

La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loco di Cese dei Marsi



Anno XIII Numero 149 – 28 ottobre 2018

Cese dei Marsi **sabato 10 novembre**
...ma per le vie del borgo...
Fornacelle e cantinelle acCese
Un percorso di gusti, sensi e genuinità
Presente anche una cantina "gluten-free" con specialità per celiaci
13ª edizione
Apertura cantine ore 18
Info: www.locose.it/sanmartino

NEL BORGO C'È ARIA DI FESTA...

Edizione **numero 13** per la nostra Festa di San Martino. **Cantinelle e Fornacelle** torneranno ad accendersi il prossimo 10 novembre per far festa all'insegna della compagnia e del buon cibo. Coordinati dalla **Pro Loco, cantinieri**, vecchi e nuovi, vi aspettano dalle 18 in poi: nel percorso le pietanze della tradizione e qualche novità, la cantina per i celiaci e quella per i bambini, che tanto successo ha avuto l'anno scorso. E poi la musica, gli artisti di strada, i mestieranti. Noi ci stiamo preparando e voi?

AI FEDELI DELLA PARROCCHIA DI SANTA MARIA IN CESE

don Lorenzo

"È Dio che suscita in voi il volere e l'operare, secondo il suo disegno d'amore" (Fil 2,13)

Carissimi,

non appena il nostro Vescovo dei Marsi, mons. Pietro Santoro, mi ha comunicato la nomina a **parroco di Cese**, ho da subito provato un sentimento misto di **rispetto e timore**. Innanzitutto il **rispetto**, perché non vi conosco, e vorrei venire in mezzo a voi quasi in punta di piedi, per potermi avvicinare a ciascuno, tanto a quelli che frequentano la parrocchia come a quelli che, invece, se ne sono allontanati. E poi il **timore**, poiché sono prete solo da poco tempo e mi trovo dunque a ricoprire per la prima volta l'ufficio di parroco.

Vorrei brevemente presentarmi: sono nato nel 1984, ed ho vissuto sempre ad Aielli, dove ho ricevuto i sacramenti dell'iniziazione cristiana. Ho frequentato l'Istituto Tecnico per Geometri di Avezzano e, dal 2003, la Facoltà di Ingegneria dell'Università dell'Aquila. Nel 2011 ho iniziato il periodo di formazione nel Seminario Regionale di Chieti, fino al giugno scorso.

Ho ricevuto il sacramento dell'ordine sacro l'8 dicembre 2017 nel grado del diaconato, e l'11 luglio 2018 nel grado del presbiterato. Ho svolto dal 2015 il tirocinio pastorale nella parrocchia della cattedrale di Avezzano, sotto la guida del parroco don Claide Berardi. Insieme all'ufficio di parroco di Cese, il Vescovo mi ha chiesto anche di specializzarmi negli studi.

Succedo a **don Valentino Onwujiogu**, il quale è stato richiamato nella sua diocesi di Aba, in

Nigeria, dopo quasi tre anni di ministero pastorale a Cese, che ringrazio per l'affabilità con la quale da subito mi ha accolto. L'arrivo di un nuovo parroco è sempre occasione per approfondire qual è la **missione della Chiesa**, che non è un'istituzione astratta, ma una comunità fatta di volti e sguardi. E la Chiesa ha un unico compito: dare la salvezza mediante l'annuncio della parola del vangelo. Così in ogni parrocchia il centro è sempre il Signore, che convoca insieme i credenti e per inviarli nel mondo. Scrive il papa: "La parrocchia non è una struttura caduca; proprio perché ha una grande plasticità, può assumere forme molto diverse che richiedono la docilità e la creatività missionaria del pastore e della comunità. Sebbene certamente non sia l'unica istituzione evangelizzatrice, se è capace di riformarsi e adattarsi costantemente, continuerà ad essere "la Chiesa stessa che vive in mezzo alle case dei suoi figli e delle sue figlie" (Christifideles laici 26). Questo suppone che realmente stia in contatto con le famiglie e con la vita del popolo e non diventi una struttura prolissa separata dalla gente o un gruppo di eletti che guardano a sé stessi.



La parrocchia è presenza ecclesiale nel territorio, ambito dell'ascolto della Parola, della crescita della vita cristiana, del dialogo, dell'annuncio, della carità generosa, dell'adorazione e della celebrazione. Attraverso tutte le sue attività, la parrocchia incoraggia e forma i suoi membri perché siano agenti dell'evangelizzazione. È comunità di comunità, santuario dove gli assetati vanno a bere per continuare a camminare, e centro di costante invio missionario. Però dobbiamo riconoscere che l'appello alla revisione e al rinnovamento delle parrocchie non ha ancora dato sufficienti frutti perché siano ancora più vicine alla gente, e siano ambiti di comunione viva e di partecipazione, e si orientino completamente verso la missione" (Evangelii gaudium 28).

La parrocchia è dunque la Chiesa stessa, che vive in mezzo alle case dei suoi figli e delle sue figlie. È proprio questa l'etimologia della parola parrocchia, *παρoικία*, che indica un abitare accanto, vicino, non dentro, ma ai margini. Parrocchia indica dunque una casa tra altre case, con l'accezione di provvisorietà, a cui si aggiunge quella di precarietà. Ecco cosa vuol dire parroco: straniero, forestiero. Perché solo "quando il sacerdote non ha più nulla di suo, entra nell'onnipotenza dell'Eterno" (don Primo Mazzolari).

C'è un bisogno crescente di **collaborazione e sostegno vicendevole** in questi tempi protesi verso cambiamenti epocali nella società, e con l'orizzonte di un futuro sempre più incerto. San Paolo ci esorta "a non accogliere invano la grazia di Dio. Egli dice infatti: "Al momento favorevole ti ho esaudito e nel giorno della salvezza ti ho soccorso". Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!" (2Cor 6,1-2). La Chiesa ha bisogno di tutti, nessuno escluso, perché la parrocchia, in fondo, altro non è che una grande famiglia. E in una famiglia nessuno può sentirsi di troppo o fuori posto!

Due cose voglio chiedervi: innanzitutto che tra noi si instauri un rapporto di totale fiducia ed amicizia, tanto che qualsiasi cosa occorra essere detta, sia affermata nella schiettezza e nella sincerità, secondo il criterio evangelico della carità. E poi la cosa più importante: accompagnatemi nell'orazione, perché senza la preghiera del proprio gregge, un pastore non può svolgere bene la propria missione.

Proprio ieri (il 16 ottobre, ndr) ricorrevano i quarant'anni dall'elezione al pontificato di san Giovanni Paolo II, ed anch'egli manifestò una certa paura nel ricoprire quell'incarico: "e così mi presento a voi tutti per confessare la nostra fede comune, la nostra speranza, la nostra fiducia alla Madre di Cristo e della Chiesa, e anche a incominciare di nuovo su quella strada della storia e della Chiesa, con l'aiuto di Dio, e con l'aiuto degli uomini". Di cuore benedico ciascuno di voi, e in modo specialissimo i piccoli, le famiglie e gli anziani, e tutti pongo sotto la materna protezione della beata Vergine Maria, mia e nostra Madre, mia e nostra Signora.

***Il vostro parroco,
don Lorenzo.***

APPUNTI E APPUNTAMENTI

Prendete nota: con il **ritorno dell'ora solare**, cambia l'orario della **Messa della sera** che inizierà alle 17.00.

LE CELEBRAZIONI DI GIOVEDÌ E VENERDÌ

Come spiegato domenica scorsa, ogni giovedì e venerdì don Lorenzo è impegnato all'Università: dunque celebrerà la Messa di mattina, alle 9, del mattino, mentre alle 17 in Chiesa il diacono Vincenzo guiderà la Liturgia della parola.

1 NOVEMBRE: Festa di Ognissanti, Santa Messa alle 11.00

2 NOVEMBRE: Messa per i defunti alle 15.00 al Cimitero

3 NOVEMBRE: alle 18 don Lorenzo incontrerà i referenti di associazioni e movimenti per la formazione del nuovo Consiglio pastorale.

4 NOVEMBRE: durante la Messa delle 11.00 – che se il tempo e le questioni organizzative lo consentiranno potrebbe essere celebrata davanti al Monumento ai caduti - celebreremo anche la Giornata dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate. La festa del 4 novembre esiste dal 1919; istituita per celebrare la vittoria italiana nella prima guerra mondiale, viene festeggiata nella data in cui entrò in vigore dell'armistizio di Villa Giusti (4 novembre 1918), con la resa dell'Impero austro-ungarico].

ACR...PRONTI, PARTENZA, VIA!

L'Acr riparte con un pomeriggio gioco **sabato 17 novembre alle 15.00** (mamme, se volete potete aiutarci per la merenda!).

Gli incontri successivi si terranno ogni quindici giorni – dunque una domenica sì, una no – dopo la **Messa delle 11**. Appuntamento sempre in sala parrocchiale con Arianna, Laura, Naomi, don Lorenzo e gli altri amici dell'Azione Cattolica.

Dunque, segnate in calendario la data del 17 novembre: vi aspettiamo!

CONFRATERNITA DELLA SS. TRINITÀ

Sabato 17 novembre alle 17.00 Santa Messa in suffragio dei defunti della Confraternita. Alle 17.45 incontro formativo con don Ennio.

ASSOCIAZIONE MAPUCHE

Domenica 18 novembre, pomeriggio sportivo nella palestra di arrampicata dell'associazione Zero Gravity: qui, istruttori esperti guideranno bambini, ragazzi e adulti a conoscere questo sport. Si parte come sempre dall'ex asilo, per l'ora sarete aggiornati quanto prima.

AUGURI A...

Filomeno e Teresa per i loro primi 25 anni di matrimonio. Auguri!!!

PADRE VALERIANO MARCHIONNI: UNA TESTIMONIANZA DI VITA CRISTIANA

Un libro per dare testimonianza: la vita missionaria di **padre Valeriano Marchionni** è ora raccolta in una pubblicazione – per ora destinata ai soli suoi familiari – in cui il missionario trinitario, che nato a Cese finì negli anni 20 in Madagascar, viene raccontato e ricordato attraverso le sue stesse parole. Il libro, infatti, contiene i suoi racconti di viaggio, una sorta di **diario missionario** in cui il giovane Valeriano appuntava luoghi e persone per poi inviare una **relazione periodica alla Casa Madre**, a Roma. Un servizio, il suo, bellissimo ed estenuante. Le pagine raccolte dai suoi familiari raccontano di un giovane che non si risparmiava e che anteponeva la missione a tutto, anche alla sua salute, tanto che morì appena 38enne.

Sua nipote **Pia Marchionni** lo ricorda così:

“Padre Valeriano nacque nel 1891; fu missionario in Madagascar dal 1926 al 1929: nel paese africano fondò la prima missione trinitaria insieme ad altri 2 missionari; ad assisterli 2 volontari.

Interruppe gli studi al seminario S. Crisogono, a Roma, per adempiere al servizio militare; fu arruolato durante la prima Guerra Mondiale. Nel 1925 celebrò la sua prima Messa Solenne, insieme al fratello, padre Ignazio Marchionni – che diventò poi Padre Generale dell'ordine della Santissima Trinità – nel Santuario della Madonna di Pietraquaria.

In Madagascar, nel distretto di Soavinandriana, gli furono affidati 40 villaggi: il suo compito era visitarli tutti in un anno, sostando in ognuno 2 o 3 giorni per celebrare Messa e amministrare i sacramenti. Ogni mese doveva, però, tornare al centro della missione per la formazione dei catechisti, così che questi fossero in grado di fare le sue veci durante le sue assenze. Erano gli anni 20, in Africa. Valeriano viaggiava a piedi, in bicicletta, sotto il sole o la pioggia, attraversava fiumi e passava precipizi.

Fu anche oggetto di due attentati: uno da parte di uno stregone, l'altro tentato da un medico francese, affiliato alla massoneria.

Nei suoi ultimi giorni, percorse 20 km a piedi, di notte, per portare la Comunione a una moribonda; già febbricitante, si ammalò di polmonite e morì 8 giorni dopo.

Ora, in Madagascar ci sono seminari, conventi di patri e suore, scuole, laboratori, ospedali e molte vocazioni trinitarie che ora tornano da noi per rievangelizzarci”.

Una delle relazioni periodiche di padre Valeriano riportate nel libro.

“Partito verso le 3 del dopo pranzo da Ambodivoara, spingendo la bicicletta per sentieri impraticabili, arrivai verso le 8 di sera a Bonara. È difficile descrivere le peripezie di questo viaggio. Basti dire che dopo aver fatto delle salite molto difficili, dopo aver attraversato torrenti, dopo aver superato dei precipizi, nell'ultima metà del cammino fui colto dalla pioggia e arrivai al paese stanco e bagnato. I cristiani (ben pochi!) non mi attendevano.

Il catechista era in un altro villaggio, gravemente infermo. Dormii alla malgascia...e il giorno seguente celebrai la Messa con l'assistenza di appena 10 persone. Confessai alcune persone, battezzai un bambino, amministrai gli ultimi sacramenti al catechista e ripartii per Ambohimamory.

Dopo quasi 5 ore di cammino, fatto quasi sempre a piedi, arrivai a questo villaggio. Mi trattenni un giorno e mezzo. Amministrai 7 battesimi e celebrai 2 matrimoni.

Riparata dipoi la bicicletta, ripresi la via di ritorno a Soavinandriana. A metà strada, però, fui costretto a chiedere una filanzona ed arrivai alla Missione alle 8 di sera. Vi giunsi però non più solo, ma accompagnato: avevo la febbre.

Dopo due giorni di sosta ripresi la visita delle cristianità per un'altra direzione.

La prima tappa fu Ambavadiavato.

È questo un fiangonona un po' abbandonato perché privo di catechista. Amministrati 3 battesimi, di cui uno in extremis e distribuii una ventina di comunioni.

Di qui discesi a Morarano. Questo villaggio, situato sul bordo del lago Itasy o meglio in uno dei tanti golfi di detto lago, di lontano sembra che non tocchi il lago perché a causa della poca profondità di questo i giunchi e le altre erbe acquatiche emergono così folti da dare piuttosto l'impressione di una steppa fiorita.

Feci volentieri la traversata di una parte di lago in barca con la speranza di far conoscenza con i numerosi coccodrilli che lo abitano. Questi, però, si contentarono d'applaudire (!) al passaggio del padre e di fargli lo scherzo col tagliare la corda.

Dopo tre quarti d'ora di barca e un quarto d'ora a piedi (senza contare il tragitto in bicicletta prima di arrivare al lago) giunsi al villaggio e mi trattenni circa 3 giorni. Amministrai 9 battesimi di cui 4 adulti, ascoltai 10 confessioni e distribuii 40 comunioni.

Di qui passai all'estremità quasi opposta del lago e precisamente all'emissario ad Andasibè.

Questo villaggio è uno dei più importanti di tutto il distretto. Il sabato vi si tiene un mercato importante. La mia permanenza fra quei fedeli durò un po' più di tre giorni. Anche il frutto spirituale fu più abbondante che altrove.

Ascoltai 70 confessioni, distribuii 150 comunioni, amministrai 7 battesimi e 14 prime comunioni. Se si tiene conto che è appena qualche anno che è stato fondato questo fiangonona e i protestanti sono molto più vecchi del luogo, niun non vede che il risultato è già consolante. Vi ero già stato il primo dell'anno e vi avevo amministrato parecchi battesimi.

Di là feci una scappata a Miarinarivo per rivedere i miei confratelli e quindi sulla strada di ritorno a Soavinandriana feci una sosta ad Andranofotsy.

In questo villaggio la riunione dei cristiani non fu numerosa a causa delle cavallette che aveva invaso le risiere.

Rientrai in Soavinandriana il sabato 26 marzo per preparare la riunione mensile dei catechisti.

Sia sempre benedetto il Signore che mi ha inondato l'animo di consolazione e di gioia nel visitare questi villaggi e nel vedere i frutti spirituali che apporta la parola di Dio nelle anime di questi malgasci”.

Un Libro al mese
di Cristina Cipollone

LIBRIAMOCI 2018

Si è svolta anche quest'anno, giunta alla quinta edizione, l'iniziativa **Libriamoci**, giornate di lettura nelle scuole, la campagna del Centro per il libro e la lettura nata da un Protocollo d'Intesa tra il Ministero dell'Istruzione e il Ministero per i beni culturali, svoltasi dal 22 al 27 Ottobre.

Lo scopo di Libriamoci è stato **far scoprire ai giovani di tutte le scuole d'Italia la bellezza della lettura** e il suo potere di coinvolgimento se fatta **a voce alta**. Diverse sono state le iniziative in Avezzano e dintorni, che hanno coinvolto associazioni, scuole e biblioteche. Di seguito le più interessanti e più vicine a noi.

AVEZZANO

I.C. Mazzini-Fermi dal 22 al 27 Ottobre 2018 - Progetto: LIBRIAMOCI!

Lettura animata dei libri:

* 'Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare' di L. Sepulveda con successiva discussione sui temi dell'inquinamento, sul valore dell'amicizia e dell'accoglienza;

Progetto: DIVERTIAMOCI!

Lettura ad alta voce dei libri:

* 'La casa di Nonna Italia' di P. Valente

* 'Non calpestate i nostri diritti' AA.VV.

Qui, tra i lettori partecipanti, risulta essere intervenuta la nostra **LIA CIPOLLONE**

Progetto: LETTURE MITICHE

Lettura ad alta voce dell'Iliade e di Miti Greci

Liceo 'Benedetto Croce' 23 Ottobre 2018

Progetto: ALLA SCOPERTA DEL PAESAGGIO E DEI LUOGHI DEL BEL PAESE ATTRAVERSO IL 'DECAMERON' DI BOCCACCIO

Il Liceo "Benedetto Croce" di Avezzano (AQ) ha scelto di concentrarsi sul filone "2018 Anno Europeo del Patrimonio culturale". Gli studenti hanno letto da alta voce delle novelle scelte di Boccaccio in cui emergono l'arte e l'ingegno dell'autore, i luoghi, i monumenti e i paesaggi di varie zone d'Italia, il mondo borghese e mercantile del tempo, la nostalgia dei valori cortesi, l'amore, l'intelligenza e la beffa.

CAPISTRELLO

I.C. A.B. SABIN DAL 22 al 24 Ottobre 2018 - Progetto: NELLO SCRIGNO DELLA STORIA LOCALE

Il progetto ha voluto favorire una nuova consapevolezza sul patrimonio artistico e culturale presente sul territorio di Capistrello. Gli obiettivi sono stati quelli relativi all'informazione, alla promozione e valorizzazione del patrimonio culturale attraverso la conoscenza e la lettura dei testi specifici di 'abruzzistica' relativi al territorio, in questo caso:

* Pane e Polvere, di G. Salustri

* I Camarri, di A. Fasciani

Progetto: 'UN'AVVENTURA ARDITA VERSO...LA LETTURA'

Cui ha partecipato anche la scuola di Castellafiume.

Si è organizzato nei rispettivi plessi "l'evento-animazione" di alcune pagine del libro "Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza" di Luis Sepulveda mediante la lettura sia degli insegnanti che degli esperti in tecniche di comunicazione.

Le classi si sono trasformate in un palcoscenico fantastico, dove i piccoli sono diventati contemporaneamente protagonisti e spettatori, dove la lettura è stata più appetibile, divertente e interessante. I bambini sono stati invitati ad approfondire la tematica della libertà grazie al personaggio principale del libro, una lumaca ostinata, decisa, che "guida le compagne in un'avventura ardita verso la libertà", libertà intesa come esercizio della libertà individuale, sviluppo del pensiero critico e quindi di azione dove saggezza e conoscenza, unite al coraggio civico, sono le armi migliori per evitare errori.

TAGLIACOZZO

Scuola Primaria Bevilacqua - Progetto: LE RADICI DELLA LIBERTÀ

Lecture effettuate:

"Il segreto di Ugo" di F. Rondelet

* "Valentina in Parlamento" di A. Petrosino

Il percorso progettuale ha mirato a stimolare il piacere del leggere approfondendo il concetto di libertà che nasce con la Costituzione. I ragazzi sono stati portati a riflettere sull'importanza delle regole, sul rispetto dell'altro e della propria sfera individuale, ponendosi, altresì domande su come sarebbe il mondo senza regole. La lettura di Valentina in Parlamento si è tenuta a cura dei ragazzi della Biblioteca della Villa della vicina **Villa S. Sebastiano**.

GS CESE

di Eugenio Cipollone

Siamo arrivati alla **settima giornata** di questo campionato di seconda categoria, e purtroppo la classifica non sorride alla nostra squadra. Nelle **quattro gare disputate** dall'ultimo aggiornamento, è arrivato infatti solo 1 punto, frutto del pareggio di Domenica scorsa in quel di Collarmele. Le altre gare sono state le sconfitte interne contro Pescina (1 a 2) e Marsicana (1 a 0), e quella esterna contro il Canistro (4 a 0). Solo in quest'ultima si è avuta però l'impressione che la nostra squadra non fosse al livello dell'avversaria.

Nelle altre infatti, si può affermare, senza rischio di smentita, che i gialloverdi non avrebbero rubato nulla se avessero portato a casa anche l'intera posta in palio. Com'è giusto che sia, però, il campo non tiene conto dei "se" e dei "ma", e di conseguenza si devono fare i conti con gli attuali **5 punti in classifica**, in virtù dei quali i nostri ragazzi occupano la decima posizione. Visti i valori tecnici e l'impegno settimanale, c'è la convinzione che una vittoria possa essere la scintilla che dia la decisiva sferzata e che faccia ingranare la marcia giusta alla compagine del nostro paese.

Mentre la testa del gruppo si allontana (Ortigia e Marsicana guidano già a 15 punti), le piazze fino al gradino più basso del podio sono raggruppate in soli 4 punti (Canistro e Pescina terza, ex equo, a 9), ulteriore motivo per cui si può ben sperare in

PS	SQUADRA	PT	G	V	N	P	GF	GS
1	ORTIGIA	15	5	5	0	0	14	2
2	MARSICANA	15	5	5	0	0	16	8
3	CANISTRO	9	5	3	0	2	12	8
4	PESCINA CALCIO 1950	9	5	3	0	2	13	11
5	DEPORTIVO LUCO	8	5	2	2	1	4	4
6	SCOPPITO	7	5	2	1	2	10	10
7	CAPITIGNANO 1986	7	5	2	1	2	10	11
8	MARRUVIUM	6	5	2	1	2	8	8
9	SAN GIUSEPPE DI CARUSCINO	6	4	2	0	2	8	8
10	CESE	5	6	1	2	3	10	10
11	POLISPORTIVA MORRONESE	4	5	1	1	3	5	6
12	CERCHIO	4	6	1	1	4	4	12
13	AURORA	3	5	1	0	4	10	16
14	COLLARMELE	2	6	0	3	3	1	11



una pronta inversione di rotta. Chiusura con la "paradossale" situazione per cui, dopo il ritiro annunciato dal Villavallelonga, il calendario ha iniziato a registrare diversi weekend in cui dovranno riposare ben due squadre, dato che a girone iniziato non si possono effettuare modifiche alla programmazione.

L'appuntamento per i tifosi è per **oggi pomeriggio, alle 14.30, all'Ara**, dove ospiteremo il **Deportivo Luco**, che ci precede di tre lunghezze.-

RESPIRAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI: ECCO COME FARE!

di Silvia D'Innocenzo

La **respirazione** è un elemento fondamentale per **affrontare l'allenamento al meglio** e per far sì che ogni esercizio diventi **perfetto ed efficace** per il proprio organismo, soprattutto se il muscolo è sotto sforzo e richiede un'ossigenazione continua.

Una **respirazione deliberatamente forzata** durante l'esercizio è **molto importante**, perché apporta al sistema respiratorio la giusta quantità di ossigeno impedendone un vero e proprio vuoto. Senza una respirazione profonda, infatti, potreste in qualche caso trovarvi senza fiato, non sentirvi bene e perdere la concentrazione. Inoltre, una respirazione regolare durante un esercizio vi permette di usare anche un carico maggiore e aiuta a focalizzare la vostra attenzione sull'esecuzione dei movimenti.

Veniamo al dunque: il modo ottimale di respirare mentre si svolge attività fisica è **inspirare durante la parte più facile**, la fase eccentrica del movimento, ovvero nel momento di scarico dell'esercizio in cui riportiamo il peso (anche solo il peso del nostro corpo) nella posizione di partenza, ed **espirare mentre si esegue la parte più faticosa** dell'esercizio, ovvero la fase concentrica del movimento, quando il peso "sale".

All'inizio, chi si allena da poco potrà percepire questa pratica come un ulteriore vincolo all'esercizio; in realtà, controllare la respirazione in questo modo presuppone una buona dose di concentrazione e quindi mette il soggetto nella giusta condizione di attenzione massima a ciò che sta facendo.

COSA DA NON FARE MAI: NON TRATTENERE IL RESPIRO DURANTE LA FASE DI CARICO!

ALIMENTI E RICETTE PER MANGIARE BENE E STARE IN SALUTE

di Alberta Di Michele

LA ZUCCA

È tornato l'autunno e, molto probabilmente l'ortaggio che rappresenta al meglio questo periodo pieno di colori tendenti all'arancio e che ricordano il tramonto del sole è proprio la **zucca**. Del resto, la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno rappresentano il momento in cui, giunte finalmente a maturazione, possono essere raccolte e consumate.



Di zucche ne esistono tantissime varietà, alcune davvero piccine, altre molto grandi, ma **non tutte edibili**. Infatti, alcune di esse vengono utilizzate come decorazioni oppure vengono intagliate in onore della famosa festa di Halloween.

Il **valore nutrizionale** di questo ortaggio è notevole se si pensa che è molto ricco di fibre, di vitamine A e C, di minerali quali il calcio, il fosforo, il potassio e lo zinco. Inoltre, non è assolutamente da escludere in regimi ipocalorici poiché **apporta solo 18 Kcal per 100 g**, ma è pur vero che difficilmente se ne riesce a mangiare poca; tuttavia, anche volendo aumentare la porzione il suo apporto calorico è davvero contenuto. Quel che c'è di buono è che la fibra in essa contenuta garantisce un ottimo senso di sazietà quindi aggiungere la zucca ai vostri piatti vi aiuterà a sentirvi sazi prima e più a lungo.

La zucca è, inoltre, utile anche per i **semi** che si trovano al suo interno. Tali semi si possono trovare anche in commercio tostati e salati, ma anche in versione naturale già sbucciati. Sono un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, numerosi minerali (ferro, fosforo, magnesio, manganese, zinco), carotenoidi e aminoacidi, utili per le affezioni delle vie urinarie, per combattere i vermi intestinali, nelle patologie prostatiche e per abbassare il colesterolo. La **polpa della zucca cotta** aiuta a lenire infiammazioni cutanee e scottature.

In cucina la zucca si adatta ad essere utilizzata in molte pietanze: dai primi piatti (pasta, riso, ravioli, gnocchi, zuppe e vellutate), ai secondi e, chiaramente, ai contorni, ai dolci.

Può essere acquistata intera e conservata in luogo fresco ed asciutto per qualche tempo, oppure cotta e conservata in congelatore. Al tempo stesso in commercio è presente anche già surgelata oppure fresca in porzioni più ridotte (nei reparti ortofrutta si trova già tagliata). I metodi di cottura che la valorizzano maggiormente sono quelli classici e semplici (bollitura, vapore) oppure quelli che sfruttano la presenza degli zuccheri naturali per farle sprigionare un aroma davvero squisito!

ZUCCA GRATINATA

Ingredienti: Zucca pulita e sbucciata, Olio extravergine di oliva, Rosmarino, Sale, Pepe

Procedimento: Tagliate la zucca in pezzi delle stesse dimensioni (cubi, fette). Disponete tali pezzi in una teglia con carta forno (vi aiuterà ad utilizzare meno olio) dopo averli conditi con olio extravergine di oliva, sale e pepe se gradito.



Aggiungete del rosmarino (potete mettere dei rametti interi oppure della polvere ottenuta dalle foglioline tritate o ancora utilizzare dell'olio aromatizzato al rosmarino) e cuocete in forno a 180° per 20-30 minuti. **Il tempo** dipende dalla quantità e qualità della zucca. Abbiate cura di disporre la teglia negli ultimi minuti a distanza minore rispetto alla griglia così da far dorare la parte superiore. È da questo momento che dipenderà l'aroma speciale! Abbiate solo cura di non farla bruciare altrimenti rischiate di ottenere un prodotto poco sano e dal sapore tutt'altro che piacevole.

Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ

A destra,
Walter e Patrizia,
1983

In basso,
Laura e Marco,
sposi nel 2017



Articoli e rubriche curati da Cristina, Eugenio, Francesco e Manuela Cipollone, Alberta Di Michele; Silvia D'Innocenzo. Associazione Mapuche, don Lorenzo Macerola. Grazie Adele ed Alfredo per le foto ed ai "consulenti" per il prezioso supporto.

Per informazioni, proposte, commenti e suggerimenti scrivete a: Redazione "La Voce delle Cese",
Pro Loco Cese dei Marsi, Via C.Cattaneo 2, 67050 Cese di Avezano (AQ) oppure a: lavoce dellecese@tiscali.it.

Sito web: www.lecese.it Pagina facebook: www.facebook.com/lavoce.dellecese