

* 7 GIORNI CON MARIA *

Ricorrenze mariane, curiosità

a cura di
Mariateresa
Truncellito

AGENDA

LUGLIO

3

DOMENICA

San Tommaso apostolo



TRUCCHI IN CUCINA

✓ Uno studio di Unione Italiana Food ha calcolato l'**impatto ambientale della cottura della pasta**: 3 italiani su 4 usano troppa acqua, 9 su 10 tengono il fuoco acceso fino a cottura completa, però l'87% utilizza il coperchio per far bollire l'acqua più rapidamente. Quest'ultimo accorgimento permette di risparmiare energia sufficiente a ricaricare uno smartphone per 2-3 volte. Che diventano 5, se si cuoce la pasta con 700 ml di acqua invece del classico litro per 100 grammi. **Infine, da provare la cottura passiva**: dopo i primi 2 minuti di cottura tradizionale, la pasta cuoce in modo indiretto, a fuoco spento e con coperchio. **Così il risparmio di energia e emissioni di CO2e arriva fino al 47%**.

PAROLE DI OGGI

* La pandemia ha modificato le abitudini lavorative: tra i vari fenomeni, la **Workation** (pronuncia "uorchescion"), un mix di lavoro (work, pron. "uore") e vacanza (vacation, pron. "vachescion") perché svolto da luoghi solitamente deputati alla villeggiatura.

LA FRASE

*Volgi lo sguardo al sole
e non vedrai mai ombre*
Helen Keller

LUGLIO

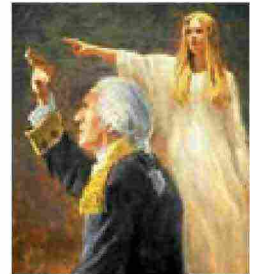
4

LUNEDÌ

Santa Elisabetta
del Portogallo

DEVOTI MARIANI

☞ Si racconta che l'intervento della Madonna abbia salvato la vita del generale George Washington, primo presidente degli Stati Uniti, in numerose occasioni, e che lo abbia incoraggiato nel momento più difficile della rivoluzione americana, apparendogli nel suo quartier generale di Valley Forge, il 4 luglio 1777. **Alzando gli occhi dalle sue carte, vide davanti a sé una "donna di singolare bellezza" e riferì che gli aveva detto: "Figlio della Repubblica, guarda e impara!"** Nella visione del futuro, Washington vide le colonie radicarsi e svilupparsi per essere poi attaccate ferocemente e flagellate in tre diverse occasioni: la guerra rivoluzionaria, la guerra civile e un conflitto futuro non meglio definito.



LA DRITTA

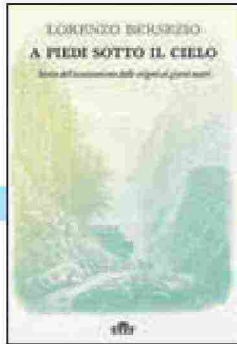
○ Durante il sonno notturno il nostro corpo perde circa 200 ml di umidità che viene assorbita dal cuscino: se di piumino, nell'uso quotidiano è importante arieggiarlo e spiumacciarlo per ridargli volume, evitando però di esporlo al sole o a fonti dirette di calore come i termosifoni.

ANNIVERSARI MARIANI

☞ Il santuario della **Madonna delle Grazie di Berceeto, Parma**, in origine era un piccolo oratorio, costruito nel XV secolo insieme a un ospizio per pellegrini. Nella seconda metà del secolo, quando venne portata qui l'**immagine della Madonna delle Grazie** – comparsa in una faggeta in prossimità del passo della Cisa – fino ad allora nell'ospizio di Santa Maria della Cisa ormai abbandonato, il luogo di culto fu intitolato alla Beata Vergine delle Grazie. Nel 1533 le strutture furono acquisite dai frati eremitani di sant'Agostino, che trasformarono l'ospizio in convento. Nel 1630, per liberare il paese dalla peste, i bercelesi si impegnarono con un voto a celebrare la Madonna delle Grazie con una cerimonia religiosa e civile, ogni anno il 2 luglio.



piccoli suggerimenti: cucina, bucato, piante...



DA LEGGERE

◆ Come la montagna è diventata un posto per tutti: lo racconta Lorenzo Bersezio in **A piedi sotto il cielo. Storia dell'escursionismo dalle origini ai giorni nostri** (edizioni Utet, pp. 208, euro 22). Quando l'imperatore Adriano volle scalare l'Etna per ammirare l'alba, tutti la considerarono una delle sue molte stravaganze. In cima, la vista di mare e terra che si incontravano rappresentò per lui "uno dei momenti supremi della vita". Oggi il bisogno di entrare in contatto con la natura camminando è sempre più diffuso. Come ci si è arrivati? Da Goethe in Italia e ai sentieri battuti dai primi trekker ottocenteschi, Lorenzo Bersezio, escursionista di lungo corso, alterna cronaca e aneddoti per ricostruire la storia di come il camminare abbia mutato forma da *negotium* a *otium*, da marcia a passeggio.

AMICO GATTO

Con le graffiature il gatto lascia segni paralleli tra loro e feromoni interdigitali, segnali chimici di comunicazione che indicano il suo passaggio e la sua presenza. Spesso vicino ai luoghi di riposo prediletti o nei luoghi di passaggio (come la porta d'ingresso o del balcone). Per salvaguardare i mobili della casa è bene collocare almeno due tiragraffi verticali o orizzontali, meglio se uno è alto anche fino al soffitto, a più pali e con piani di riposo.



LUGLIO
5
MARTEDÌ
Sant'Antonio Maria Zaccaria

ARTE MARIANA

Disegnata a punta d'argento con lumeggiature d'oro su sfondo dipinto a tempera a colla e oro, la **Madonna della tenerezza** (1491), ai **Musei civici agli Eremitani di Padova, è stata attribuita ad Andrea Mantegna** dallo studioso Lionello Puppi che ne ha notato la stessa impostazione di una celebre stampa dello stesso pittore, definita «la più bella stampa del Rinascimento italiano e una delle più toccanti Madonne con il Bambino di tutta la storia dell'arte», con la Vergine in un paesaggio archeologico dove si riconoscono l'Arco dei Gavi, il Colosseo e un sarcofago. **Mantegna è noto come l'artista che "scolpi in pictura"**: è così anche in questo piccolo quadro padovano, dove le figure modellate a tutto tondo dalla luce - Maria che abbraccia il Bambino Gesù - sono costruite con tratti e ombreggiature e l'effetto scultoreo è ottenuto col gioco dei panneggi.



PENSA ALLA SALUTE

◆ **Sotto l'ombrellone è meglio consumare piatti unici, freddi e pratici.** Manuela Laurenza, biologa nutrizionista della piattaforma Parentsmile per il supporto e il benessere a domicilio della famiglia, suggerisce: «Via libera a insalate di pasta e di riso, cous cous o altri cereali integrali da associare a carne o preferibilmente pesce e verdura cruda fresca di stagione. **Alle insalate si può aggiungere pesce, anche in scatola (tonno, salmone, sgombrò), affettato magro (bresaola, prosciutto crudo e cotto, fesa di pollo), formaggi magri come primo sale, fiocchi di latte, feta o uova.** Condimento: una salsa fatta con yogurt bianco, olio Evo, sale ed erba cipollina».



PIANTE&FIORI

Le grandi foglie lucenti, color verde scuro, del **Ficus Elastica** hanno forma ovale con punta pronunciata. Il germoglio della nuova foglia è ricoperto da una brattea protettiva rosa. **Ha bisogno di microclima caldo, ma ombreggiato, e fertilizzante liquido ogni due settimane in estate e primavera. Occorre anche pulire regolarmente le foglie più vecchie.**

* 7 GIORNI CON MARIA *

Ricorrenze mariane, curiosità

AGENDA

LUGLIO

6

MERCOLEDÌ

Santa Maria Goretti



MESE

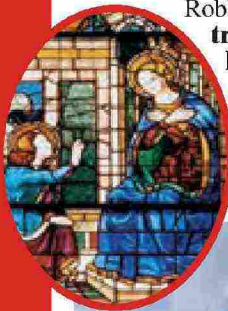
7

GIOVEDÌ

Sant'Ampelio

ANNIVERSARI MARIANI

 Il santuario di Santa Maria delle Carceri di Prato si trova a fianco del Castello dell'Imperatore, vecchia sede del carcere delle Stinche. All'esterno di quest'ultimo era stata dipinta un'immagine della Madonna col Bambino fra i santi Leonardo e Stefano: il 6 luglio 1484 un ragazzino malato la vide animarsi e guarì. Seguirono altri fatti miracolosi e presto si ebbe l'autorizzazione pontificia per costruirvi una grande chiesa. Lorenzo de' Medici affidò l'incarico a Giuliano da Sangallo. La trabeazione è decorata da un fregio in terracotta invetriata di Andrea Della Robbia (1491-92). **Le vetrate che raffigurano l'Annunciazione, la Natività, l'Assunta, la Visitazione furono eseguite su disegno di Domenico Ghirlandaio.**



DA VEDERE

 Considerato per decenni il simbolo del degrado e dell'abbandono nella Terra dei Fuochi e ora modello di rinascita e riscatto per l'intero territorio, il **Real Sito di Carditello** – gioiello dell'architettura settecentesca di Francesco Collecini, nonché una delle 22 dimore volute dalla dinastia reale dei Borbone di Napoli – torna a splendere grazie al progetto "I Luoghi del Cuore" promosso dal FAI Fondo per l'Ambiente Italiano. **È stato da poco concluso il restauro delle due fontane monumentali con obelischi, con la base decorata con due grandi aquile che poggiano su una valva di conchiglia.** Sul piano iconografico, l'obelisco è il simbolo della fermezza del re e della saldezza del suo regno, mentre l'aquila rappresenta il sovrano.

PER RIDERE

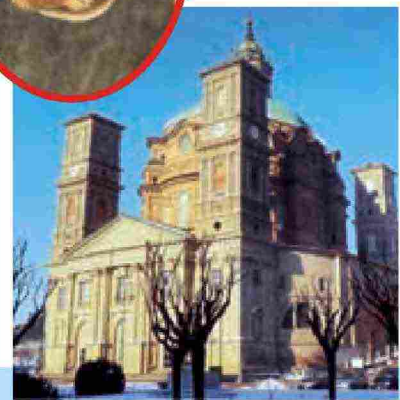
*Oggi è un grande inconveniente essere ben educati.
Esclude da tante cose.
OSCAR WILDE*

IL PROVERBIO

*Val depì an ora de alegrìa que zhento de malinconia
Vale più un'ora di allegria che cento di malinconia
Proverbio veneto*

LUOGHI MARIANI

 Il santuario della Madonna di Vicoforte (Cuneo) o basilica della Natività di Maria Santissima è tra le chiese monumentali più importanti del Piemonte. La sua cupola ellittica è la più grande al mondo. Il complesso trae origine da un santuario medievale, composto da un modesto pilone decorato con un affresco quattrocentesco della Madonna col Bambino. Nel '500, dopo un'epidemia di febbri che aveva lasciato indenne la maggior parte della popolazione, si costruì la prima cappella intorno al pilone. Le numerose grazie concesse dalla Vergine attirarono le attenzioni del duca Carlo Emanuele I di Savoia, che nel 1596 commissionò la costruzione di un santuario. La cupola venne terminata nel 1732, i campanili nel 1906.



piccoli suggerimenti: cucina, bucato, piante...

LA RICETTA

*Farfalle
al cartoccio*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

**300 g di pasta formato farfalle,
600 g di cozze, 2 pomodori
maturi, 1 spicchio d'aglio,
prezzemolo, olio evo, sale, pepe**



- Raschiate e lavate le cozze sotto l'acqua e lasciatele a bagno in acqua salata per un'ora, poi toglietele dall'acqua e trasferitele in una larga padella.
- Unite l'aglio schiacciato, prezzemolo tritato, pepe macinato e un giro d'olio, coprite e lasciate su fiamma alta fino a quando si saranno tutte aperte.
- Intanto cuocete la pasta molto al dente in acqua salata, scolatela e conditela con un filo d'olio.
- Accendete il forno a 220°. Sgusciate metà delle cozze e mescolate i molluschi e le cozze intere alla pasta.
- Unite i pomodori senza pelle e tagliate a filetti sottili e mescolate con cura.
- Suddividete la pasta al centro di 4 fogli di carta oleata, chiudete i cartocci e allineateli sulla placca del forno.
- Lasciate nel forno caldo per una decina di minuti, poi portate in tavola i cartocci ancora chiusi.

DIFFICOLTÀ



VINO: Etna Bianco

LUGLIO

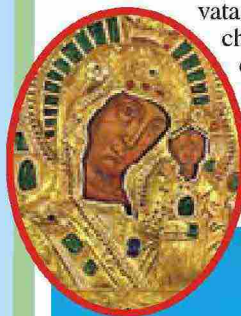
8

VENERDÌ

Santi Aquila e Priscilla

RICORRENZE MARIANE

☞ Nel 1579 un incendio distrusse **Kazan, in Russia**. Mentre un soldato si accingeva a ricostruire la sua casa, **la Madonna apparve a sua figlia di nove anni** chiedendole di dire a tutti che una sua icona era sepolta sotto le rovine. Nessuno le credette, neppure dopo che la Madonna le apparve una seconda volta. Alla terza visione, la piccola udì queste parole: «Se non annuncerai a tutti quanto ti dico, apparirò in un altro luogo e una grande calamità si abatterà su di voi». Solo quando la piccola cominciò a scavare nella terra, l'icona venne alla luce, perfettamente conservata. Fu collocata nella chiesa di San Nicola e poi nella cattedrale dell'Annunciazione. Nel 1595 venne istituita la festa da celebrarsi l'8 luglio.



DOVE ANDARE

✿ **Lana23** è l'appuntamento dei "giovedì lunghi" d'estate, fino al 18 agosto, dalle 19 alle 23 nella cittadina di Lana (Bolzano). Nella zona pedonale si potrà fare shopping e curiosare tra gli stand degli artigiani, prendere un aperitivo e assaporare le prelibatezze regionali nei ristoranti o alle bancarelle con prodotti enogastronomici. Il FC Bayern Fanclub di Lana organizza il gioco dei tiri in porta a sostegno di un'organizzazione caritatevole, mentre il 4 agosto si svolgerà anche una gara di velocità per bambini, grazie alla manifestazione "Sport in paese" dove i più giovani potranno provare diversi sport.
Info: lanaregion.it

RIMEDI NATURALI

✿ **Ci sono alcune fragranze del tutto naturali sgradite alle zanzare**, come lavanda, limone, citronella, menta, geranio, limone, tea-tree oil o olio di Neem. Ne bastano poche gocce, nelle piante o vicino alle finestre. Possono essere anche spalmate sulla pelle, come unguenti naturali antizanzare.

LA DRITTA

✦ **Meno disordine, meno distrazioni:** una confusione eccessiva può influire sul nostro stato mentale, causando stress e agitazione. **Dedicare anche pochi minuti a riordinare gli ambienti, riponendo gli oggetti inutilizzati, o intraprendere un'attività di pulizia più profonda** (come il cambio degli armadi) può diventare un esercizio di attenzione – una forma di "mindfulness" – che ci permette di concentrarci sul momento presente e aumentare il nostro benessere.

* 7 GIORNI CON MARIA *

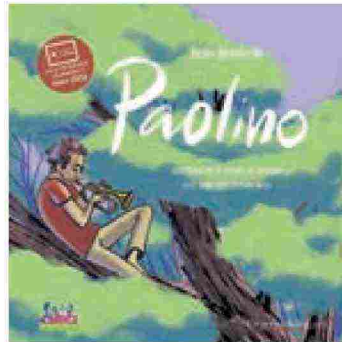
AGENDA

LUGLIO

9

SABATO

Santa Veronica Giuliani



IL SANTO DELLA SETTIMANA



Santa Elisabetta del Portogallo
4 luglio

ARTE MARIANA

👉 La **Madonna dell'Umiltà** (1433) di Domenico di Bartolo, alla pinacoteca di Siena, è stata descritta dallo storico dell'arte Andrea Ladis come **una delle immagini devozionali più innovative del primo Rinascimento**. La simmetria formale delle strisce sotto i suoi piedi e quelle sospese sopra di Lei simboleggiano l'armonia della sua natura umana con la sua regalità celeste. Nonostante la posizione di seduta bassa – “Madonna dell'umiltà” si riferisce a rappresentazioni artistiche della Vergine che la raffigurano seduta per terra o su un basso cuscino – la stella e le gemme, nonché l'aureola, indicano il suo stato regale.



CON I BAMBINI

✗ Il trombettista Paolo Fresu ispira un emozionante libro per ragazzi scritto da Reno Brandoni e illustrato da Chiara Di Vivona: **Paolino** (ed. Fingerpicking.net, euro 17) racconta l'amore per la musica tramandato di padre in figlio e la nascita di uno straordinario festival jazz in un paese nel cuore della Sardegna. Nell'audiolibro digitale, con la voce narrante di Stefano Nosei, le musiche originali composte ed eseguite da Brandoni con la partecipazione straordinaria di Paolo Fresu.

LA FRASE

Avere successo significa lasciare il mondo un po' meglio di come lo si è trovato.

Ralph Waldo Emerson

CHI CANTA PREGA DUE VOLTE...

● Una canzone alla settimana segnalata da padre **Giovanni Calcara**, frate domenicano, per riflettere, pregare, rallegrarsi con la musica. Per ascoltarla e cantarla con gioia basta cercarla su YouTube, digitando il titolo e l'autore.

IL TUO NOME È MARIA

Matteo Zambuto

*Incredibile dono accoglie,
la pienezza di vita*

CALENDARIO

DOMENICA 3 LUGLIO SAN TOMMASO APOSTOLO

LETTURE: Isaia 66,10-14c; Salmo 65;
Galati 6,14-18; Luca 10,1-12.17-20

LUNEDÌ 4 LUGLIO SANTA ELISABETTA DI PORTOGALLO

LETTURE: Osea 2,16.17b-18.21-22;
Salmo 144; Matteo 9,18-26

MARTEDÌ 5 LUGLIO SANT'ANTONIO MARIA ZACCARIA

LETTURE: Osea 8,4-7.11-13;
Salmo 113b; Matteo 9,32-38

MERCOLEDÌ 6 LUGLIO SANTA MARIA GORETTI

LETTURE: Osea 10,1-3.7-8.12;
Salmo 104; Matteo 10,1-7

GIOVEDÌ 7 LUGLIO SANT'AMPELIO

LETTURE: Osea 11,1-4.8c-9;
Salmo 79; Matteo 10,7-15

VENERDÌ 8 LUGLIO SANTI AQUILA E PRISCILLA

LETTURE: Osea 14,2-10;
Salmo 50; Matteo 10,16-23

SABATO 9 LUGLIO SANTA VERONICA GIULIANI

LETTURE: Isaia 6,1-8;
Salmo 92; Matteo 10,24-33