ad arrivare i soccorsi: Vigili del Fuoco, Protezione Civile e nei giorni successivi tanti volontari provenienti da tutta Italia per dare aiuto agli sfollati e per allestire le tendopoli. E poi... tante emozioni e ricordi difficilmente spiegabili a parole ma che ognuno di noi porta dentro di sé... 6 mesi di Tendopoli lasciano segni indelebili positivi e negativi ma sono comunque segni... Certo c'è la quotidianità che prende il sopravvento e il vortice delle "cose da fare" sfuma i ricordi e le emozioni che comunque fanno parte di noi, sono in noi. Un ringraziamento sentito e doveroso va a tutti i Volontari, agli Angeli del Terremoto, che per alcuni mesi sono stati la nostra famiglia e ci hanno coccolato a amato senza conoscerci, senza sapere nulla di noi e senza mai porsi troppe domande. Eppure, nonostante tanto dolore, tanto smarrimento, tante difficoltà sono già trascorsi dieci anni e la vita ha continuato inesorabilmente il suo corso. Da allora ogni anno il 6 aprile, con una sobria e raccolta Cerimonia del Ricordo, ci ritroviamo nei pressi del campetto per ricordare coloro che non ci sono più. Ma ricordare significa anche alimentare la cultura, la solidarietà e la partecipazione e quest'anno, in occasione del decennale, abbiamo organizzato una piccola rassegna avvalendoci

della collaborazione di artisti sensibili, legati alle radici della nostra terra. Una giornata è stata dedicata alla musica, in particolare alla "Arie d'opera" eseguite dal vivo, ma con un allestimento scenografico particolare, infatti, grazie all'utilizzo della finzione scenica e delle nuove tecnologie, messe a disposizione dalla CSC Records di Angelo Bernardi, siamo riusciti intervistare "in diretta" Rossini, Verdi e altri importanti compositori che raccontavano le curiosità delle loro opere. L'Auditorium del Centro Culturale è stato così il trampolino di lancio dei musicisti Benedetto Agostino, Ilenia Scimia, Emanuele Federici che il mese successivo sono partiti per una tournée in Cina.



Il secondo appuntamento è stato dedicato alla letteratura con la presentazione del libro "La mistica della marmellata" della scrittrice

aquilana Mariaester Graziano, un viaggio "nelle superfici riflettenti di specchi, vetrine, finestre, schermi e finestrini, in cui il prima e il dopo è segnato dal terremoto, in cui precipita una costellazione di episodi d'infanzia e di vite spezzate".

Ma gli eventi per il Decennale del Sisma non sono finiti... riprenderanno a settembre, in occasione dei Dieci Anni di Attività della nostra associazione!

CABARET E TEATRO
DIALETTALE AL CENTRO
CULTURALE TEMPERA

Nel mese di giugno la proposta culturale dell'Associazione Tempera onlus si è ulteriormente arricchita con una serie di eventi volti a soddisfare le più svariate tipologie di pubblico. Il 9 giugno, infatti, c'è stata una serata dedicata al **Cabaret "Tutte le risate del mondo"** che ha visto protagonista l'affermato comico e imitatore Alessio Avitabile, ospite in diversi programmi televisivi della Rai e di Mediaset. Il comico ha intrattenuto gli spettatori imitando circa 60 personaggi famosi e cantanti creando un cocktail di battute, freddure, con la simpatica partecipazione di parrucche, cappelli, occhiali, sciarpe e coinvolgendo nelle sue imitazioni anche il pubblico presente in sala.



Sempre all'insegna della comicità e per dare un tocco di allegria alla calda estate, il 23 giugno abbiamo ospitato la Compagnia Teatrale Piccola Brigata con lo spettacolo **Sòcera e Nòra**, due atti in dialetto aquilano di Franco Narducci, un divertente omaggio alle tradizioni dialettali del nostro

comprensorio che strizzano l'occhio alla vita quotidiana di tutti i giorni sdrammatizzandola con l'uso della parodia.



Il 26 giugno, invece, con l'evento **Immagini e Note** si è voluto rendere omaggio al grande Charlie Chaplin proponendo sul grande schermo alcuni suoi capolavori come il mediometraggio *Charlot soldato* (Usa, 1918) ed i cortometraggi *Charlot e la sonnambula* (Usa, 1914) e *Charlot pittore* (Usa, 1914). Le proiezioni sono state supportate da una colonna sonora dal vivo, eseguita dai musicisti Federica Di Stefano, Danilo Di Paolonicola, Nicola Papparuso, Riccardo Biscetti e Giovanni D'Eramo del gruppo *Les Petits Papiers*, invitato dall'Associazione Musica per la Pace.



Tutti questi eventi si inseriscono nell'ampio progetto denominato **Lo sguardo del cinema - tra ambiente, tradizione e territorio**, promosso dall'Istituto Cinematografico "La Lanterna Magica" in partenariato con alcune associazioni locali nell'ambito dei Fondi Restart. Ma è bene ricordare anche tutti gli altri artisti che in questo mese hanno affollato il palco del Centro Culturale: *Gli Archi del Cherubino* diretti da Judith Hamza, con un programma dedicato alla musica classica; i ragazzi delle varie scuole del circondario che ormai da diversi anni scelgono il nostro Auditorium per i loro spettacoli

di fine anno; i ballerini di Tango Argentino; i numerosi partecipanti del *Concorso Nazionale Musicale "Marco dall'Aquila"*, organizzato dalla Scuola Media Dante Alighieri. Per tre giorni sul palco si sono avvicendate orchestre provenienti da tutta Italia con quasi 200 ragazzi che si sono esibiti per poter conquistare il tanto ambito 1° Premio. Inoltre sono state effettuate le Esposizioni grafiche dei Percorsi sensoriali di *Màndala-Relax* (a cura di Federico Manzi e Ilaria Giachetti) e *Fumetto creativo* (a cura della Scuola di Fumetto Abruzzo), il suggestivo spettacolo "Temperaland" a cura di Diana Di Roio e con Sabrina Cardone al pianoforte nell'ambito del corso di Musica-Espressiva e infine lo spettacolo teatrale "L'Ulissea moderna", un libero adattamento dal celebre poema epico di Omero, che ha visto protagonisti i bambini che hanno seguito il corso "Fare Teatro per conoscersi meglio", tenuto dall'attore Roberto Mascioletti, supportato dall'aiuto-regia Giulia Alfonsetti. Nell'ambito delle attività i partecipanti, oltre a cimentarsi nelle varie tecniche di animazione scenica, hanno scritto loro stessi il copione e inventato canzoni guidati da Giorgia Gatti che ha composto ed eseguito le musiche originali dal vivo. Tutte queste attività rientrano nel Progetto **"Art-Therapy: le trame curiose della comunicazione non verbale"**, nato con la finalità di utilizzare varie tipologie di forme artistiche (musica, teatro e arti figurative) per invitare i partecipanti a prendere consapevolezza delle proprie condizioni emotive, attraverso lavori artistici utilizzati come mezzo per esprimere e comunicare il mondo interno (emozioni, fantasie e pensieri) e per dare una forma visibile e condivisibile ai propri vissuti. Vi anticipiamo che il Corso di Teatro riprenderà in autunno e il via all'inizio attività verrà dato dallo Spettacolo "Una Solita, Insolita Storia d'amore" che vedrà protagonisti gli adulti che quest'anno hanno seguito il percorso teatrale.



ESTATE a Tempere

*Assettata aju cioccu, fore a casa,
allo scuro e allo frisco de massera,
me revé mmente quanno da quatrani
se nnasconnammo pe' ggioca' a "Ila
cela".*

*"Pe' quiu e pe' quiatru - tocco muru!"
e tra i viculi era tutto 'no scappa',
' n'acchiappata, 'nu stratto', 'na
parolaccia,
tante risate e po' a recomemza'.*

*Me revé mmente po' che aj'appuitti
se restregnea tuttu u vicinatu,
pe' sta 'nu bbejiu pezzu 'ncompagnia
ji vecchi racconténo lo passato.*

*Ereno stree, malocchi, j'argomentu,
le malatie, le corne, lo suffri',*

po', come alla televisio'
j'aggiornamentu,
sopra aji fatti 'ej'atri lo redi'.

Me revé mmente quanno se treschea,
la machina sbuffea mmezzo all'ara,
e l'aria misteriosa che cci stea
tra l'oppie dello rano messe 'nfila.

Da notte a notte passéno la jornata
j'ommini co lla faccia 'mporverata,
parléno forti sopra aju rumore
datu u casinu che fecea u motore.

Quanno po' l'ara s'era libberata,
parea cchiù larga e chiara la viduta,
le voci le sintii de resbomba'
e j'occhi fatichéno pe' gguarda'.

Me revé mmente quanno a Mezzagos
Tempere se rrempiea de revinuti,
pe' lle strade era tutto 'no basciasse,
'no remanna', 'no reporta' saluti.

E' forti 'stu legame e succede pure
che quiu ch'é partitu revé appena pò,
dalle "lontane terre", 'nu volu, "ecchici
qual",
u tempu e lle distanze non ponno
cchiù contà.

Fecemo tutto 'n fretta pe' faccelo
che ppure 'na vacanza diventa
tribbula';
se stacchi 'nu momentu, te pò
raccorge che
le cose bbone e bbelle le tà solo veté.

Lo bbejio de quest'ora è l'aria
de fiori e d'erba fresca appena
la ggente té la vojia de stasse poco
fore,
'na chiacchiera, ddu passi pe'
recreasse u core.

Ci sta chi s'allontana viaggénno
chi sta fissu aju mare, chi pò e chi non
La cosa principale è sta' bbonu co ssé
tanto addovunque va' te purti
appresso atté.

E' tardi e ji rumori se fanno cchiù
sinti canta' i riji, j'uccillitti rannicchiati;

mentre borbotta, u fiume ci manna la
sbatta 'na porta e scoppia 'nu piantu
de creatura.

Ecco la luna piena, che faccia de
S'appicceno le stelle, la notte é
'nu cane da lontano se senta
e 'n'omminu 'mbriacu se ferma a
bbiastima'.

'na voci me rechiamo " su! vette a
questa é l'estate nostra, peccato st'a
ppassa'.

Clelia Scirri

LE FERRATELLE

Quanno che remanéa lo pane tosto
era sicFresche ova de cajina, nu
tanto de zucchero, tanto de liquore
e na bella rattata de scorza de
limone.

Fattu j'impastu, faju repusa'
intanto che, sopr'aju focu,
mitti ju ferru a rroventa'.
Na cucchiara tra i coppì,
subbito chiusi e po' reggirati,
nu paru de prove se tanno sempre
esceno quanno crue, quanno
pecché ju tempu giustu ancora no'
Scrivea na poetessa de questa terra
bella

"Ju tempu de cuttura?
N'Avemmaria pe' ogni ferratella".
Quanno l'operazio' s'era avviata,
se ne rrempiea nu capisteru sanu.
Che aromi e cche colori,
tanti rosoni gialli, tanti fiori,
tante figure a quadretti o a ventaji.
I ricchi e le casate de na' vote
se ci facenno stampà peffino u nome.
E chi non tenea u ferru? Se ju fecea
Era resaputo che non se potea neca'.
Ah! le ferratelle! Quanto so' bbone e
so' dolci, profumate e sane,
so' la ricchezza della tradizione.
Se fanno pe' ogni festa e se ponno

conservà,
e quanno so' regalate so' na
specialità.

Clelia Scirri

L'ORIGINE DEI MARI

I mari ebbero origine il giorno in cui il grande gigante chiamato PACIFICO, decise di aiutare i pesci.

Egli era molto robusto e dall'aspetto rude; per la sua mole aveva difficoltà ad uscire e viveva in un'altra dimensione praticamente isolato da tutto e da tutti. Per questo motivo pur avendo un nome che doveva far pensare a una persona buona, tutti lo temevano. Un giorno Pacifico si svegliò e si sentì così male da decidere di scendere sulla terra per chiedere aiuto, ma chiunque lo vedeva fuggiva a gambe levate, terrorizzati da questo gigante mai visto prima. Pacifico iniziò a vagare senza meta chiedendo aiuto con un fil di voce ad ogni forma di vita: leoni, elefanti, giraffe, scimmie, ma niente, nessuno lo ascoltò. Triste e sconcolato ormai indebolito dal dolore, si fermò sulla riva di un laghetto e vide il riflesso di piccoli esserini che lui stesso chiamò pesci. Chiese aiuto anche a loro e finalmente lo ottenne senza timori. I pesci gli fecero mangiare un'alga e con altre piante situate nel fondo del laghetto, crearono un infuso da fargli bere e poi gli dissero: " Appena arrivi nel tuo mondo, sdraiati nel letto poiché queste medicine ti faranno dormire per una settimana e al risveglio non sentirai più alcun dolore". Pacifico ringraziò e se ne andò sorridendo per fare rientro nella sua dimensione. Passato il tempo prestabilito, il gigante si risvegliò e con sua grande gioia e sorpresa si rese conto di star bene. Scese di nuovo sulla terra per prendersi cura dei suoi amici pesci, ma al suo arrivo, si accorse che ne mancava una mezza dozzina e quando chiese cosa fosse successo i pesci risposero: " Questo lago è troppo piccolo per poterci vivere tutti", così Pacifico con la tristezza nel cuore tornò a casa pensando ad una soluzione per risolvere il problema e finalmente ci riuscì. Il giorno dopo, di buon mattino, iniziò a soffiare forte,

sempre più forte, ancora di più finché raggruppò tutte le nuvole sul piccolo lago e fece piovere così tanto che nel giro di poche ore si formarono mari, fiumi e oceani, il più grande riservato ai suoi amici pesci che finalmente avevano tanto spazio per riprodursi e dare vita a nuove specie. Tutti sulla terra seppero cosa il gigante aveva fatto e decisero di chiamare l'oceano più grande con il suo nome: OCEANO PACIFICO. Da allora fu ricordato come il più buono fra tutti gli esseri viventi ed egli continuò in silenzio a vegliare su di loro.

Aurora Entenuccio

LE FUSA DEL GATTO

Appena nato venne abbandonato: Il suo nome era Felix, un piccolo gattino tutto colorato e dal carattere vivace. Un giorno, camminando per la strada in cerca di cibo, improvvisamente svenne. Restò a terra per molto tempo ma nessuna forma di vita che passasse di lì lo degnava di uno sguardo. Risvegliatosi Felix si sentì poco bene e chiese aiuto a tutti gli animali ma forse per via del suo musetto buffo, questi credettero fosse una presa in giro ma, il piccolo gattino si sentiva davvero male! La sua ultima speranza erano gli uomini, quindi Felix cercò in tutti i modi di comunicare con loro ma le persone nemmeno lo vedevano. Ad un certo punto, dopo che il piccolo Felix perse quasi le speranze, ecco arrivare un uomo di statura bassa che notò il gattino rannicchiato in un angolo e accortosi subito che non stava bene lo prese con sé e lo portò a casa curandolo con ogni medicina che avesse a disposizione, anche le più impensabili. Dopo alcuni giorni, le cure di quest' uomo risultarono efficaci e finalmente Felix si sentì meglio. L'uomo ormai affezionato al gatto, decise di tenerlo per sempre con sé e pensò al nome da dare a questo gattino, poi, vedendolo tutto colorato e allegro disse: "Ho trovato! Ti chiamerò Felix!", e lo strinse forte a sé. Il gattino pieno

di gioia, per esprimerla al suo nuovo "papà" per la prima volta fece le fusa. Così dopo questo episodio, Felix raccontò a tutti gli altri gatti questa nuova sensazione e suggerì loro che per mostrare affetto dovevano fare così; da quel giorno tutti i gatti impararono a fare le fusa.

Aurora Entenuccio

•••

SITI ARCHEOLOGICI D'ABRUZZO: ALBA FUCENS. CITTÀ D'ESILIO E LUOGO DI SOGGIORNO

Allontanandosi di poco dalla conca aquilana ci si imbatte in altri numerosi, importanti e preziosi siti archeologici, testimoni, purtroppo spesso misconosciuti, del nostro passato, della nostra storia, delle nostre radici. Tra i tanti il sito archeologico di Alba Fucens, situato a nord ovest della Piana del Fucino, testimonia l'esistenza ed il ruolo determinante di un insediamento che ha contribuito a scrivere una pagina di storia del nostro territorio, e non solo, e sul nostro territorio. Alba Fucens era in origine un insediamento situato nel territorio degli Equi ostili, come gli altri popoli italici, all'espansionismo di Roma. Per la sua posizione strategica (porta di accesso verso l'Adriatico ma anche verso Aufidena e quindi il territorio dei Sanniti e verso Luceria e Venusia e quindi la Puglia) dopo vari tentativi, nel 303 a.C., viene assoggettata da Roma ed in seguito posta a controllo di un ampio territorio lungo la via Tiburtina Valeria. Diventa colonia latina "sine suffragio" prima e poi municipium. A seguito della conquista romana vi vengono trasferiti 6000 veterani con famiglie al seguito a ciascuno dei quali sarà assegnato con la centuriazione un appezzamento di terreno coltivabile. Con i nuovi arrivati la città raggiunge una popolazione di oltre 30.000 abitanti e per questa sua composizione demografica

sarà sempre fedele a Roma, avrà il titolo di municipium e i suoi abitanti saranno cittadini romani a tutti gli effetti. Una particolarità si accompagna al nome di Alba Fucens: l'essere stata con ogni probabilità prigioniera-confino tra il III e il II secolo a.C. di personaggi storici detronizzati da Roma e qui esiliati con corte al seguito: Siface re dei Numidi di cui è stata presumibilmente individuata la tomba; Perseo V re di Macedonia il cui seguito di artisti e tecnici ha lasciato in loco tracce inconfutabili della cultura ellenistica; Bituit re degli Arverni predecessore di Vercingetorige. All'autonomia amministrativa nel tempo si affiancò un notevole benessere economico. Fu un importante centro di mercato per le sue fiorenti aziende agricole e quindi città ricca e ben collegata. Inoltre per il suo clima eccezionalmente salubre fu adibita a luogo di soggiorno di facoltosi romani. Il prosciugamento del lago Fucino, nelle immediate vicinanze, con la conseguente bonifica e lottizzazione di terreni fertilissimi portò ulteriore benessere economico grazie alla produzione di cereali, frutta e vini eccellenti. Dal IV-V secolo, tuttavia, inizia anche per Alba una graduale progressiva decadenza. Unico evento di rivitalizzazione fu la fondazione, su una delle tre alture che dominano il sito, di un monastero benedettino e la trasformazione del tempio di Apollo, di cui restano ben visibili alcune colonne originarie inglobate nella muratura e il podio, nella chiesa di San Pietro. Della fiorente e vivace città che si adagiava con i suoi edifici pubblici nel pianoro, quasi protetto ad anfiteatro da una serie di tre colline verso le quali si estesero nel tempo le zone residenziali, oggi restano numerose e notevoli testimonianze riportate alla luce da campagne di scavo iniziate nel 1949 dall'Università belga di Lovanio e proseguite a fasi alterne nei decenni successivi. Sono ancora visibili tratti della possente cinta muraria che si estendeva

per 3 Km con 4 porte. Dalla Porta Massima ad ovest faceva il suo ingresso la via Tiburtina che attraversava il Foro per poi proseguire il suo percorso. Il centro, come tutti gli insediamenti romani, è a schema ortogonale con assi perpendicolari che disegnano isolati o insulae rettangolari. Era questo il cuore pulsante della città con il Foro, il Comizio, la Basilica, il Portico, le Tabernae, il Macellum, le Terme, il Teatro, il Tempio ed il Piazzale di Ercole, tutto ancora perfettamente leggibile. Nel sacello di Ercole è stata rinvenuta una colossale statua del dio seduto a banchetto esposta nel Museo archeologico di Chieti. Il culto di Ercole era diffusissimo nelle zone a prevalente economia agricolo-pastorale. Era protettore del sale (*salarius*) e degli armenti e la presenza di luoghi di culto a lui dedicati e dei suoi simulacri in corrispondenza di spazi destinati al commercio di animali era garanzia di serietà nelle compravendite. La Via del Miliario ha preso il nome dalla presenza della colonna miliare che segnava la distanza da Roma (68 miglia). Un elemento fondamentale e caratterizzante la città, alquanto discosto dalla zona centrale considerata la sua funzione, è l'anfiteatro interamente scavato nella roccia; molto ben conservato e con un'acustica perfetta è suggestiva sede di spettacoli e attività artistico-culturali-musicali soprattutto nel periodo estivo. Nella parte inferiore della cavea si individuano gli ingressi per i gladiatori e per le bestie. Sull'arco di ingresso un'iscrizione attesta che l'opera fu realizzata a spese di Quintio Nevio Santorio Macrone nativo di Alba. Durante le campagne di scavo, che hanno riportato alla luce tutto ciò che oggi possiamo vedere in sito, è stato rinvenuto tanto altro materiale: ritrovamenti scultorei, ceramici, numismatici, iscrizioni, frammenti... che attestano ulteriormente l'importanza, il ruolo, la valenza di una città e della sua gente.

"MINISTRA O PIETANZA: "DOPPIO GUSTO DOPPIO BRODO", "BRODO DI LUSSO".

Così recitavano le pubblicità di qualche anno fa che glorificavano l'aggiunta di un preparato magico che bastava a rendere appetitose tutti i piatti. Ancora oggi qualche anziana la sera vuole mangiare la sua minestrina con il famoso dado perché dà sapore e aiuta a rendere tutto più gustoso. Inoltre è facilissimo da usare. Ma il dado da cucina è davvero buono? Secondo gli esperti, la risposta sarebbe no. Leggiamo gli ingredienti: Il dado da cucina contiene 1) Glutammato monosodico, un esaltatore di sapidità che sembrerebbe non essere totalmente innocuo. 2) Sostanze chimiche e quasi mai naturali. 3) Grassi 4) Sale. Allora perché non preparare in casa i nostri insaporitori alle erbe, con poco o niente sale, ingredienti bio e personalizzati a seconda le nostre esigenze? E' facilissimo il segreto sarà quello di utilizzare verdure e aromi biologici e freschissimi cioè tutti quelli che abbiamo nel nostro orto. Ricordiamoci di non usare gli ortaggi della famiglia dei cavoli perché hanno un sapore molto marcato.

DADI DA CONGELARE

DADO CLASSICO

Ingredienti per 25 pezzi circa: 300 g di verdure tra cui 1 carota, mezza costa di sedano, 1 zucchini piccola, mezza cipolla rossa, 1 pezzetto di zucca, 100 g di sale.

Preparazione.

Pulire e tagliare le verdure con un coltello a pezzi grossolani e poi frullare. Unire il sale e frullare ancora, fino a ottenere una consistenza il più possibile omogenea e cremosa. Si possono cambiare le proporzioni tra le verdure, ma bisogna mantenere invariata quella del sale, che deve essere un terzo delle verdure in peso. Trasferire il composto negli stampi del ghiaccio e fare

congelare. Al bisogno estrarre il quadratino che serve.

DADO PER SOFFRITTO

Ingredienti per 25 pezzi circa:

1 porro, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla dorata o bianca, 1 spicchio piccolo d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 5 foglie di salvia.

Preparazione.

Pulire tutte le verdure e tagliare a pezzi sedano, carote, porro e cipolla. Tritare il tutto, con l'aiuto di una mezzaluna o di un robot da cucina, in modo che il risultato finale sia omogeneo. Riempire gli stampini con la miscela e trasferiteli in congelatore.

DADO CON PESTO AROMATICO

Ingredienti per 12-15 pezzi circa:

1 spicchio d'aglio piccolo, 20 foglie di prezzemolo, 10 steli di erba cipollina, 20 foglie di basilico, olio e.v. d'oliva.

Preparazione.

Sbucciare l'aglio. Lavare e tamponare con carta da cucina le erbe aromatiche. Frullatele brevemente insieme all'aglio e a 50 ml di olio extravergine d'oliva, fino a ottenere un pesto. Se necessario aggiungere un cucchiaino d'acqua alla preparazione. Trasferire la crema aromatica nelle vaschette apposite e riponete in congelatore.

DADO SAPORITO SENZA AGGIUNTA DI SALE

Ingredienti per 12-15 pezzi circa:

3 carote (200 g), 2 coste di sedano (150 g), 1 porro piccolo (100 g), mezza cipolla dorata (80 g), 1 foglia d'alloro, 1 ciuffo di prezzemolo, 4 pomodori secchi, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie, un quarto di cucchiaino di curcuma, un quarto di cucchiaino di noce moscata in polvere, olio e.v. d'oliva.

Preparazione.

Tritare le verdure a coltello, mettere in una padella ampia con un cucchiaino d'olio e la foglia d'alloro, e fare cuocere a fuoco basso con coperchio fino a che non diventano tenere; poi scoprire e fare asciugare il tutto

(sempre mescolando). Eliminare l'alloro e aggiungere il prezzemolo tritato, i pomodori secchi a pezzetti, il lievito, la curcuma e la noce moscata. Frullate il tutto. Trasferire la miscela appena pronta negli stampi a cubetti e, una volta intiepidita, riporre il tutto in congelatore.

DADO VEGETALE SOTTO SALE CONSERVATO IN VASETTI DI VETRO

Ingredienti.

1 kg di carote pulite, 1 kg di cuore di sedano e coste, 1 kg di cipolle bianche e un pugno di prezzemolo, ½ kg di sale grosso.

Preparazione.

Spezzettare tutte le verdure, aggiungere il sale grosso e frullare con un mixer. Lasciarlo riposare per una notte e riempire i vasetti sterilizzati precedentemente. Chiudere ermeticamente e conservare in un'ambiente fresco. Un volta aperto il vasetto conservare in frigo.

PROVIAMO UN GUSTO UN PO' NUOVO

INSAPORIRE CON IL MISO (da Alternative Eating di Alessandra Del Sole)

Il "miso" è un ingrediente che non fa parte della nostra tradizione e della nostra cultura.

Cos'è? Il miso è una "pasta", risultato della fermentazione di soia e/o cereali diversi come riso e orzo, ad opera del batterio *Aspergillus Orizae*, noto (in giapponese) come Koji.

Tipologie

Esistono moltissime varietà di miso. Le varietà che si trovano più facilmente in commercio in Italia sono: Hatcho Miso, o Miso dell'imperatore, che è il miso "puro", prodotto con soia e sale. Solitamente viene lasciato riposare per 24 mesi, ma se ne può trovare anche una versione più delicata lasciata fermentare per soli 12 mesi. Il sapore è molto

intenso, per cui, se non lo conosci, è meglio non partire da questo, che ha un gusto molto deciso.

MISO DI ORZO E MISO DI RISO, composti da soia, sale e rispettivamente orzo o riso, che vengono fatti maturare per 18 mesi.

SHIRO MISO (O MISO BIANCO), ottenuto dalla fermentazione dei semi di soia e riso, che è la varietà di miso con la minore concentrazione di fagioli di soia e con il tempo di fermentazione più breve. Ha un sapore dolce e delicato ed è particolarmente adatto alla preparazione di salse e condimenti.

Il **NATTO MISO** è, invece, una miscela di miso, malto d'orzo, zenzero, shoyu e alghe kombu. Si contraddistingue per l'odore che ricorda quello di alcuni formaggi piccanti e si usa come condimento per verdure e cereali.

Proprietà del miso

Il miso è un alimento completo: contiene tutti gli aminoacidi essenziali, è fonte di vitamine del gruppo B, specialmente la B12. È un alimento perfetto per chi non consuma la carne. La lunga fermentazione, ci offre una grande quantità di fermenti lattici vivi, utili per il buon funzionamento dell'intestino. La lunghezza del periodo di fermentazione è fondamentale per rendere il miso un cibo così salutare. Perché sia benefico, però, è raccomandabile comprarlo nei negozi biologici (oppure su siti e-commerce di prodotti biologici), dove si avrà la sicurezza che non sia pastorizzato (la pastorizzazione uccide i fermenti).

UTILIZZI

Il modo più comune di utilizzare il **miso di orzo o di riso** è la tradizionale "Zuppa di miso". Nella ricetta classica, viene preparata con tre tipi di verdure: una radice allungata (per esempio la carota), una verdura tonda (la cipolla) e delle foglie verdi (come verza o cavolo cappuccio). Questi tre tipi di verdura, con forma e direzione di crescita diverse, conferiscono

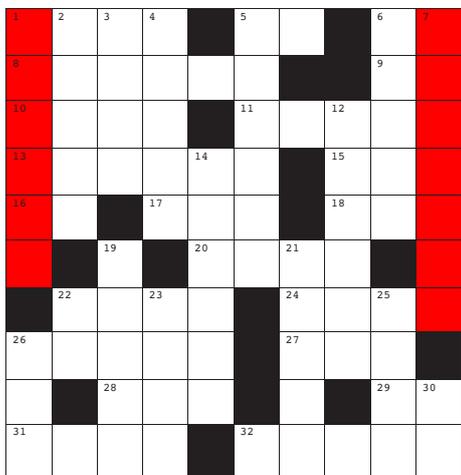
alla zuppa diverse energie. Alla zuppa, inoltre, spesso vengono aggiunte le alghe (wakame), che hanno tutta una serie di proprietà benefiche, ma che, se non piacciono, si possono tranquillamente omettere. Si può preparare un semplice brodo vegetale con le verdure che si hanno a disposizione o con quello che si desidera mangiare. A cottura ultimata si scioglie un po' di pasta di miso in una tazza con un po' di brodo e poi si versa il miso sciolto nel restante brodo. Si lascia sobbollire ancora la zuppa 1 o due minuti sul fuoco, si abbassa la fiamma al minimo (non bisogna esagerare altrimenti vengono uccisi i preziosi probiotici contenuti nella pasta di miso). Se occorre riscaldare la zuppa (per lo stesso motivo) stare attenti a non lasciarla ribollire. Il miso di orzo e quello (scuro) di riso si possono usare anche come insaporitori in qualsiasi preparazione (anche il condimento per la pasta), dopo essere stati sciolti in un pochino di liquido. Se userai l'accorgimento di aggiungerli all'ultimo momento, potrai beneficiare dei probiotici. Il miso bianco, invece, è particolarmente indicato nella preparazione di salse e condimenti (esiste una maionese di miso che è davvero eccezionale), ma può essere utilizzato anche nelle minestre. Può essere usato come "correttore" di sapore: se una preparazione tende un po' all'amaro o un po' troppo all'acido, aggiungere il miso bianco, che con la sua dolcezza mi riequilibra tutto. Come si conserva?

Essendo alimenti fermentati si conservano abbastanza a lungo. Il miso scuro di riso e quello di orzo in frigorifero resistono svariati mesi (se impari a consumarlo, il barattolo finirà molto prima di riuscire a farlo rovinare). Quello bianco, invece, si conserva in frigorifero per circa un mese.

Importante ricordare quindi che il miso non deve bollire perché altrimenti si sacrifica la micro flora batterica e gli enzimi. E che si aggiunge sempre a fine cottura.

CRUCIVERBA

Le colonne rosse non vengono definite, a soluzione ultimata apparirà il nome dell'ente nostro benefattore.



ORIZZONTALI

- 1 · La indossano l'operaio e l'atleta
- 5 · Affermazione
- 6 · Quattro in numeri romani
- 8 · Idoneo, giusto, conforme
- 9 · Targa di Napoli
- 10 · Pianta dell'uva
- 11 · La sua capitale è Katmandu
- 13 · Scimmia ominide del Borneo
- 15 · Coperchio in inglese
- 16 · Articolo femminile plurale
- 17 · Quartiere romano
- 18 · Tipo di raganelle
- 20 · Tipo di orologi prodotti a Francoforte
- 22 · Lo dice il regista prima di "si gira"

- 24 · Sta per adatte
- 26 · Nome di donna e cantante
- 27 · Signore in romanesco
- 28 · Puntino nero sulla pelle
- 29 · Articolo determinativo singolare maschile
- 31 · Guida la preghiera rituale collettiva dei Musulmani
- 32 · Mansueto riferito ad animale

VERTICALI

- 1 · ... apparirà a soluzione ultimata
- 2 · sinonimo di sentire
- 3 · Balia, nutrice
- 4 · Capitale della Grecia
- 5 · Che producono suono
- 6 · Istituto Nazionale per l'Assistenza contro gli Infortuni sul Lavoro
- 7 · ... come 1
- 12 · Base su cui poggiano le colonne
- 14 · Parte esterna dell'uovo o della noce
- 19 · Città toscana del palio
- 21 · Antico attrezzo da pesca
- 22 · Targa di Como
- 23 · In fondo alla preghiera
- 25 · Gioco dove si fa filetto
- 26 · Pronome di prima persona plurale
- 30 · Articolo determinativo maschile singolare.

REBUS (8, 6)



ZEPPA

partendo da una parola, se ne ottiene un'altra inserendo una lettera al suo interno.

Al mio amico un **xxxxxxx**

Per la festa ho **xxxxxxx**



CRUCIVERBA

Invito, Invato
ZEPPA:

Allavere Malali
REBUS (8, 6):

SOLUZIONI



CENTRO CULTURALE
TEMPERA

ORARI APERTURA AREA GIOCHI

Martedì e Giovedì
dalle ore 17:30 alle 19:30

Sostieni le nostre attività sociali e culturali

**DEVOLVI IL TUO
5x1000**

alla

Associazione Tempera onlus

c.f. 93045870669

tel. 349 8429270

associazione tempera onlus@virgilio.it • www.temperaonlus.it

**Radio
L'AQUILA**



L'Aquila c'è... e si sente!
FM 93.5

nuovi modi
per comunicare

CARTEL



www.cartelrfl.it



La pace
di Pupi Luca

Onoranze Funebri

La Voce
del **Vera**

LA REDAZIONE

Redattori: Anna Boccia, Liduina Cordisco, Clelia Scirri, Carmelina Alfonsetti

Progetto Grafico: Debora Persichetti

Coordinatore e responsabile: Rosanna Scimia

Ha collaborato a questo numero: Aurora Entenuccio

Contatti:

associazione tempera onlus@virgilio.it

Cell. 349-8429270

L'idea di creare una redazione giornalistica nasce per vari intenti: creare un punto di aggregazione e confronto, richiamare l'attenzione su ciò che accade sul territorio, dare informazioni o esprimere considerazioni personali, riscoprire le antiche tradizioni e stimolare la fantasia e la creatività. È questo ciò che sono riusciti a realizzare con entusiasmo tutti coloro che hanno permesso la realizzazione della rivista. Ricordiamo che la redazione è aperta a tutte le persone di qualsiasi età che sono disposte ad offrire i loro pensieri, le loro idee e il loro tempo.