

# La Voce del Vera

Giornale di informazione e cultura a cura dell'Associazione Tempera onlus  
ANNO 6 - Numero 2  
Dicembre 2017  
12<sup>a</sup> USCITA



Progetto **LE IMMAGINI DELLE EMOZIONI:** dal Cineforum al Cortometraggio



**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

Il 2017 è stato un anno molto ricco di eventi culturali e anche in questi ultimi mesi la nostra piccola frazione ha continuato ad ospitare presso il Centro Culturale Tempera, gestito dall'Associazione Tempera onlus, non soltanto famosi artisti internazionali (come il chitarrista Paul Gilbert, la cantante Simona Molinari e i Goblin) che hanno fatto una tappa dei loro tour proprio nell'Auditorium del nostro paesino, ma anche importanti scrittori e giornalisti che si sono "fermati" a Tempera per presentare i loro libri. Tra essi Paolo Mieli (di cui abbiamo già parlato nel numero precedente) Nicola Mastronardi e Umberto Braccili che hanno portato una ventata di cultura e umanità nel nostro borgo.

### NICOLA MASTRONARDI PRESENTA IL LIBRO "VITELIÙ"



Sabato 14 ottobre 2017, presso il Centro Culturale di Tempera, c'è stato l'incontro con Nicola Mastronardi, scrittore, giornalista e pubblicista molisano, nato ad Agnone dove vive e dirige una biblioteca storica. Laureato a Firenze in scienze politiche, Accademico dei Georgofili, cultore di materie storiche presso l'Università del Molise, ha collaborato con le maggiori riviste italiane di turismo equestre. Consulente di Rai 1 dal 2003, dopo anni di collaborazione con Linea Verde Orizzonti, quest'anno ha firmato "L'Estate in Diretta" ed è stato conduttore della striscia settimanale del venerdì pomeriggio nella quale ha presentato una lunga serie di itinerari verdi e senza motore sulle vie storiche d'Italia. L'incontro con lo scrittore, organizzato dal Centro Sociale Anziani "Alfredo D'Alessandri" in collaborazione con l'Associazione Tempera onlus, ha avuto lo scopo di presentare il romanzo storico "Viteliù", edito da Itaca. Tempera entra così nel grande circuito di luoghi d'Italia in cui l'opera è stata presentata. Nella

mattinata dello stesso giorno l'autore ha presentato il libro agli alunni del Liceo Classico "Cotugno" dell'Aquila, in una gremita e attenta aula magna. Il folto pubblico "temperese" ha seguito con grande interesse la descrizione dei luoghi dove si svolge il romanzo che tratta le vicende fondanti della storia dei popoli italici preesistenti a Roma quali i Vestini, i Piceni, i Peligni, i Marrucini, gli Equi, i Volsci, i Marsi, i Pentri, i Frentani e della genesi del grande popolo Sannita. "Viteliù" è il nome osco da cui deriva la parola "Italia", sotto il quale la maggioranza dei popoli dell'Appennino centrale, accumulati da lingua usi e costumi, si riunirono nel 91 a.C. per combattere contro la smisurata potenza di Roma e difendere la propria libertà. Il sogno fu infranto dalle legioni del generale romano Lucio Cornelio Silla che operò uno sterminio dell'etnia sannita. Il romanzo inizia diciassette anni dopo quei tragici eventi. Il grande comandante militare sannita Papio Mutilo, portato a Roma da Silla e lasciato vivere, ormai vecchio e cieco, assillato dal pensiero costante di essere stato il responsabile del genocidio del suo popolo, decide che sono maturi i tempi per tornare ai luoghi natii. Lo accompagna, riluttante, scettico e amareggiato il nipote Marzio, la cui tranquilla esistenza di giovane romano, innamorato di cavalli e della bella Lucilla, è sconvolta dalla scoperta della sua vera origine. L'avventuroso viaggio porta Marzio a conoscere la storia e le terre delle genti che costruiranno la prima nazione, cui da Viteliù, fu dato il nome Italia. La narrazione, fatta con dovizia di particolari geografici sui quali è possibile fare ancora oggi una verifica, riguarda per lo più l'Abruzzo, ma si conclude nel vicino alto Molise in località di grande interesse archeologico oggetto di recenti scavi diretti dai maggiori studiosi del settore. Il racconto del romanzo e la descrizione dei luoghi, supportata da audiovisivi, cartine mappe e reperti storici, ha incontrato un grande interesse del pubblico che al termine non ha risparmiato le domande spinte dalla curiosità e dalla novità dell'argomento trattato. La voglia di saperne di più si è manifestata alla fine con la corsa all'acquisto del volume. L'argomento sicuramente merita

l'approfondimento mediante nuove iniziative che possano far conoscere meglio la nostra storia e i luoghi in cui essa si è svolta nei secoli.

Antonio Piccoli e Liduina Cordisco.

### UMBERTO BRACCILI PRESENTA IL LIBRO "I MILLE ABRUZZI"



Umberto Braccili, noto giornalista Rai del Tg3, è tornato a Tempera, invitato dall'Associazione "Il Pungolo" in collaborazione con l'Associazione Tempera onlus, per presentare la sua nuova uscita editoriale "I mille Abruzzi". Braccili era già stato a Tempera nel 2012 per presentare il libro "Macerie dentro e fuori", un volume dedicato a tutti gli studenti universitari morti a L'Aquila il 6 aprile 2009. Il libro aveva una finalità benefica, infatti, con il ricavato sono state istituite borse di studio per studenti universitari meritevoli. "I mille Abruzzi", invece, racconta storie di vita reale, di emozioni, di gente felice, triste ed "arrabbiata" della nostra regione forte, gentile e martoriata. I protagonisti sono "gli invisibili", ossia persone che magari vestono in giacca e cravatta ma non hanno i soldi per mangiare; i "supereroi", gente in gamba, preparata che lotta per gli altri; poi c'è il paese "senza partita iva" dove poche decine di persone vivono senza nessuna comodità ma sono felici lo stesso. La presentazione del libro è stata accompagnata anche da filmati, reportage e interviste che hanno dato una voce e un volto ai protagonisti del testo. La grande umanità di Braccili ha fatto sì che anche questa pubblicazione abbia una finalità sociale, infatti gran parte del ricavato della vendita del libro sarà devoluto alla ABILBYTE onlus per l'acquisto di un Fiat Doblò, con il quale gli operatori potranno raggiungere i disabili e portare loro gli ausili informatici di

cui hanno bisogno. ABILBYTE, infatti, è un'Associazione di volontariato di utilità socio-informatica, che gestisce l'unica ausilioteca in Abruzzo e aiuta da anni persone disabili a sperimentare gratuitamente strumenti informatici compensativi hardware e software che permettono loro di comunicare, apprendere, integrarsi e lavorare. Un ringraziamento particolare ad Umberto per la sua presenza a Tempera e perché ci invita a riflettere sul senso della vita e ci ricorda che esiste sempre un'alternativa al consumismo diffuso.

**LE IMMAGINI DELLE EMOZIONI: dal Cineforum al Cortometraggio**



A dicembre è stato dato il via al progetto "Le immagini delle emozioni", sostenuto con i fondi otto per mille della Tavola Valdese e nato con l'intento di promuovere processi educativi di inclusione, di supporto agli adolescenti e alla genitorialità. Le attività del progetto prevedono tre tipologie di interventi:

1. realizzazione di un **Cineforum** diviso in due Cicli, uno dedicato alla diversità, analizzata attraverso film appartenenti al filone della fantascienza sociologica, l'altro dedicato al rapporto genitori-figli;
2. realizzazione di un Laboratorio emotivo-esperienziale per ragazzi e finalizzato alla realizzazione di un

**Cortometraggio;**

3. allestimento di una **Cineteca** presso il Centro Culturale Tempera. Il Cineforum e il Cortometraggio saranno curati dagli operatori dell'istituto cinematografico "La Lanterna Magica", la cui professionalità nel campo della cultura cinematografica, audiovisiva e multimediale è ormai comprovata a livello nazionale. Nel corso del mese di dicembre è iniziato il Cineforum sulla fantascienza intitolato "**Il diverso nell'universo: i mondi possibili**" con la proiezione di due colossal del genere fantascientifico **E.T. - the Extra-Terrestrial** di Steven Spielberg (Usa, 1982) e **Signs** (Usa 2002) del regista di origini indiane, Night Shyamalan (Usa 2002). A seguire **The Host (L'ospite)** di Andrew Niccol (Usa 2013) dalla trama complessa e articolata, tratto dall'omonimo romanzo di Stephenie Meyer e **Il ragazzo invisibile** di Gabriele Salvatores (Italia 2014), un classico viaggio di formazione che pone al pubblico le grandi domande di chi si affaccia all'età adulta. Proprio questo film sarà l'anello di congiunzione con la seconda parte della Rassegna dal titolo "**Il cinema come strumento di analisi sociale: il rapporto genitori-figli raccontato sul grande schermo**", con la proiezione di altri quattro film di importanti registi italiani. Ma il fiore all'occhiello del progetto è senza dubbio la realizzazione del Cortometraggio che vedrà protagonisti i ragazzi che potranno diventare "attori", realizzare un breve filmato ed essere guidati da un operatore cinematografico nel mondo della cinematografia. Le date delle prossime proiezioni verranno comunicate con specifiche locandine. La partecipazione al Cortometraggio è gratuita per cui i Ragazzi interessati possono iscriversi prendendo contatti con l'Associazione Tempera onlus al 349 8429270.

**Vuoi avvicinarti al mondo del cinema e diventare "attore" e protagonista di un Cortometraggio seguito da un regista e videomaker? Puoi farlo, rivolgendoti all'Associazione Tempera onlus ed iscrivendoti ad un Corso Gratuito tenuto da un professionista della cinematografia. Il corso è rivolto a giovani che abbiano dai 15 anni in su. Per info 349 8429270**

**NATALE A TEMPERA 2017 4ª EDIZIONE**

Natale a Tempera 2017 4a Edizione è una Rassegna di eventi culturali e sociali organizzati dall'Associazione Tempera onlus per promuovere l'inclusione, la socializzazione e la sensibilizzazione alla cultura, cercando di coinvolgere la popolazione locale e per vivacizzare il piccolo borgo aquilano. Quest'anno il Cartellone di Natale a Tempera 2017 si è basato essenzialmente su spettacoli teatrali e proiezioni cinematografiche, curate all'istituto "La Lanterna magica", anche se non poteva mancare l'ormai consueta Tombolata per Bambini e Ragazzi, allestita dall'arrivo di Babbo Natale che ha distribuito doni ai bambini presenti in sala. C'è stata anche un'esibizione di tanti piccoli attori: i bambini della Scuola dell'Infanzia "Peter Pan" che, con canti e poesie, hanno donato il loro augurio natalizio. Si sono tenuti due spettacoli teatrali. Il 28 dicembre, in occasione del ventisettesimo anniversario dell'approvazione della convenzione sui Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, il TSA L'Aquila e la Compagnia Teatrale Fantacabra, hanno portato in scena l'immortale testo di Collodi "Pinocchio", con la regia di Mario Fracassi, dalla scenografia accattivante e suggestiva dove l'uso dell'ironia, accompagnato dal non-sense e dal grottesco, hanno reso lo spettacolo adatto a tutte le età. L'originalità di questo "Pinocchio" è stata nel presentare il testo di Collodi con il linguaggio della Commedia dell'Arte. Pinocchio è l'ultima maschera, simbolo della menzogna nella modernità, quella menzogna che non si occulta ma mostra il naso. Il 30 dicembre, invece, il Gruppo Teatrale "Ji Soliti" ha messo in scena "Giggina e Marietta Aju 'Spizziu", una commedia esilarante in atto unico di Lucia Zanon, molto apprezzata dal numerosissimo pubblico presente in sala, divertito dalla comicità del testo e dalla presenza scenica degli attori. Lo spettacolo è stato realizzato per sostenere il progetto "Io c'entro: L'Aquila Cardioprotetta" e il ricavato delle offerte è stato devoluto all'associazione Azimut per l'acquisto di defibrillatori pubblici da mettere in città. Per quanto riguarda

le proiezioni cinematografiche sono stati proposti due film dedicati alla fantascienza "E.T. The extra-terrestrial" di Steven Spielberg e "Signs" di Night Shyamalan (Usa 2002), un film che affronta il tema del contatto alieno visto come incontro con il "diverso" nelle sue molteplici sfaccettature. Le proiezioni sono state precedute da una prolusione a cura degli operatori dell'istituto "La Lanterna magica" che hanno fornito degli spunti di riflessione sul film agli spettatori presenti in sala.



• • •

## ZÌ FRATE CERCATARU

La matina, aju primu toccu de campana  
daju conventu esce zì frate cercataru,  
la cestarella mmani e la bisaccia a spalla.  
S'avvia pe' na' strada de campagna  
ncontrenno i contadini già a llavoro.  
"Fate la carità, oh brava gente!  
per il pranzo e la cena dei fratelli,  
voi che raccogliete frutti in  
abbondanza".  
Cuscì comenza a rrimpi la cestarella  
e comenza a pesà pure alla spalla.  
Recoja fiatu arrivenno aj'ortu de  
Franciscu.  
Zì frate jì decanta e benedice mele e  
cucuzze,  
pata', pummatore e tutte le delizie.  
Franciscu alla moglie: "Caterì! Pjia  
poco de tutto  
pe zì frate, daji pure quattr'ova e  
pane e cascio".  
E zì frate: "Francì, sei generoso, Dio ti  
benedica  
e dia abbondanza d'uva anche alla  
vigna!"  
"Grazie zì frà, mò entremo poco a  
casa,  
tu intanto Caterì prepara nu

picchieru de vino e  
na buttija, de quello mejio, pe' la  
Missa mattutina".  
Mentre se parla de questo e quello,  
Caterina versò lo vino a nu piattucciu  
pianu  
e affiancu jì ci messe u cucchiarinu.  
Zì frate, a testa bassa e co' pazienza,  
come se raccojie u brodu co' la  
ministrina,  
se fenette lo vino e salutò.  
Dentro alla casa comenzò na lite.  
"Caterì, te sci mpazzita?  
Ma so' finiti i picchieri? Come ju sci  
trattatu quìu cristianu!".  
"Calmete Francì, che mò te spieco, jì  
semo dato cchiù dello dovuto.  
Se lo vino ce llo dea aju picchieru,  
arzenno la testa pe' beve,  
zì frate po' vedea i salami appiccati  
alla stancuccia  
e, di sicuro, issu po' dicea "Dio te llo  
benedica Francì, come so bbeji"  
E tu? Subbito... "Caterì, spicchene  
ddù pe' zì frate e pe' jì confrateji!"

Clelia Scirri

## TEMPERE ME'

*Il testo che segue è una canzone (testo in dialetto, musica di M. Iolanda Masciovecchio) scritta per Tempera nel 2000 che l'Associazione Polifonica Tempera eseguiva in chiusura di concerto quasi come un inno. Da un ricordo di Agostina Castellano per un nostro affezionato parente lontano, sviluppai un testo pensando a tutti quei Temperesi (I RIVINUTI) che, dall'estero o comunque da fuori (Roma, Milano ecc.), per nostalgia e amore erano costretti a tornare al paesello. Il ritornello della canzone era la sua esclamazione ad ogni suo ritorno. Dal giorno del terremoto (6 aprile 2009) la canzone non è stata più eseguita ed io, comunque, ho voluto aggiungere al testo una frase di aggiornamento.*

Me resoneno ancora 'ste parole  
calle e piene de gioia dentro u core,  
pò appecundrite de malincunia  
quann'era u tempu de reparti' via.  
So' le parole de chi sta lontano  
costrettu dall'amore a rrevinì  
e no' jì pare vero de sta ecco,  
de raccontasse tutto, come tti.

*Ancora non ci creo, Madonna me',  
ancora non ci creo, Tempere me'.*

Le curve le sci fatte quattro a quattro  
nnabballe strombazzenno pe' avvirti'  
e quanno a Pelaterra sci frenato,  
sci calatu anzimenno nnanzi a mmì.  
Ddu surpi d'acqua e te sci raffiatatu,  
'nu rispiru prufunnu e sci rrenratu,  
Tempere te ss'abbraccia e te sse  
bascia  
e dentr'a tti s'appiccica focu e rascia.

*Ma ancora non ci creo, Madonna me',  
ancora non ci creo, Tempere me'.*

Te repassi Tempere passu a passu  
co' lle mani 'nsaccoccia abballe  
fiume,  
chiacchierenno pò resaji ammonte  
l'Ara,  
attravezzo la Piazza e u Colletrone.  
Te guardi atturmo assaporenno tutto  
come tinisci mette a 'nu sacchittu  
quelo che jì, stenn'ecco, non so'  
vvisto  
e che vicino a tti so' rescoperto.

*U tempu vola e mo' ci creo, sci,  
Madonna me', mo' tenco reparti'.*

*U tempu vola e mo' ci creo, sci,  
Tempere me', mo' tenco reparti'.*

(Clelia Scirri-Luglio 2000)

Daj sei d'aprile de dumilenneve  
Le case so' rrmaste senza muri,  
i viculi e le piazze so'spariti,  
quelo che c'è rremasto so'detrìti.  
Te guardi atturmo recordenno tutto  
Quelo che semo perzo a nu'  
momentu,  
solo ju core c'è rremastu 'mpettu  
co'ju ricordu de Tempere vecchiu.

*J non ci pozzo cree, Tempere mé,  
che quello che tenammo no rrevé.  
Preghemo la Madonna se cci redà  
Fede, Speranza e.....Serernità*

(Clelia Scirri- Maggio 2010)

## IL SILENZIO

Lontano da ogni piccolo rumore  
assapori il dolce silenzio che ti  
circonda,  
cominci ad ascoltare il tuo cuore...

I pensieri che si affollano nella mente  
 si rincorrono l'un l'altro quasi a volersi superare  
 e ti trasportano in mondi lontani...  
 e ti accorgi che quel profondo silenzio  
 è una carezza dell'anima.

Maria Pia Miconi

## AUGURI

*Una nostra compaesana, molto legata a Tempera, rivolge a noi tutti un augurio di pace e serenità...*

È arrivato Natale e il mio augurio,  
 che può sembrare semplice e banale,  
 mi porta a consigliare  
 di accantonare ciò che non vale  
 e di mirare all'essenziale.  
 Con gli auguri di "Buon Capodanno"  
 spero che il prossimo anno  
 sia meno tiranno  
 e ci riporti la speranza in un futuro  
 migliore.  
 Vi auguro anche "Buona Befana",  
 affinché suoni distesa ogni campana,  
 sperando che la "cara vecchietta"  
 faccia trovare nella sua calzetta  
 tanta salute e cose buone.

(Elisabetta Presutti)

## UN'AMICIZIA SPAZIALE

Robert era un ragazzo di circa quindici anni con la passione per l'astronomia. In casa aveva un telescopio per osservare le stelle. Si era convinto che su altre galassie potessero esistere delle forme di vita. Un giorno, mentre guardava il cielo, vide un'astronave che scendeva verso la terra e stava atterrando in un campo vicino casa sua. Robert uscì di corsa per vedere l'astronave da vicino e quando arrivò vide degli alieni di color verde fluorescente con il corpo piccolissimo, la testa a forma di triangolo e le mani con sette dita. Il ragazzo li guardò sorpreso e meravigliato e tornò a casa per raccontare tutto ai genitori che, però, lo presero per matto e gli

impedirono di entrare nella stanza con il telescopio. Il ragazzo molto dispiaciuto si confidò con il vicino di casa, un tipo strano, considerato da tutti uno scienziato pazzo. Egli credeva a Robert così, tramite un suo robot computerizzato, cercò di mandare dei messaggi nello spazio per contattare gli alieni. Questi ultimi risposero con un "bip bip" e dopo alcuni minuti l'astronave era sul giardino dello scienziato. Un extraterrestre di nome K24 li invitò a salire per un viaggio interstellare, i due salirono e videro tantissime galassie meravigliose. Quando tornarono Robert fece conoscere K24 ai suoi genitori e pranzarono tutti insieme; da quel giorno Robert e K24 viaggiarono spesso insieme nell'universo.

Gioia Pizi

## TEOFILO PATINI: Uomo e artista del suo tempo

*Il testo di seguito riportato è parte (e sintesi) di una più ampia ricerca di ambito storico artistico attuata tempo fa dagli alunni di una terza media ad integrazione del programma scolastico. Le considerazioni che vi si colgono testimoniano per un verso una sorprendente sensibilità dei nostri ragazzi e al tempo stesso l'efficacia, sia culturale che di crescita personale, di esperienze dirette vissute concretamente in prima persona per una imprescindibile e troppo spesso trascurata conoscenza della propria storia, della propria cultura e, più in generale, delle testimonianze di cui è ricco il nostro territorio.*

\*\*\*\*\*

La storia scritta sui libri spesso ci sembra qualcosa di astratto o di successo altrove. Ma quest'anno l'abbiamo sentita più vera e più vicina perché abbiamo seguito le vicende di un abruzzese che è stato protagonista del suo tempo, oltre che grandissimo artista: Teofilo Patini. Per la verità avevamo sentito e pronunciato spesso questo nome, visto che nella nostra città esiste una via Patini e una scuola media "T. Patini", ma per noi era comunque un... perfetto sconosciuto. Poi, al momento di vedere quali fossero le condizioni di

vita della gente del neonato Regno d'Italia, soprattutto nelle regioni meridionali, lo abbiamo... incontrato! O meglio, abbiamo sfogliato in classe libri con le riproduzioni delle sue opere e ci è venuta la curiosità di conoscerlo meglio. Così la storia dell'Ottocento con i suoi liberali, cospiratori, borbonici, brigantaggio, Questione Meridionale, Verismo... ci è sembrata più vera e più vicina; perché questo nostro conterraneo, cresciuto in una famiglia agiata e colta, sentì profondamente i problemi del suo tempo e della sua terra. Da cittadino partecipò attivamente al Risorgimento. La sua formazione personale, civile e culturale avvenne in una famiglia e tra amici e maestri di idee liberali. Fra questi amici lo studioso e patriota Panfilo Serafini che fu anche condannato ad una lunga prigionia nelle carceri borboniche. Patini fece anche parte dei "Cacciatori del Gran Sasso" voluti da Garibaldi nel 1860 e poi partecipò alla repressione del Brigantaggio nella sua terra. Da artista trasfuse nelle sue opere il forte sentimento di partecipazione alle condizioni di miseria che vedeva intorno a sé e che conosceva perciò da vicino. Ci ha impressionato particolarmente **Bestie da Soma** che abbiamo visto anche dal vero così come L'aquila, ma anche **Vanga e Latte** o gli interni di **Pulsazioni e Battiti**, di **Orfani** ecc... Il suo stile è di un verismo crudo e fortemente sentito e partecipato, tanto che in alcune opere si possono rintracciare anche riferimenti autobiografici. Egli è stato un artista di grande impegno sociale perché ha usato la sua arte come messaggio-denuncia della realtà contadina della sua terra e del suo tempo. Ritrasse nelle sue tele la miseria che affliggeva gran parte del Regno d'Italia con tanta evidenza e crudezza che contribuì a farla entrare nel dibattito contemporaneo, sia culturale (Verismo), sia sociale e politico, sollecitando iniziative di legge ed interventi che migliorassero quelle condizioni, interventi che furono però poi lentamente e non completamente ed uniformemente attuati. Tanto che leggendo alcuni brani di *Cristo si è fermato ad Eboli* di Carlo Levi, alcune descrizioni di quella realtà ci hanno riportato alla mente figure e situazioni raffigurate

da Patini più di mezzo secolo prima! Nel corso del nostro modesto lavoro ci è sembrato di intravedere nell'uomo-artista Patini un forte richiamo sia ai principi evangelici sia al pensiero socialista proprio come nelle pagine dell'altro nostro conterraneo Ignazio Silone. L'incontro con questo abruzzese, oltre ad averci arricchito nelle conoscenze e nella sensibilità, ci ha resi anche orgogliosi per il fatto che Patini ha lavorato all'Aquila anche come direttore della scuola di Arti e Mestieri (innovativa per quei tempi) e molte delle sue opere sono conservate nella nostra città e nei dintorni.

a cura della prof.ssa Anna Boccia



## LA BUONA TAVOLA

Come sappiamo la cucina abruzzese è ricca di prodotti unici dai gusti forti e saporiti fatti per essere apprezzati soprattutto in inverno. Il nostro gioiello più prezioso è l'oro rosso ovvero lo zafferano.

Vogliamo parlare delle lenticchie? Dei ceci? Parliamo invece di: **farro** e **orzo** anche loro di "casa nostra" perché sono cereali che riescono ad adattarsi, grazie alla loro rusticità e alle loro modeste esigenze di fertilità dei terreni, anche al freddo. Il consumo di cereali, come orzo e farro, è consigliato per una dieta sana. Ciò che differenzia l'orzo dal farro e da altre tipologie di cereali è che la quantità di fibre si trova lungo tutto il chicco e non esclusivamente nell'involucro. È proprio l'insieme di queste caratteristiche a rendere questo alimento particolarmente ricco di fibre e di sostanze nutritive. Se in estate sono un'ottima alternativa

al riso nelle classiche insalate, con il freddo si possono preparare delle buonissime zuppe calde. Le pentole più adatte per la cottura dei cereali sono quelle in ghisa o in coccio, perché consentono le cotture lente.

**IL FARRO** è un cereale dalle origini antichissime: i romani lo usavano per fare una specie di polenta che rimase il cibo dei poveri più consumato anche in età imperiale. Poiché ogni spiga porta generalmente una sola cariosside, venne sostituito da altri cereali. Oggi per fortuna, con il ritorno all'interesse per i cibi regionali, poveri e tradizionali, sta ritornando sulle nostre tavole. A differenza del frumento i chicchi di farro sono "grani vestiti". Per questo motivo i chicchi, dopo la trebbiatura, richiedono procedimenti meccanici per essere decorticati. A volte possono essere anche perlato (come orzo e riso) e questa operazione li rende più chiari ma riduce la quantità di fibre e nutrienti.

### Gli abbinamenti.

Al farro da sempre sono state attribuite proprietà energetiche, rinfrescanti e di regolazione intestinale. Il "perlato" e "semi perlato" con i trattamenti chimici hanno perso parte delle loro proprietà nutritive e sono considerati di minor qualità. Il farro ha un aroma molto particolare, che si adatta benissimo ad accostamenti decisi. È un alimento molto versatile e per questo molto apprezzato in cucina: si può abbinare a pesci e verdure, può essere usato sia come accompagnamento alla carne che per la preparazione di piatti unici. Può essere utilizzato al posto del riso. È ottimo in insalata con pomodorini, fagiolini e olive, accompagnato da mozzarella, basilico e pomodoro, zucchine, gamberi ecc. Unito alle verdure cotte dà sapore intenso alle minestre.

### Preparazione.

Per prima cosa lavate il farro sotto acqua corrente, per eliminare tutte le impurità. Se utilizzate il **farro decorticato** ricordatevi di lasciarlo in ammollo la sera prima, per quello **perlato**, invece, **non occorre ammollo**. Il farro si consuma lessato, in abbondante acqua salata: quello

decorticato cuoce in circa un'ora, quello perlato in 30 minuti circa. Si deve sempre considerare il doppio dell'acqua rispetto al cereale. Giunto a cottura lasciatelo riposare dieci minuti perché assorba tutta l'acqua prima di condirlo. Si può anche tostare come fosse riso o cuocere a vapore.

### Farrotto alle erbe, noci e pecorino (Ricetta dello chef Sergio Savaglia)

**Ingredienti:** 1 Kg di farro perlato, 100 g di burro; 150 g di cipolla tritata, 200 g di pecorino grattugiato, 200 g di latte, tris di erbe a piacere (rughetta, timo, salvia, rosmarino, timo limone, santoreggia), 20 gherigli di noci, 2/3 patate.



**Preparazione.** Lessare il farro. In una padella rosolare la cipolla lentamente con burro od olio. Versare il farro ed insaporire. Intanto inserire in un frullatore le erbe a piacere, il latte, le patate, il pecorino, le noci e preparare una crema. Condire con la crema ottenuta il farro e guarnire con qualche noce spezzettata.

**L'ORZO** è ricco di carboidrati (circa il 70%), fibre e acqua, sali minerali quali fosforo, potassio, magnesio, ferro, calcio, silicio e zinco e per questo motivo possiamo dire che l'orzo ha proprietà rimineralizzanti. Oltre ai sali minerali, contiene una discreta quantità di vitamine, in particolare le vitamine del gruppo B (B1, B2, B3). È poco calorico e, assorbendo molta acqua, dona subito un senso di sazietà. L'orzo agisce come antinfiammatorio, allevia il fastidio gastrico e rilassa le pareti intestinali; è utile contro le infezioni della mucosa intestinale ed ha proprietà lassative. In commercio troviamo due tipi di orzo: l'orzo decorticato che richiede una lunga cottura e un ammollo preventivo,

contiene più fibre, sali minerali, vitamine, e meno calorie. L'orzo perlato che subisce un processo di raffinazione (simile alla sbiancatura del riso) per rimuovere la parte più esterna. Può essere utilizzato senza ammollo preventivo e la cottura è più breve.

### **Orzo decorticato.**

**Preparazione.** Mettere l'orzo in ammollo per 12 ore. Lessarlo in abbondante acqua salata per 60 minuti. Scolarlo ed utilizzarlo secondo ricetta.

### **Orzo perlato.**

**Preparazione.** Lavare accuratamente l'orzo prima dell'utilizzo. È consigliato perché altrimenti l'orzo ha una consistenza gelatinosa poco piacevole al palato. Lessarlo in abbondante acqua salata per 30 minuti. Scolarlo e utilizzarlo secondo ricetta.

Per la cottura a vapore mettere 1 parte di cereale e 2 parti d'acqua. La cottura si allunga e in linea di principio possiamo dire che il tempo di cottura quasi raddoppia e, al termine, tutta l'acqua dovrà essere stata assorbita dal cereale. Per preparare orzotti o farrotti lo chef consiglia l'uso del cereale in versione perlata. Il più breve tempo di cottura permette al condimento scelto, che cuocerà con il cereale, di mantenere intatto sapore, croccantezza e proprietà nutritive.

### **Orzo perlato con crema di cicoria selvatica, scaglie di grana e... genziana (Ricetta dello chef Sergio Savaglia)**

**Ingredienti:** 1kg di orzo perlato, 600 g. di cicoria selvatica fresca, 300 g di formaggio, brodo vegetale (fatto con sedano, carote, cipolle) q.b., aglio 1 spicchio, liquore a piacere, olio oliva.



**Preparazione.** In una pentola mettere l'olio e la cipolla tritata

finemente. Far soffriggere lentamente a fuoco basso fino a quando la cipolla non "sudi" cioè fino a quando diventa trasparente. Aggiungere la cicoria tagliata sottile e farla stufare bene. Aggiungere l'orzo e farlo tostare leggermente. Aggiungere il brodo vegetale, coprire e lasciare cuocere lentamente per il tempo necessario. A fine cottura aggiungere una noce di burro (se piace), aggiustare di sale (se necessario), aggiungere il formaggio, il liquore (a piacere), mescolare bene e servire ben calda cospargendo con scaglie di parmigiano.

Avete voglia di una buona minestra calda calda?

### **Minestra di fagioli, zucca e castagne (ricetta di Alessandra Del Sole).**

**Ingredienti:** 200 g di fagioli borlotti ammollati circa 12 ore; 100 g di castagne (se secche ammollate anche loro 12 ore); qualche fungo (se secco ammollato almeno 20 minuti) (opzionali); 200 g di zucca (possibilmente delicata, violina oppure iron cup) tagliata a cubetti di 1 cm; 100 g di sedano tagliato a dadini; 1 cipolla tritata; acqua di cottura dei fagioli; 2 foglie di alloro e un pezzetto di radice di zenzero per la cottura dei fagioli (consigliati, ma non indispensabili); timo o rosmarino, freschi oppure essiccati; prezzemolo e/o semi di zucca, per guarnire (opzionali).



**Preparazione.** Scolate i fagioli dalla loro acqua di ammollo e sciacquateli. Cuoceteli in abbondante acqua (possibilmente insieme allo zenzero e all'alloro), dopo averli leggermente salati, per circa 1 ora/1 ora e un quarto o finché non saranno diventati morbidi. A cinque minuti dalla fine della cottura assaggiare e aggiustare di sale.

Scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura. Contemporaneamente scolate dalla loro acqua di ammollo le castagne (qualora abbiate optato per quelle secche) e cuocetele in abbondante acqua leggermente salata (possibilmente sempre con qualche foglia di alloro e un pezzetto di radice di zenzero), per circa un'ora o finché non saranno morbide. Nel frattempo, mondate la cipolla e tagliatela finemente. Saltatela in un fondo d'olio e poca acqua, insieme al timo e/o rosmarino con un pizzico di sale, finché non sarà diventata trasparente. A questo punto aggiungete i funghi tagliati grossolanamente, la zucca ed il sedano, ancora poco sale e fate andare a fuoco vivo per qualche minuto, mescolando; incorporate i fagioli, le castagne cotte e 7-800 ml di acqua di cottura dei fagioli (e castagne). Cuocete a fiamma bassa e coperto per 20-30 minuti; aggiustate di sale, cuocete ancora 2 minuti e servite con prezzemolo e/o semi di zucca (eventualmente tostati).

Avete ancora zucche da consumare?

### **Zucca ripiena (ricetta di Alessandra Del Sole)**

La zucca ripiena (che potete riempire con quello che volete) non è una cattiva idea. È facile e scenografica. Se trovate delle zucche piccoline (meglio se qualità delicata), potete servirne più di una, portarle a tavola e dividerle in quarti o pezzi più piccoli. Se decidete di farne una grande potete usarla come contenitore per servire risotti e zuppe. Basta tagliare la parte superiore (all'altezza di 2/3), svuotarla, spennellarla di una soluzione di olio, sale (oppure tamari) e qualche erba aromatica tritata e cuocerla in forno ventilato a 180 gradi per 40/45 minuti avvolta in un cartoccio. Dopo averla riempita di ciò che volete rinfornatela per 10-15 minuti senza cartoccio. Noi l'abbiamo riempita con riso germogliato jasmine bianco e nero cotti per assorbimento e poi ripassati in padella con un misto di porri, funghi pioppini, cavolo riccio verde e rosso e lenticchie.

Buon appetito!

## CRUCIVERBA

CRUCIVERBA (l'1 verticale non viene definito...sorpresa)



REBUS: 5, 2, 6



**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.

Un xxx è anche l'elio  
E come gli altri invisibile yyyy  
Se xxx con yyyy unirai  
Il nome di un magio conoscerai.

## ORIZZONTALI

- 1 · Nel presepe ci si fa la neve
- 2 · Articolo indeterminativo
- 10 · Amministrazione Municipalizzata Autotrasporti
- 11 · Le nonne lo facevano alla vigilia per penitenza
- 12 · Targa di Genova
- 13 · Quattro romano
- 15 · Il nome di uno dei Magi
- 19 · Ampolline per l'olio
- 20 · Targa di Arezzo
- 21 · Si infligge al condannato
- 24 · Targa di Ancona
- 25 · Lo è il limone
- 26 · Congiunzione avversativa
- 28 · Il re della foresta
- 30 · Alberi natalizi
- 34 · Nome di Fo
- 36 · Brillano sull'albero di Natale
- 37 · Millecinquentesimo romano
- 38 · Secondo libro biblico
- 39 · Pallini in francese

## VERTICALI

- 2 · Iniziali di Alessandro Manzoni
- 3 · Scalda se è di lana
- 4 · Preposizione semplice in forma eufonica
- 5 · Con Maria a Betlemme
- 6 · Acronimo di Indicazione Geografica
- 7 · Preposizione articolata plurale
- 8 · Unire poetico
- 9 · E' buona quella evangelica.
- 13 · Pianta che si attacca
- 16 · Preposizione articolata e targa di Alessandria
- 17 · Arpia senza pia
- 18 · Via, strada cittadina.
- 22 · Ordinò la strage degli innocenti
- 23 · Ultima sinfonia di Beethoven
- 29 · Lo era il colle dell'infinito
- 31 · Mezzo pubblico
- 32 · Risuona nelle vallate
- 33 · Nome inglese di persona
- 35 · Il 15 del mese nel calendario romano

## ANAGRAMMA

Andarono per primi ad adorare il Bambinello - È sinonimo di scomparso



CRUCIVERBA

ANAGRAMMA:  
XXXXXXXXXX=GASFARE  
YYYY=FARE;  
XXX=GAS;  
SCIARADA  
MAGIA DI NATALE

**SOLUZIONI**

La Voce  
del Vera

## LA REDAZIONE

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

Progetto Grafico: Debora Persichetti

Coordinatore e responsabile: Rosanna Scimia

Hanno collaborato a questo numero: Maria Pia Miconi, Antonio Piccoli,

Gioia Pizi, Elisabetta Presutti

Contatti:

associazionetempereonlus@virgilio.it

Cell. 349-8429270



Sostieni  
le attività  
del giornalino  
con un piccolo  
contributo.



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.