

La Voce del Vera

Giornale di informazione
e cultura a cura
dell'Associazione
Tempera onlus
ANNO 8 - Numero 3
Dicembre 2019

17^a USCITA



Progetto **LA REALTÀ NELL'ILLUSIONE** Viaggio nel mondo digitale e nelle arti effimere



pag. 2



**La magia
del Natale**

pag. 5



**Racconti
e Poesie**

pag. 6



**Parliamo di...
Cucina**

pag. 8



**Giochi e
Indovinelli**

DAL SOLSTIZIO AL NATALE

Quando è nato veramente Gesù Bambino? È solo convenzionale la data del 25 dicembre? In realtà i Vangeli non indicano né il giorno, né il mese, né l'anno della nascita di Cristo e la data del 25 dicembre non ha alcun riscontro storico. Per capire perché sia stato scelto questo giorno bisogna risalire alle origini del Natale, una ricerca che ci porta alle tradizioni di popoli antichissimi e quindi assolutamente pagane! Infatti le usanze più caratteristiche di questa festività si sono innestate su quelle più tipiche di egizi, romani, celti e altri popoli orientali. Sin dagli albori del mondo l'uomo ha interpretato le manifestazioni della natura legandole ai propri percorsi spirituali. L'avvicinarsi delle stagioni era il fenomeno che più si prestava a questo parallelismo. Ci sono ampie testimonianze di come l'uomo si fermasse per celebrare alcune tappe significative di questo percorso, come il momento della "rinascita" del sole. Il solstizio d'inverno, la notte più lunga dell'anno (tra il 21 e il 22 dicembre), segna il momento in cui le giornate ricominciano ad allungarsi ed è anche il punto dell'anno eletto dall'uomo a simbolo della sua rinascita spirituale, del suo "ricambio" di anima. Questo era il significato che gli attribuivano gli antichi egizi. Le festività duravano dodici giorni e veniva ricordata l'uccisione del dio Osiride da parte del malvagio Seth, che poi ne avrebbe fatto a pezzi il corpo. Solo dopo aver incontrato la moglie Iside, Simbolo della luna, il corpo di Osiride veniva ricomposto e riceveva in dono l'immortalità e i poteri divini. La metafora della luce che vince la sua battaglia contro le tenebre, assunse un aspetto più pragmatico con gli antichi romani che festeggiavano, nel periodo del solstizio d'inverno il dio dell'agricoltura Saturno. Decoravano le loro case con sempreverdi, si scambiavano visite facendosi doni, abbandonavano le divisioni sociali e preparavano sontuosi banchetti. I *Saturnalia* si

svolgevano dal 17 al 24 dicembre, mentre la festa vera e propria del "sole invincibile" era il 25, la stessa del nostro Natale che fu convenzionalmente stabilita dall'imperatore Aureliano nel 345, mentre fino ad allora, per circa tre secoli e mezzo i cristiani avevano festeggiato la nascita del Redentore il 25 marzo, giorno dell'equinozio di primavera e quindi data del risveglio della natura. Questo cambiamento fu conseguenza forse della diffusione del cristianesimo nel nord Europa, dove aveva inglobato le usanze dei Celti, tra le quali l'inossidabile solstizio d'inverno durante il quale venivano offerte agli dèi vischio e foglie di quercia che poi sarebbero stati bruciati sul fuoco tenuto acceso fino al tramonto.

DONI E PANI

L'origine dei regali in vista di una festa è antica. Già i romani si scambiavano doni tra il 17 ed il 23 dicembre, durante i *Saturnalia*: erano l'augurio al sole di un buon riposo invernale, perché nella successiva primavera desse prosperità ai campi. Lo scambio dei regali deriva anche dal culto dei Lari, i protettori degli antenati che vegliavano sul buon andamento della famiglia. Infatti gli ultimi giorni dei *Saturnalia* erano detti *Sigillaria* (da *sigillum*, statuetta) dall'uso di donare statuette riproducenti figure umane o animali, offerte a Saturno e ai Lari. I bambini dovevano mettere in ordine le statuette ed abbellirle con muschio o con ornamenti floreali. La famiglia si scambiava come dono le statuette e i bambini ricevevano dai genitori pupazzetti di pasta dolce o marzapane. Inoltre i romani si scambiavano doni il primo dell'anno in un periodo collegato al rinnovamento annuale. Le "strenne" erano costituite da fichi e datteri con ramoscelli di lauro e da rametti di una pianta propizia, *arbor felix*, che si staccavano da un boschetto sulla via Sacra, consacrato a una dea di origine sabina, Strenia, apportatrice di

fortuna e felicità. Secondo Varrone fin dalle origini di Roma era stato adottato l'uso delle *strenae*, istituito da Tito Tazio che per primo prese come buon auspicio per l'anno nuovo un ramoscello della pianta propizia dal bosco della dea Strenia. In seguito si chiamarono *strenae* anche doni di vario genere e addirittura monete. La *strena* è dunque l'antenata dei regali di Natale dette appunto strenne. Nella storia dei doni natalizi bisogna ricordare, nel 300 d.C., anche Nicholas, vescovo di Myra, chiamato poi Santa Claus. Si racconta che ritrovò e riportò in vita cinque fanciulli rapiti e uccisi da un oste e che, per questo, era considerato il protettore dei bambini. Nicholas aveva un modo tutto suo di fare regali in segreto, come mettere una moneta nelle scarpe che venivano lasciate fuori dalla sua porta. Le celebrazioni, soprattutto nordiche, di Nicholas hanno dato origine al mito e al nome di Santa Claus, nelle sue diverse varianti, e vanno dal sei dicembre, festa di san Nicola fino al sei gennaio, giorno per noi dell'Epifania. Per molti invece i regali di Natale sono rievocazione di quelli che i pastori e i re Magi portarono al bambino Gesù. Il Natale era definito "giorno del pane". Per questo motivo durante le feste si mangiano dolci a base di farina, che hanno nomi diversi: pangiallo, pane certosino, pandolce, panpepato, panforte, pinza, panvisco... Anche l'usanza di consumare a Natale dolci preparati con la farina potrebbe risalire agli antichi romani, perché Plinio il Vecchio riferisce che alla festa del *Natalis Solis Invicti* si confezionavano le sacre frittelle di farinata. Con il cristianesimo il pane viene interpretato come simbolo di Cristo che aveva detto "io sono il pane della vita". Pane che si era incarnato nella notte di Natale a Betlemme, che nell'ebraico Bet Lehem significava casa del pane, nome dovuto probabilmente al fatto che la cittadina era un granaio, perché la circondavano campi di frumento e proprio in quella cittadina dal nome profetico doveva nascere per i cristiani il Pane

per eccellenza. Il pane divenne così il cibo sacro di Natale.

•

Vi proponiamo due brevi leggende di autori anonimi legate ad alcuni simboli del Natale.

IL VISCHIO

Il vischio è una pianta sempreverde che vive parassita su conifere e latifoglie; i suoi frutti sono bacche bianche. È considerato un simbolo di buon augurio, perciò, durante le feste natalizie se ne appendono alcuni rametti nelle case.

La leggenda del vischio.

C'era una volta, in un paese tra i monti, un vecchio mercante molto ricco e molto avaro. La sera della vigilia di Natale il vecchio mercante si rigirava nel letto, senza riuscire a prendere sonno. Allora uscì di casa e vide tanta gente che andava verso lo stesso luogo. Qualcuno, chiamandolo fratello, lo incitò ad andare con lui. Ma lui non aveva fratelli. Era solo un mercante che per tutta la vita aveva dato importanza unicamente ai suoi affari e al denaro. Tuttavia, incuriosito, si unì a un gruppo di vecchi e fanciulli. Anche a queste persone aveva chiesto denaro senza mai donare nulla, eppure questa gente gli era amica al punto da chiamarlo fratello. Giunse con loro davanti alla Grotta di Betlemme. Tutti avevano portato doni e lui, come era ricco ma avaro, non aveva portato niente. Entrò nella grotta con gli altri, poi si inginocchiò e chiese perdono per aver trattato male tutte le persone che fino ad allora aveva incontrato. Pianse per molto tempo e dentro di sé cambiò. Alla prima luce dell'alba le sue lacrime diventarono perle in mezzo a foglioline. Era nato il vischio.

L'AGRIFOGLIO

L'agrifoglio è un arbusto sempreverde con foglie di colore verde scuro dotate di aculei, i suoi fiori sono persistenti e molto duri; la varietà femminile dell'agrifoglio

produce delle bacche rosse. Fin dall'antichità veniva considerata una pianta sacra e portatrice di fortuna.

La leggenda dell'agrifoglio.

C'era una volta un bambino che abitava in una casetta sperduta nel bosco. Tutti i giorni andava in cerca di legna per accendere il fuoco. In una gelida giornata, mentre camminava, inciampò in una pianticina con le foglie irte di aghi. Cadde a terra e si punse in diverse parti della mano. Il sangue gli usciva copiosamente. Il piccolo bambino si mise a piangere e invocò il dio del bosco perché lo soccorresse in questa grande caduta. Ripeté più volte la sua preghiera al dio protettore, ma invano. Gli apparve, invece, un elfo che subito lo medicò, lo fasciò accuratamente e lo accompagnò alla sua casetta. Passò qualche giorno, il bambino tornò sul luogo dove era caduto. Con gran sorpresa, vide che sull'albero spinoso erano cresciute delle bacche rosse. Si fermò a pensare. All'improvviso apparve il re del bosco che gli rivolse le seguenti parole: "Tu hai avuto fiducia in me e mi hai invocato: io non ti ho abbandonato, ho mandato un elfo che ti curasse. Per premiarti di questa grande fiducia in me, ho trasformato le gocce del tuo sangue in bacche rosseggianti. Tu potrai usare questa pianta per guarire dai tuoi malanni, ma per gli altri sarà molto dannosa." Da quel giorno, oltre ad adornare le nostre case nel periodo di Natale sotto forma di ghirlande, corone, centri tavola e composizioni floreali, l'agrifoglio è usato per le sue proprietà curative.

•

NATALE A TEMPERA 6° EDIZIONE: SCULTURE DI GHIACCIO IN ESTEMPORANEA, IL SALOTTO MAGICO E L' OMAGGIO A GIANNI RODARI

La Rassegna **Natale a Tempera**, organizzata dall'Associazione Tempera onlus per promuovere la cultura e per vivacizzare il

piccolo borgo aquilano, è giunta quest'anno alla sua VI Edizione; già da alcuni anni, per la gioia di grandi e piccini, allietiamo il periodo natalizio con una serie di eventi adatti a tutte le età. Il Cartellone del 2019, iniziato con la consueta Tombolata e l'arrivo di Babbo Natale che ha distribuito doni ai bimbi, ha voluto rendere omaggio allo scrittore e pedagogista Gianni Rodari, del quale ricorrono i 100 anni dalla nascita con lo spettacolo teatrale **Favole al Telefono** a cura del TSA L'Aquila e della Compagnia Fantacadabra, con la regia di Mario Fracassi. Il ritmo vivace dello spettacolo e la professionalità degli attori, che hanno portato in scena lo stesso Rodari insieme ai suoi personaggi stravaganti, ha entusiasmato tutto il pubblico presente in sala.





Il **Concerto di Natale** "Singing Silent Night", tenuto da Diana Di Roio (voce), Massimo Pacella (violino) e Sabrina Cardone (pianoforte), invece, ha voluto rendere omaggio alle arie d'opera di importanti autori ed intrattenere il pubblico con i canti della tradizione natalizia internazionale. Il Concerto è stato preceduto da una prolusione di Greetje van der Veer della Tavola Valdese per presentare e dare avvio al progetto *La Realtà nell'Illusione: viaggio nel mondo digitale e nelle arti effimere*, nato con la finalità di proporre una riflessione sul concetto di realtà e finzione nell'era digitale attraverso percorsi culturali concepiti come occasione per apprendere e socializzare. All'interno di tali percorsi durante il periodo natalizio si sono inserite due performance artistiche legate al concetto di effimero: l'Ice-Art (arte di scolpire il ghiaccio) e lo Spettacolo di Illusionismo

"Ice-Art: Sculture di Ghiaccio in estemporanea" è stata una performance molto particolare ed emozionante (in prima assoluta a L'Aquila!), in quanto l'artista Francesco Falasconi ha utilizzato dei blocchi di ghiaccio per la realizzazione di splendide sculture. I presenti hanno potuto ammirare come da blocchi di ghiaccio di dimensioni quasi umane possano prendere vita oggetti e figure che hanno fatto poi la loro metamorfosi cambiando via via forma sotto gli occhi stupiti e

meravigliati degli spettatori, che, temerari, hanno sfidato il freddo sostenuti da tè caldo e vin brulè. L'arte di scolpire il ghiaccio ha le sue origini nell'antica Russia ed è una tecnica artistica particolare tornata in voga negli ultimi tempi, praticata da pochi, perché le sculture di ghiaccio richiedono molta abilità e precisione ed occorre prestare molta attenzione nelle fasi di modellazione. L'Ice-



Art appartiene alle arti effimere in quanto il ghiaccio è un materiale deteriorabile, per cui la scultura è destinata a dissolversi lentamente, cambiando gradualmente forma e dimensione fino a tornare alla forma originaria dell'acqua, ovviamente la sua durata dipende dalla temperatura esterna del luogo in cui viene esposta.

Il 3 gennaio 2020, invece, c'è stato **Il Salotto Magico con Mister Sandro** e le sue Illusioni, uno spettacolo di intrattenimento per grandi e piccoli, in cui l'illusionista ha saputo abilmente creare situazioni ed effetti particolari inspiegabili agli occhi del pubblico che ha potuto osservare il tutto dal vivo e a distanze ravvicinate senza il filtro della telecamera. Sono apparse dal nulla colombe bianche e conigli, le giacche si sono magicamente spostate da uno spettatore all'altro, oggetti si sono materializzati da una busta bucata ed Emi, l'aiutante di Mister Sandro, è uscita indenne e con abito da sera da un baule, dopo essere stata conficcata da spade vere inserite direttamente dagli spettatori! Realtà o Illusione? La bravura dell'illusionista ha suscitato perplessità e meraviglia in tutti gli spettatori che ad ogni suo numero rimanevano con il fiato sospeso ed esclamavano "oh!". Ricordiamo che Mister



Sandro è un volto noto della TV ed ha partecipato spesso a varie trasmissioni televisive sia della Rai che di Mediaset. La serata si è conclusa con un brindisi per accogliere il nuovo anno e con il carrettino dello Zuccherò Filato che Emi ha offerto ai golosi di tutte le età.

• • •

NEVICATA

*Tira 'na strina che trapassa l'osse,
borbotta u ventu ammonteaju
caminu,
sibilenno aji busci delle porte,
lagnennese tra i rami deju pinu.*

*Ninquiccia. S'abbuticchia la
tormenta.
Se ferma tutto. Sparrozza lenta
lenta.
T'affacci e, mmezzo a 'stu silenziu
stranu
la neve ha già 'ncasciato monti e
piano.*

*Sembra 'nu paradisu de
bbammace,
che pacatezza tuttu 'stu candore!
Te sse rescalla mpettu qua'
ricordu
e remanisci a penza' pe' ore e ore.*

*Se no' sta' solu, poracciu chi te
sente.
Attacchi a rranconta' co' llo
passato,
pare era tutto bbejio, ...iri
quattranu,
ma sotto sotto quanto lo penato.*

*-Sott'alla neve pane...-
se diceae tinii la pacenzia
d'aspetta',
u tempu se pijiea quiu che servea
pe' fatte guard'attorno e repusa'.*

*Se nenqua mo', la neve dura
poco,
se trova lesto u modu de
squajialla,
la ggente se tà move 'n fretta e
arranca
pe' fasse po' "la settimana bianca".*

(Clelia Scirri)

APPUNTI DI VITA

Scritto di Pietro Metastasio
(1698-1782)

*"Dovunque il guardo giro,
immenso Dio ti vedo,
nell'opre tue ti ammiro,
ti riconosco in me.
La terra, il mar, le stelle
Parlan del tuo poter.
Tu sei per tutto,
e noi tutti viviamo in te."*

Che gioia ritrovare in un vecchio
quaderno
questi versi appuntati di quando
andavo a scuola,
mi piacevano tanto
che li mandavo a memoria
a cantilena come una preghiera.
Scrivevo sul quaderno le frasi più
avvincenti
data l'età sognante e priva di
conoscenze.
Oggi, in età matura, con i fatti
avvenuti
e tutte le nuove esperienze,
a modo mio ho riscritto, con più
semplicità
la vita che è passata e quella che
verrà.

Auguro un "buongiorno" a
chiunque incontro.
Mi sento ricca quando mi guardo
attorno
e vedo il sole, il cielo, la pioggia, i
fiori, il firmamento,
posso ascoltare le voci e i suoni,
ho i sogni della notte,
i profumi della natura, il riposo e i
piccoli lavori,
i bacetti ad un bimbo per
consolarli il pianto.
Saluto tutti con gran cordialità,
tutto questo per me è felicità, e
mi accontento
perché grande è l'abbondanza
che ancora Dio mi dà.

(Clelia Scirri)

•

LA GIRANDOLA

*Era il gioco comprato alle giostre.
Felice ogni bimbo la mostrava
alzando la manina per cercare
più in alto il filo d'aria.
E se il vento non c'era,*

*bastava di rinforzo una soffiata.
Questo gioco mi divertiva tanto
e ancora mi piace e mi diverte.
Le girandole sono fiori d'aria,
sempre fioriti, colorati e vivi,
sanno di festa e danno l'allegria.
Messe nei vasi davanti alle
finestre,
con movimento lento o vorticoso,
comunque fanno tanta
compagnia.
Basta un soffio di vento che spira
e la girandola gira, gira e gira.*

(Clelia Scirri)

•

POESIA È...

*Poesia è una magia piena di
allegria.
Poesia è un ricordo che amiamo.
Poesia è il mio nome
quando a pronunciarlo
è il tuo cuore.
Poesia è un battito d'ali di farfalla.*

(Federico Cianello)

•

LA PIGNA D'ARGENTO

Molto tempo fa tra le montagne di Hartz in Germania viveva una famiglia molto povera. Non avevano niente da mangiare e né legna per riscaldarsi dal freddo dell'inverno. La madre decise di andare nella foresta per raccogliere delle pigne, alcune per accendere il fuoco e le altre per venderle e comprare un po' di cibo. Mentre raccoglieva le prime pigne la donna sentì una voce: "Perché rubi le pigne?" accanto a lei c'era un elfo al quale la donna raccontò la sua triste storia. L'elfo con un sorriso le consigliò di entrare nella seconda foresta, dove le pigne erano molto più belle. Quando la donna raggiunse la foresta, visto che era molto stanca, si mise a sedere sul suo cestino per riposarsi un momento. D'un colpo gli caddero dozzine di pigne in testa. Le raccolse e si avviò verso casa. Mentre saliva i gradini della sua abitazione si accorse che le pigne si erano

trasformate in pigne d'argento, la sua famiglia non avrebbe mai più sofferto la fame e il freddo. Da quel giorno tra le montagne di Hartz la gente tiene una pigna d'argento in casa come portafortuna.

Anonimo

IL SOLE E LA LUNA

Molto tempo fa il sole e la luna stavano sempre insieme senza separarsi mai ma un giorno scoppiò un litigio fra di loro. Il sole disse: "Voglio essere io il capo, sono come un dio supremo, sono fortissimo!". Allora la luna ribatté: "Io sono migliore di te! Quando ci sei tu scoppia la guerra, mentre se ci sono io tutti dormono e riposano serenamente, voglio essere io il capo!". A questo punto si diressero dal dio supremo per spiegare la causa del loro litigio. Il dio supremo decise che il sole avrebbe comandato di giorno e la luna di notte; ecco perché oggi essi non compaiono più insieme nel cielo perché non è più permesso loro di stare insieme. Tutt'oggi a volte continuano a farsi dei dispetti sovrapponendosi l'uno all'altro e creano eclissi lunari o solari.

Aurora Entenuccio

Vi proponiamo alcune Ricette a Km zero ovvero con gli ingredienti dei nostri orti:

BROCCOLI, PATATE E FAGIOLI BIANCHI

Ingredienti:

broccoli, patate, fagioli bianchi (preferibilmente fagioli di Spagna)
100 g ca. di fagioli di Spagna crudi (250-300 già cotti)
1 pezzetto di radice di zenzero
3-4 foglie di alloro
1-2 spicchi di aglio
erbe aromatiche essiccate, sale e olio evo q.b.
pepe (possibilmente bianco e/o

macinato fresco, comunque opzionale) q.b.

Per le verdure saltate:

1 testa di broccolo di medie dimensioni

2 patate medie

2-3 spicchi di aglio (opzionale)

erbe aromatiche a piacere

qualche fiocco di peperoncino essiccato (opzionale) q.b.

sale marino integrale e bicarbonato q.b.

Procedimento per i fagioli.

Metti a bagno i fagioli almeno 8-12 ore, avendo cura (se ti è possibile) di cambiare l'acqua di ammollo. Getta l'acqua, sciacquali e cuocili in una pentola con fondo spesso, coperti di acqua (almeno 3 dita oltre il loro livello), lo zenzero e l'alloro. Togli la schiuma se dovesse formarsi quando arrivano ad ebollizione. (solitamente i fagioli di Spagna impiegano un'ora/ un'ora e mezza). Quando saranno cotti, aggiungi 1 cucchiaino scarso di sale, prolunga la cottura di altri 5 minuti, spegni il fuoco e lascia riposare.

Procedimento per le verdure saltate.

Pela le patate, tagliale a quadratini di 2 cm circa. per lato e sbollentale per 5-7 minuti in un'acqua leggermente salata e a cui avrai aggiunto un bel pizzico di bicarbonato. Quando saranno cotte, ma ancora sode, scolale e tienile da parte.

Nel frattempo lava il broccolo, taglia la parte delle infiorescenze in cimette da circa 2 cm, la parte inferiore delle infiorescenze in quadratini di 1,5 cm circa e riduci i gambi veri e propri a fettine sottili, eliminando solo la parte finale più coriacea. Se il broccolo ha delle foglie e sono belle, elimina la

parte finale del gambo (più dura) e utilizza la parte superiore.

Ora salta le verdure. Poni una padella dal fondo spesso, preferibilmente di ghisa, su fuoco bassissimo. Copri il fondo con un filo di olio, aggiungi 2 o 3 spicchi di aglio schiacciato e una bella manciata di erbe aromatiche essiccate, finché l'aglio non sarà dorato. Se hai 2 minuti da dedicare all'operazione, inclina la padella facendo in modo che l'olio sommerga l'aglio, finché l'olio non comincerà a formare tante bollicine intorno all'aglio. A questo punto, schiaccia l'aglio con i rebbi di una forchetta e lascia fuoriuscire tutti i suoi preziosi oli essenziali. Quando sarà diventato dorato, eliminalo, raddrizza la padella, aggiungi qualche fiocco di peperoncino, alza la fiamma e prepara accanto ai fuochi i due contenitori contenenti patate e broccoli. Fai scaldare l'olio una ventina di secondi, procedi a versare tutta le patate nel wok, aggiungi un pizzico di sale e falle saltare per 2-3 minuti, girando con un cucchiaio di legno. Ora aggiungi il broccolo, un pizzico di sale e fai saltare anche lui per 2-3 minuti, sempre a fiamma alta, girando in continuazione finché sia sulle patate, sia sui broccoli, non si sarà formata una leggera crosticina dorata. Dopo di che aggiungi i fagioli, metti ancora un bel pizzico di erbe aromatiche essiccate e un pizzico di sale, irrori il tutto con un bel mestolo di acqua di cottura dei fagioli, abbassa la fiamma al minimo, copri con un coperchio e lascia stufare 2-3 minuti o finché tutto il liquido non sarà stato assorbito. Assaggia e aggiusta di sale se necessario.



PISELLI, FAVE E SPINACI ALLA SENAPE

(Ricetta di Alternative Eating di
Alessandra Del Sole)

Ingredienti (per 2-3 porzioni):

1-1,5 kg di piselli freschi da
sgusciare (3-500 g già sgusciati o
congelati)

1 kg di fave fresche da sgusciare
(300 g già sgusciate)

500 g di spinaci (da pulire)

2-3 cipollotti primaverili medi
(200-250 g ca.)

2 spicchi d'aglio oppure 1 bulbo
di aglio fresco (piccolo; metà se è
grande)

2 cucchiaini di senape di Digione

3 cucchiaini di senape in grani

1 punta di cucchiaino di sciroppo
d'acero o miele

75 g di yogurt greco (opzionale;
oppure qualche scaglia di
pecorino o parmigiano)

sale marino integrale, acqua,
aceto di mele, olio evo q.b.

Procedimento.

Se decidi di usare piselli e fave freschi (molto più dispendioso di tempo e di energie, ma il gusto decisamente ci guadagna) procedi a rimuoverli dal loro baccello (puoi farlo anche 1 o 2 giorni prima rispetto a quando li utilizzerai, ma conservali in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica). Porta ad ebollizione due pentole d'acqua medie, a cui avrai aggiunto una modesta quantità di sale. Nella prima tuffa i piselli, scottali per 1 minuto e poi scolali. Se vuoi mantenere il verde brillante dei piselli, abbi l'accortezza di scolarli in un contenitore pieno di acqua (con un pugno di sale) e ghiaccio. Mettili da parte. Nella seconda pentola, invece, tuffa le fave e scottale per 1 minuto. Ora scolale (in acqua e ghiaccio se vuoi mantenere il verde brillante), procedi ad eliminare la pellicina di ognuna di esse e metti da parte. Poni la senape in grani in un padellino e tostala a fuoco medio per qualche minuto, finché non comincerà a scoppiettare. Trasferiscila in un mortaio e pestala grossolanamente (va bene anche un macinino da caffè).

In una piccola terrina mescola i due cucchiaini di semi di senape appena tostati con la salsa di senape, lo sciroppo d'acero, 3 cucchiaini d'acqua e 1/2 cucchiaino di sale. Mescola per formare una pasta omogenea e mettila da parte.

Pulisci e lava gli spinaci. Pulisci e lava i cipollotti e affettali sottilmente fino alla parte meno coriacea del verde. Togli la camicia ai due spicchi di aglio e schiacciali; se invece utilizzi aglio fresco, puliscilo ed affettalo. Ora prendi una padella, coprila con un fondo di olio evo e ponila sul fuoco al minimo. Aggiungi i cipollotti e l'aglio, sala e fai andare finché non saranno diventati trasparenti. A questo punto alza la fiamma, fai dorare 1-2 minuti mescolando in continuazione, elimina i due spicchi di aglio (se non stai utilizzando quello fresco), sfuma con aceto di mele (o altro aceto aromatico) e fai ridurre. Quando il liquido si sarà completamente ridotto e i cipollotti avranno iniziato a caramellare, ripeti l'operazione con uno schizzo d'acqua e fai ridurre. A questo punto aggiungi gli spinaci, salali e falli saltare, a fiamma vivace e girando in continuazione, per un paio di minuti. Ora aggiungi le fave (sgusciate) e i piselli e falli insaporire un minuto. Abbassa un pochino la fiamma e aggiungi la salsa di senape; lascia insaporire e ritirare il liquido (acqua di vegetazione degli spinaci + salsa alla senape): dovrebbe impiegare 3-4 minuti.

Togliere dal fuoco e servire con una pioggia dei restanti semi di senape sopra

PASTA AL FORNO LEGGERA

(Ricetta di Paccheri con zucchine,
besciamella e fontina).

Ingredienti

Per una versione più leggera della besciamella possiamo fare una besciamella vegetale: un litro di latte di mandorla, 50 g di amido di mais, 10 g di sale, un pizzico di noce moscata e uno di pepe (se piace).

Paccheri

2 zucchine

cipollotto

fontina

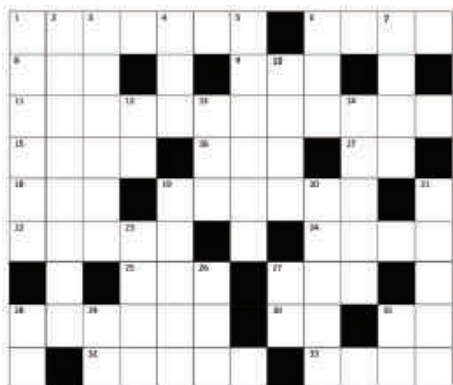
pangrattato

Procedimento:

Girare in continuazione con la frusta, o lasciare addensare a fuoco basso 3-4 minuti l'amido stemperato con latte vegetale. Aggiungere il sale, la noce moscata e il pepe, girare ancora, coprire con carta forno e lasciare raffreddare. Far cuocere la pasta tre minuti in meno del tempo indicato sulla confezione, condirla con una parte di zucchine già cotte e assaporate con dei cipollotti. In una teglia alternare uno strato di pasta con uno di besciamella e cospargere con dei dadini di fontina e le zucchine tra uno strato e l'altro. Terminare con uno strato di pangrattato e gratinare in forno ventilato a 200 gradi per circa mezz'ora..



CRUCIVERBA



ORIZZONTALI

- 1 · Madre di Gesù e Madre nostra
6 · La lasciano aerei e navi
8 · Seconda persona singolare dell'imperfetto indicativo del verbo essere

- 9 · Colpevoli di reato
11 · Guidò i Magi
15 · Acronimo di Società Italiana Supermercati Associati
16 · Forma abbreviata di valle
17 · Targa di Rovigo
18 · Imposta Comunale sugli immobili
19 · Lo è un oggetto che dà suono
22 · Capoluogo di una piccola regione alpina
24 · Il più grande affluente del Po
25 · A lei è dedicato un libro nella Bibbia
27 · Secondo numero
28 · Sinonimo di madrina
30 · Novantanove in numeri romani
31 · Sta per a voi
32 · Il sentimento più bello
33 · Lembo, margine

VERTICALI

- 1 · Lo era Gesù, l'unto del Signore
2 · E' determinativo o indeterminativo

- 3 · Aumenta la nota di un semitono
4 · Preposizione articolata
5 · Sinonimo di misteri
6 · Smart card che si inserisce nel telefonino
7 · Ispido e ritto
10 · Dio del vento
12 · Articolo determinativo femminile singolo
13 · Antenato
14 · Ordinò la strage degli innocenti
19 · Cavallo dal mantello marrone rossastro
20 · Lo è chi ha la raucedine
21 · Si corre a Siena
23 · Mezzo di trasporto urbano su rotaie
26 · Viene dopo il bis
27 · Preposizione semplice
28 · Targa di Cagliari
29 · Congiunzione coordinativa avversativa
31 · Consonanti di velo

REBUS (2 PAROLE : 6, 10)



SCIARADA In enigmistica, la **sciarada** è uno schema che consiste nell'unire due o più parole per formarne un'altra. È dunque sintetizzabile nella formula $X + Y = XY$. Contempla la rima.

I xxxx al mondo son venuti. Essi la yyyy hanno avuto.
Unisci tutto e poni l'accento per festeggiar di Gesù la xxxxyyy



CRUCIVERBA

REBUS (6, 10):
Canali Televisivi
SCIARADA:
X Nat, Y Vita
XY Natività

INOIZUTOS

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, Federico Cianello

Contatti:

associazione temperaonlus@virgilio.it

Cell. 349-8429270

Sostieni le nostre attività sociali e culturali
DEVOLVI IL TUO 5x1000
alla
Associazione Tempera onlus
c.f. 93045870669
tel. 349 8429270
associazione.temperaonlus@virgilio.it • www.temperaonlus.it

Radio L'AQUILA
1
L'Aquila c'è... e si sente!
FM 93.5

nuovi modi
per comunicare
CARTEL
www.cartelsrl.it

La pace
di Pupi Luca
Onoranze Funebri

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.