

AFORISMA

E adesso che mi trovo sulla cresta dell'onda Non scendo più altrimenti il mare mi affonda

1 Novembre. Giorno di tutti i Santi

Il primo novembre si va in Chiesa ad ascoltare le Sante Messe cantate che sono lunghe e non finiscono mai.

Ma il cuore sta delizioso perché si pensa alla colazione con una bella pentola di brodo, ceci e zampone di maiale.

Si pensa di andare al cimitero dove si rimettono in ordine le tombe e si portano i crisantemi.

Sempre in quei giorni si preparano dei dolci che si chiamano Pan dei Morti,

CURIOSITA'

*Pan dei morti*

Sapevate che non soltanto in Italia si festeggia la ricorrenza dei defunti preparando il pan dei morti?

Pare che anche in Messico venga preparato un dolce molto simile chiamato "pan de los muertos" che viene ornato con fiori e zucchero e portato nei cimiteri come offerta simbolica ai defunti.

Il pan dei morti è un dolce tipico della cucina lombarda. In antichità questi dolci venivano realizzati per la festa di Ognisanti o per il giorno dei morti; l'usanza prevedeva la distribuzione del pane durante i funerali in modo da richiamare, tra i devoti, il concetto di carità.



Ricettari. Il Pan dei Morti

Ingredienti per 4/6 persone

- 400 g di biscotti molto secchi
- Un cucchiaino raso di cannella in polvere
- 200 g di zucchero semolato
- 200 g di farina 0
- 200 g di uva sultanina
- 100 g di fichi secchi
- Ostie q.b.
- 3 albumi d'uovo
- Mezza bustina lievito per dolci
- Una manciata di mandorle pelate secche
- Mezzo bicchiere di vino bianco secco
- Zucchero a velo q.b.

Preparazione

Prima di tutto lasciamo ammorbidire l'uvetta in una ciotola con acqua tiepida, poi la strizziamo e la asciughiamo. Tritiamo le mandorle secche, sminuzziamo i fichi, sbricioliamo i biscotti secchi, anche con l'aiuto del mixer, aggiungendo un po' d'acqua tiepida. In una terrina versiamo la farina setacciata, il lievito, l'uvetta e i fichi, le mandorle, la cannella e mescoliamo bene. Prendiamo gli albumi montati e li incorporiamo al composto, mescoliamo con l'aiuto di una spatola, versiamo infine il mezzo bicchiere di vino bianco secco. Mescoliamo ancora.

Lasciamo riposare il tutto per 30 minuti, coperto con un canovaccio pulito. Ottenuto un impasto omogeneo, andiamo ad accendere il forno a 180 gradi. Prendiamo la placca da forno ben rivestita di carta. Con l'impasto formiamo dei piccoli panini dalla forma allungata e schiacciata, su ognuno adagiamo le ostie spezzettate. Inforniamo per 45 minuti, l'impasto deve essere ben secco. Preleviamo i Pan dei Morti. Li spolveriamo a dovere con lo zucchero a velo....ed ecco che i dolcetti sono pronti per essere gustati!

PAROLA LIBERA

Casa Carla Maria, via Casale 6, Borgo San Martino (AL)

Ottobre Novembre 2013

E-mail: borgo@fidesonlus.org

L'AUTUNNO

L'autunno è arrivato.

Ottobre è un mese beneamato.

Per la campagna gli alberi cominciano a farsi tristi;

così li abbiamo visti.

Le tartarughe sono già in letargo

e gli altri animali vanno a nascondersi e si riparano come ogni anno.

Le prime piogge cadono lente

ma un po' d'acqua è meglio che niente.

Per la natura che non è più sorridente

il suolo si prepara ad accogliere le foglie lentamente.

I contadini dopo la vendemmia si rallegrano col vinello mosto.

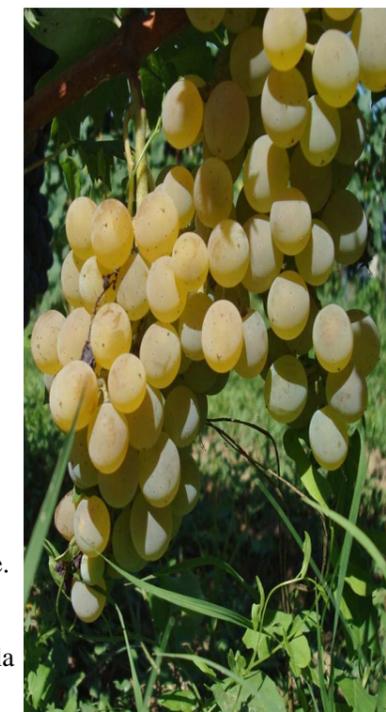
Mentre l'autunno è un mese di proposte

si cucinano anche le caldaroste.

Le giornate si accorciano e presto è l'imbrunire

si preparano le idee sulla semina che deve avvenire.

Mariangela



Frase del Giorno

"Per questo preferisco di gran lunga l'autunno alla primavera, perché in autunno si guarda il cielo. In primavera la terra".

Kierkegaard

Ottobre piovoso, campo prospero.

In ottobre compra grano e copriti.

Caldo ottobre, fa freddo febbraio.

Acqua di novembre, benedizione dei prati.

Novembre gelato, addio seminato.

FESTA DI TUTTI I SANTI A CASA CARLA MARIA

...per noi un giorno serenissimo! Prima del pranzo la nostra direttrice ci ha proposto di farci gli auguri gli uni agli altri per appianare i dissapori e ritrovare il senso di amicizia. Insieme a noi a festeggiare c'erano i ragazzi di una comunità sempre della Fides con cui abbiamo condiviso il pranzo e la giornata. A tavola abbiamo riso scambiandoci delle barzellette. Sembravamo tutti una grande famiglia. Mi ha colpito una barzellette che vorrei condividere con tutti i lettori.

"Un signore entra in un bar e chiede un caffè. Alla cassa chiede: quanto costa? E il barista risponde: 1 euro.

- e lo zucchero?

- niente.

- allora me ne dia un chilo".

Chissà se in Paradiso si festeggia?

Certo....e saranno tutti contenti di essere ricordati!

Mariangela

## Ero sicuro e ora mi curo

Era il 14 marzo 1990.

Era il compleanno di mia nipote e io avevo la febbre altissima. La sera stessa mia cognata mi misurò 42 di temperatura. L'indomani mi portò all'ospedale Forlanini dove mi fecero l'esame hiv.....eppure ero sicuro di non avere l'aids....avevo fatto l'esame qualche mese prima ed era risultato negativo.

Il 20 marzo, dopo un trasferimento all'ospedale Spallanzani, mi dissero che ero in aids conclamato. Ricordo

ancora la sensazione di disperazione. Il mondo mi era caduto addosso.

AIDS....la parola stessa mi faceva paura. Dovevo combattere contro la malattia ma anche contro la dipendenza da alcol, peggiorata dopo la scoperta della mia sieropositività.

Forse il bere e la cocaina mi aiutavano a non pensare. Ma mi affondavo sempre di più.

Per 20 anni mi sono detto "domani smetto". E quel domani per fortuna è arrivato: il 25 agosto 2005.

Ero alla mia solita osteria a giocare a carte, stetti male e pensai di morire. Ero di fronte ad una chiesa e pensai: "Madonna giuro che per 6 mesi non toccherò più niente"....e sono passati 8 anni.

Adesso ringrazio questa malattia perché mi ha permesso di conoscere persone che mi hanno aiutato standomi vicino senza timore.

Sergio

## Inviato speciale. Le interviste di Pino

La storia di Michela.

Michela. "Sono nata a Torino nel 1953. In famiglia eravamo in quattro: mio fratello maggiore, mia madre, mio padre ed io. Andavamo molto d'accordo, ho avuto un'infanzia felice, sono andata a fare le scuole medie e ho un diploma come impiegata d'ufficio. Da ragazzina giocavo sempre con mio fratello e i miei amichetti nelle periferie piene di verde e piene di prati."

Pino. "Dove abitavi da ragazzina?"

Michela. "Abitavo in una casetta con un giardino pieni di fiori e di piante dove avevamo un piccolo orticello coltivato da mia madre".

Pino. "E poi cosa è successo?"

Michela: "Ho subito la perdita di mio padre 20 anni fa ed è stato un trauma, ero molto legata a lui. Ho avuto un periodo di depressione dalla quale non sono più guarita. Ero

tossicodipendente e bevevo, mi sono disintossicata da sola dopo che ho perso l'uso delle gambe. Sono stata in una comunità dove mi trovavo male perché gli altri ospiti erano molto ammalati e non parlavano. Dopo mi hanno trasferito qui e mi trovo bene perché dialogo con tutti".

Pino. "E per il futuro?"

Michela. "Spero di guarire e di poter tornare a vivere con mia madre".

Michela

## Indovinelli... le risposte il prossimo numero

Spinge ma senza mani

Corre ma senza gambe

Urla ma senza bocca.

Chi è?

Una scimmia si arrampica su un albero e si siede su una foglia.

Cosa fa?

Cosa è fatto come un leone,

ha i denti di leone,

la coda di leone,

le zampe di leone,

ruggisce come un leone,

corre come un leone,

ma non è un leone?

## Gita alla ricerca di castagne....



**FERE' O FRE' DELLA BARBAROSSA:** i porcini "alternativi" più comuni in Italia.

C'è chi li paragona al prezioso porcino ma, sapore e qualità organolettiche sono decisamente inferiori. È un discreto commestibile solo dopo adeguata cottura.

Abbonda a partire dal mese di luglio. Predilige il bosco di faggio o di abete ma spesso lo si trova in gruppetti di 3/5 esemplari anche nel bosco di castagno o misto. Si distingue da specie simili per cappello scuro mentre il gambo rossiccio è sempre puntinato e mai reticolato.

Ha sapore dolciastro-fruttato con carne soda negli esemplari giovani e molliccia in quelli adulti. Il gambo è spesso duro e coriaceo con scarsissimo valore culinario.

## ...poche castagne ma tanta allegria

11 ottobre

Ecco, ci siamo. Nonostante il tempo non sia stato generoso fino al giorno prima, ci alziamo al mattino con un bel sole e un cielo terso quasi come se dovesse invitarci a non rinunciare alla nostra piacevole gita.

Piacevole gita, nata con l'idea di andare a raccogliere qualche castagna da condividere poi con tutti gli altri ospiti....anche se già sappiamo, ahimè, che non è un buon anno per questo buon frutto.

Ma non ci demoralizziamo.

Panini e persone in carrozza: si parte!!!!

Arrivati a Vintebbio, in Val Sesia, troviamo un clima magnifico. Cielo azzurro e sole caldo. Mangiamo e subito saliamo verso il bosco. Il posto è bellissimo. Sembra quasi di dover incontrare qualche fata o qualche gnomo in ogni momento.

L'unico rumore è quello dei nostri passi e di qualche uccello che canta.

Una breve pausa al Castello e poi si continua il percorso.

Le castagne effettivamente scarseggiano.

Ma troviamo tanti funghi. Alcuni commestibili e molti come quelli che si vedono nei libri di favole, quelli rossi con i puntini bianchi.

Obiettivo comunque raggiunto.

Poche caldarroste per chi è rimasto a casa ma molta serenità per noi che abbiamo passato una giornata così, con poco, ma con la voglia di condividere l'avventura..stando insieme.

Gita d'autunno

Pensavamo di trovare castagne, invece i funghi l'hanno fatta da padrone....da esperti arrampicatori ci siamo inoltrati in sentieri e stradine del bosco, tanta fatica ma tanto entusiasmo e voglia di condividere una giornata all'aperto.

Il profumo del sottobosco ci accompagnerà per giorni e per le poche castagne....pazienza, confidiamo nel prossimo anno.

Elisabetta



Stefania