



# SULLU CAFFA

Foglio informativo a cura del GRP (Gruppo Ragazzi Parrocchiale) Vernole  
uscita n. 3 - gennaio 2020



## L'EGOISMO CI RENDE VITTIME O PRIGIONIERI? E' TEMPO DI PENSARCI

L'Arcivescovo Michele Seccia, nel mese di dicembre, ha redatto la terza lettera rivolta alle famiglie della Diocesi di Lecce. Un messaggio molto significativo, all'interno del quale ci sono degli spunti particolarmente interessanti, vorrei riprendere testualmente le parole di sua eccellenza: *"Spesso nelle comunità familiari esiste una situazione di eterno conflitto per una inconciliabilità reciproca. Ma non è possibile condividere la mensa attratti solo dai propri interessi, barricati dietro le opinioni personali, chiusi nella roccaforte del piccolo mondo privato, prigionieri dell'egoismo"*. Dobbiamo scoprire il riflesso di queste parole nella nostra vita quotidiana. Una situazione quella ravvisata da mons. Seccia che si verifica spesso nella nostra piccola comunità, non solo nel contesto strettamente familiare ma anche nei rapporti tra cittadini, dove l'indifferenza è troppa per la vita di un piccolo paese. Guardare il prossimo con animo superficiale è un atteggiamento che assumiamo involontariamente.

Molto spesso infatti vediamo nei giovani della nostra età un atteggiamento di indifferenza nei confronti della sofferenza che colpisce il prossimo, come se fosse impossibile un giorno trovarci noi nella stessa situazione. Ovviamente lo stesso discorso si estende alle realtà delle persone adulte e degli anziani, ogni giorno infatti i notiziari riportano tristi avvenimenti legati alla solitudine, di una gravità notevole della quale ci accorgiamo solo dopo che il fatto è successo. Le situazioni di difficoltà si presentano ogni giorno anche nel nostro piccolo paese, nonostante la vita quotidiana ci porta inevitabilmente a condividere gli stessi spazi ed ambienti dei nostri concittadini. Spesso però non siamo in grado di rilevare la situazione di difficoltà del prossimo, nonostante lo vediamo ogni giorno, e magari lo anche salutiamo e ci scambiamo qualche battuta. Il nostro proposito deve essere quello di saper ascoltare il prossimo, e questo non vuol dire aspettare che qualcuno letteralmente venga a chiederci aiuto. Bisogna saper riconoscere nel prossimo la necessità di essere ascoltati, perché non sempre chi è in difficoltà ha la forza di chiedere aiuto e di rivolgersi a noi. Sempre nella stessa lettera, l'Arcivescovo ci dice *"La routine quotidiana e le preoccupazioni, per quanto importanti esse siano, non ci facciano ignorare la presenza dell'altro. Il tempo impegnato per visitare il Bambino e per farlo entrare nella nostra casa non è mai tempo perso. È il tempo in cui viviamo veramente, in cui riscopriamo la nostra caratteristica essenziale: l'essere umani"*. E non è forse questa la realtà che ogni giorno ci troviamo a vivere? Tra impegni scolastici e lavorativi, familiari e sportivi, chi trova il tempo da dedicare al prossimo? Ma soprattutto, essere presi da tutte queste attività, ci consente di essere attenti alle necessità di chi ci vive accanto? Una riflessione che è emersa anche nel cammino sinodale che don Leonardo ha proposto in parrocchia, più di qualcuno infatti ha fatto percepire la necessità di avere un riferimento nella vita della comunità, per essere ascoltati e aiutati, o anche solo per cercare un dialogo. Siamo convinti di dover crescere formandoci all'ascolto del prossimo, riguardandoci bene dal consolidare una mentalità egoista ed indifferente. Siamo felici che Mons. Seccia abbia posto l'attenzione su questo argomento, in un periodo caratteristico come quello del Natale durante il quale in tanti tendiamo a guardare il solo aspetto superficiale della ricorrenza. Voglio concludere questa riflessione con le stesse domande che ci ha posto l'Arcivescovo: Nel nostro cuore, vero presepe, abbiamo fatto posto al Bambino? Siamo stati abbastanza vigilianti al fine di preservare e rinsaldare l'armonia nella comunità familiare?



Sara De Matteis  
presidente GRP Vernole

### ALL'INTERNO

→ **Lo dice il parroco**

→ **Lo avete fatto a me**

- la testimonianza del volontariato locale

- Una preghiera unita per scongiurare la guerra

→ **Verso una corretta alimentazione**

- I vari aspetti da osservare nell'alimentazione personale

- La ragionevole crescita dei prodotti BIO

→ **La solennità del mese**

- Il patrocinio di Sant'Anna nel Terremoto

- Lo sviluppo storico della tradizione della "focara"

- Il doppio volto della festa dell'Epifania

→ **Test: quanto sei verneolese?**

→ **Riflessioni culinarie**

→ **Arriviamo anche in radio**

## LO DICE IL PARROCO

Il terzo numero di *Sullu coffa* ci raggiunge a pochi giorni dal capodanno, giornata mondiale di preghiera per la pace, in cui è risuonato il tradizionale messaggio che il Papa rivolge a tutti gli uomini di buona volontà.

Per il Papa la Pace è anzitutto un *cammino di speranza*. È contraddittorio voler garantire la pace con la paura della reciproca distruzione. Sfiducia e paura aumentano la fragilità dei rapporti e il rischio di violenza. Pace e stabilità sono possibili solo a partire da un'etica globale di solidarietà e cooperazione.

La pace è anche un *cammino di ascolto*. Si può giungere veramente alla pace solo quando vi sia un convinto dialogo di uomini e donne che cercano la verità al di là delle ideologie. Solo nell'ascolto reciproco possono crescere la conoscenza e la stima dell'altro, fino al punto di riconoscere nel nemico il volto di un fratello. La pace è poi un *cammino di riconciliazione*, in cui si abbandona il desiderio di dominare gli altri e si impara a guardarsi a vicenda come persone, come figli di Dio, come fratelli. Imparare a vivere nel perdono accresce la nostra capacità di diventare donne e uomini di pace. La pace è infine un *cammino di conversione ecologica*. Tutti dobbiamo prendere atto delle conseguenze del mancato rispetto della casa comune e dello sfruttamento abusivo delle risorse naturali viste come strumenti utili unicamente per il profitto di oggi, senza rispetto per le comunità locali, per il bene comune e per la natura. Conversione ecologica vuol dire aprirsi a un nuovo sguardo sulla vita, considerando la generosità del Creatore che ci ha donato la Terra e che ci richiama alla gioiosa sobrietà della condivisione. La cultura dell'incontro tra fratelli e sorelle ci aiuta ad oltrepassare i limiti dei nostri orizzonti ristretti, per puntare sempre a vivere la fraternità universale, come figli dell'unico Padre celeste. Prendo spunto dal messaggio del Papa per augurare ai nostri lettori e a tutta la comunità buon cammino sui sentieri della pace.

don Leonardo Giannone

## LO AVETE FATTO A ME ... TESTIMONIANZA

Per volontariato s'intende quell'attività di aiuto gratuito offerta a servizio di coloro che si trovano in delle condizioni di indigenza prestando mezzi e assistenza in maniera individuale o riuniti in associazioni costituite per specifici scopi benefici e non a scopo di lucro. Secondo l'ISTAT il numero di volontari stimato in Italia è di 6,63 milioni di persone, circa il 12% dell'intera popolazione. Sebbene questa percentuale possa sembrare estremamente ridotta, sono numerose le realtà di volontariato presenti nel nostro territorio; a partire dai piccoli gruppi associativi che mettono a disposizione il loro tempo e aiuto all'interno del paese in cui vivono, alle internazionali come l'Unicef che lavora in oltre 190 paesi e territori per salvare la vita dei bambini, difendere i loro diritti e aiutarli a realizzare il loro potenziale, dalla prima infanzia fino all'adolescenza. Nel 2018 noi del GRP abbiamo intrapreso un'attività di solidarietà nei confronti di persone bisognose facenti parte della nostra comunità. In particolare abbiamo conosciuto un anziano che si trovava in una piccola casa priva di energia elettrica e gas, solo e senza nessuno che potesse aiutarlo. Decidemmo quindi di attivarci, e periodicamente qualcuno di noi si recava nella sua abitazione per donargli un pasto caldo o semplicemente impiegare un po' del nostro tempo per fargli compagnia. Ricordiamo con piacere i suoi racconti e le sue parole di gratificazione nei nostri confronti. È stata un'esperienza per noi significativa perché ci ha spinti a riflettere su una realtà complessa e difficoltosa che necessita di un po' di solidarietà da parte di tutti, anche e soprattutto di noi giovani. Il nostro percorso sulle periferie esistenziali ha previsto anche degli incontri di discussione e di visione di alcuni film come "freaks", riguardante un particolare caso di periferie esistenziali, ovvero le persone affette da gravi malformazioni che fino alla prima metà del '900 venivano impiegate nei circhi come fenomeni da baraccone. Un film che ci ha spinto a riflettere su come la società possa essere a volte indifferente rispetto alle difficoltà altrui. Guardandoci intorno nella nostra comunità, a Vernole è presente il gruppo **FRATRES**, che da anni è impegnato nella sensibilizzazione per la donazione volontaria del sangue e periodicamente, due volte l'anno, organizza giornate in cui è possibile donare nei luoghi prestabiliti. Il problema della scarsità delle risorse di sangue negli ospedali sembra essere perenne ed è pertanto necessaria la collaborazione di tutta la comunità. E' attiva a Vernole anche la realtà della Caritas, che aiuta numerose famiglie e individui in difficoltà economica. Il gruppo Caritas non si occupa soltanto di donare alimenti, libri e giochi usati, ma costituisce un centro d'ascolto e realizza un progetto di educazione allo studio. I volontari mettono a disposizione il loro tempo e impegno, generando un sorriso in chi riceve un dono, ma riempiendo anche il loro cuore di gioia per aver compiuto un gesto di generosità senza aspettarsi o pretendere nulla in cambio. Da oltre un decennio lavora su Vernole l'ambulatorio di prevenzione della **LILT**, che ha sede nella frazione di Strudà, ottimamente allestito presso locali che un tempo ospitavano una Scuola Elementare, ed ora concessi in comodato d'uso dal Comune ed opportunamente ristrutturati, anche col solidale apporto di tanti artigiani del luogo. I tanti volontari e volontarie che generosamente prestano la loro opera presso la Delegazione fanno sì che si possano assicurare visite gratuite specialistiche di prevenzione oncologica (senologia, ginecologia con Pap test, dermatologia, urologia. Le attività organizzate riguardano corsi per smettere di fumare e molte campagne di educazione alla prevenzione, con seminari, incontri nelle scuole, pubbliche conferenze. Vogliamo pure ricordare l'attiva presenza dei volontari sul territorio per promuovere la LILT e far conoscere le sue attività. I volontari e le volontarie sono stati presenti con un proprio stand in occasione di sagre cittadine, diffondendo il materiale divulgativo sulla prevenzione e la loro periodica rivista. Sempre nel nostro paese, nella frazione di Pisignano, vi è un Centro di Prevenzione Primaria Tumori dell'associazione Arcimondo. Realtà che agisce avviando campagne di informazione attraverso incontri, dibattiti, pubblicazioni che hanno l'obiettivo di informazione attraverso incontri, e pubblicazioni che hanno l'obiettivo di modificare le abitudini quotidiane che, prolungate nel tempo, portano inevitabilmente alla più tragica fine della sofferenza. Si invita così a non aspettare che la malattia si insinui nei corpi dei nostri cari, non aspettare impotenti che la morte metta fine alla vita di qualcuno, ma eliminare le cause che la provocano. Sempre a Vernole, è nata da poco anche l'associazione "Vivere a Colori", a sostegno dei reparti di oncologia di Lecce

Ilaria Curto - Sara De Matteis

## LA FOCARA: INTORNO AL FUOCO, VERNOLE E' COMUNITA' VERA

Ogni anno si festeggia a Vernole la solenne ricorrenza dei Santi Anna e Gioacchino, protettori del paese. Il culto di Sant'Anna viene festeggiato anche in altri paesi o regioni d'Italia, come Puglia, Sicilia, Piemonte, Molise e in particolare Campania nelle province di Avellino, Napoli e Caserta. A Vernole il 18 Gennaio si festeggia la cosiddetta Sant'Anna "piccinna", nel pomeriggio, dopo le celebrazioni religiose, i Vernolesi dalla Chiesa Madre si recano presso la periferia del paese per l'accensione del falò o comunemente detta da noi focara. Nell'antica tradizione del paese si tramandavano oralmente dalle persone anziane due particolari miracoli fatti da Sant'Anna. Si racconta che nei primi del '900, furono sottratti tutti gli ori che i devoti negli anni avevano donato alla Santa patrona. Durante una processione i fedeli che portavano in spalla la statua, chiesero alla stessa di dare un cenno e fermarsi davanti alla casa in cui si ipotizzava ci fossero gli ori rubati. Vicino la chiesa Madre, nei pressi di un'abitazione, gli uomini portatori della statua si immobilizzarono, in quanto la statua diventò improvvisamente troppo pesante. La veridicità di questa storia ovviamente non è verificabile, ma proseguendo in questa narrazione conosciuta da alcuni anziani locali, le curiosità



foto d'archivio della focara - anno 2013

umentano. Infatti, con l'intervento dei carabinieri e con una lunga ispezione fu trovata sotto il letto della suddetta casa la refurtiva, nascosta dentro un "cerniraturu", utensile usato per cernere il grano. Ma i racconti dei fedeli del posto si riversano anche in una seconda storia, un altro miracolo riguardante un avvenimento tramandato ai nostri nonni dai loro antenati. Nel 1833 un fenomeno sismico fece tremare le abitazioni, crollare alcuni edifici e ondeggiare paurosamente la colonna di Sant'Anna posta al centro della piazza. In quell'istante un uomo, un cosiddetto "conzalimure", ovvero colui che si occupa di riparare vasi di terracotta, vide la colonna piegarsi e baciare tre volte il suolo e subito il terremoto finì. La popolazione uscì dalle proprie case e accese dei fuochi per riscaldarsi, non ci furono vittime e questo spinse la comunità ad istituire la festa di Sant'Anna piccinna con l'accensione della focara. E' importante notare come nello stesso periodo dell'anno, una tradizione simile coinvolga numerosi comuni del Salento, a testimoniare la reale esistenza dell'evento tellurico del diciannovesimo secolo, anche se le storie cambiano di località in località, alternando la fantasia alla devozione, ma pur sempre affermando le radici della comunità, legando i fedeli alla storia del proprio paese. E radunandosi intorno al fuoco, i vernolesi si riscoprono una vera ed autentica comunità, desiderosi tutti di tenere in vita questa emozionante ricorrenza.

Davide Leo

## SANT'ANNA "PICCINNA", UNA TRADIZIONE IN EVOLUZIONE

Nel nostro paese il 18 Gennaio, durante la festa di Sant'Anna "piccinna" si accende la focara. Scopriamo in che modo a Vernole si è sviluppata questa tradizione, come si è modificata negli anni e quali sono i punti più importanti che hanno segnato la storia di questa antica ricorrenza. Precisiamo che la focara, come da tradizione, è formata da un grande cumulo di ramaglie e fascine d'ulivo, che da alcuni anni è realizzata in via Giustino Fortunato in un fondo di proprietà del sig. Romolo Verri. Ad occuparsi dell'allestimento della struttura sono i volontari del Comitato Feste aiutati da alcuni fedeli legati a queste antica tradizione. Nel pomeriggio del 18 gennaio, dalla Chiesa Madre i devoti si avviano in processione verso il falò con una candela o fiaccola, per assistere alla benedizione del fuoco da parte del parroco e poi alla cerimonia di accensione. Sono numerosi i cittadini che si riuniscono intorno al falò per vedere la sua accensione, evento che ogni anno cambia con tocchi di creatività ed originalità. Ad esempio, nel 2019 ci furono alcuni personaggi raffiguranti gladiatori ed arcieri, che dopo un primo spettacolo accesero la focara con i fuochi d'artificio. Negli anni invece sono stati dati altri volti alla focara, nei primi anni '00 ad esempio il falò venne realizzato all'interno dell'oratorio "Porta Bella". Fu proprio in quell'occasione che alcuni vandali diedero fuoco alla struttura in ramaglie pochi giorni prima della festa, ma il coraggio e la forza di volontà dei fedeli li spinse a ricostruire il tutto in pochi giorni, permettendo così il corretto svolgimento dell'evento. Ma andando indietro nel tempo, negli anni '80 e '90, si verificava il fenomeno della realizzazione delle focare di quartiere, in paese infatti venivano accesi più fuochi ed ogni famiglia decideva a quale collaborare ed assistere. L'evoluzione della tradizione ha visto, nella fase di realizzazione della focara, anche l'impiego di mezzi meccanici che hanno reso gradualmente più agevole il posizionamento delle fascine. Fino a pochi anni fa invece le ramaglie venivano sollevate unicamente a mano, con grande dispendio di energie e lavoro. Si sono alternate varie usanze per il confezionamento delle fascine, in dialetto "sarcine". In origine erano i contadini del posto a legare nelle proprie campagne gli scarti della potatura, occupandosi anche del trasporto presso il sito individuato per la focara. In alcune occasioni invece, pare che le fascine venissero lasciate fuori dalle abitazioni, in attesa dei volontari del comitato che le passassero a prendere. Oggi, chi ha la possibilità continua a portare le ramaglie sul posto, mentre la maggior parte delle fascine viene acquistata da aziende agricole. Anche l'aspetto religioso ha subito delle modifiche. Da alcuni anni infatti è stata ripristinata la processione del 19 gennaio con l'immagine dei protettori, rito che era stato sospeso dal parroco don Sandro Dell'Era.

Cristina Pastore

## APPROFONDIMENTO: L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Nel periodo Natalizio è tradizione, nonché piacere di stare insieme, ritrovarsi attorno ad una tavola calda per mangiare, con i propri amici e familiari, tutte le prelibatezze della cucina tipica. Spesso però non ci si sofferma su quanto sia estremamente dannoso questo gran consumo di cibo, non solo dal punto di vista ambientale e animale, ma anche salutare per la persona stessa, che sottopone il proprio organismo ad uno stress non trascurabile. Ormai è un dato di fatto che tra alimentazione e salute vi sia un'importante correlazione. Innanzitutto, c'è da sottolineare che tutti i competenti in materia sostengono che avere un'alimentazione scorretta durante l'intero anno e seguire un regime alimentare corretto solo per due settimane è totalmente inutile, ma fortunatamente per chi è sempre attento alla propria alimentazione, non avrà problemi semmai dovesse concedersi due settimane di libertà. Dai recenti studi, soprattutto condotti dal professor **Valter Longo** (originario Calabrese ma con residenza attualmente a Los Angeles) è emerso che la carne sia un alimento da evitare quasi completamente, tuttavia mangiarla in maniera misurata non dovrebbe causare danni. Lo stile alimentare che propone il professor Longo è prettamente vegano e pescariano, quindi alimentazione che esclude completamente il consumo di carne, dai 20 ai 65 anni, riduce la quantità di formaggi e uova, ma consiglia il consumo di pesce cotto a vapore, possibilmente non proveniente dall'oceano Atlantico e Pacifico. Come tutti i nutrizionisti, consiglia un elevato consumo di frutta e verdura. I suoi studi sono iniziati, principalmente, con l'osservazione dei soggetti affetti dalla Sindrome di Laron, ovvero persone geneticamente prive dei recettori per l'ormone GH, detto volgarmente ormone della crescita. Questa popolazione dell'Ecuador, avendo una carenza dell'ormone della crescita, è principalmente nana ma ha un rischio di cancro e diabete mellito tipo 2 molto basso. Nonostante la loro alimentazione sia principalmente basata sul cibo fritto e praticino tabagismo (umano) e alcolismo, dopo alcuni decenni di monitoraggio solo uno di loro è morto di cancro e gli altri **non** hanno sviluppato alcuna patologia cronica. Tutti i decessi avvenuti sono stati per cause naturali all'età di 80 anni (età molto elevata nel contesto dell'area geografica). In poche parole, questa assenza del recettore dell'ormone GH ha influenzato la longevità dei Laron. Per il professore, quindi, il risultato dello studio è che una diminuzione della produzione dell'ormone, può incidere sulla probabilità di sviluppare un tumore. La soluzione che presenta alle persone che hanno una normale, o a volte eccessiva, secrezione, è di diminuirne la produzione attraverso l'alimentazione. E come? Evitando gli alimenti che lo stimolano e quindi diminuendo il consumo di proteine di origine animale. Il rilascio dell'ormone della crescita è regolato dalla quantità di proteine alimentari. Incrementando l'introduzione di **proteine animali**, si può assistere ad un aumento dei livelli di ormone GH. Applicando, invece, la dieta da lui sperimentata, sulle cavie normali, si verificherebbe una riduzione dei livelli di GH e una maggior "purificazione" della popolazione cellulare. Secondo i suoi studi, questo, a lungo andare, dovrebbe portare ad una minore probabilità di contrarre un tumore. Anche la Fondazione **AIRC** per la Ricerca sul Cancro ha pubblicato, in data 25 febbraio 2013, una spiegazione sulle varie alimentazioni e quanto queste fossero salutari o meno. Scrive: "Anche se non è indispensabile eliminare la carne per nutrirsi in modo sano, è importante evidenziare che per la prevenzione del cancro la scelta **vegetariana** apporta dei vantaggi.

Il segreto, alla fine, sta nella quantità: per diminuire attraverso l'alimentazione l'incidenza dei tumori non è necessario eliminare **del tutto** i cibi di origine animale (come latte, uova e carne); è certamente utile, però, aumentare l'apporto di frutta, verdura e legumi". Tra l'altro, è noto a tutta la comunità scientifica che le popolazioni super longeve tendono ad avere principalmente un'alimentazione vegetariana, integrata con poco pesce. "L'isola di Okinawa, a sud del Giappone, detiene il record assoluto per quantità di abitanti ultra centenari in piena forma. Qui si mangiano prevalentemente verdure, alghe, goya, tofu, pesce, per la maggior parte crudo e pochissima carne. Un altro aspetto molto importante che caratterizza lo stile alimentare degli abitanti di questa isola giapponese è la moderazione calorica".

Senza andare troppo lontano e rimanendo nel nostro piccolo paesino di Vernole, possiamo trovare anche qui gente anziana che vive e/o ha vissuto fino a 80/90 anni. La risposta è molto semplice, nei tempi subito dopo la guerra, in Italia, soprattutto al sud e nei piccoli paesini, si viveva di tutto ciò che si produceva autonomamente ed essendo un paese in pianura con tante campagne, l'alimentazione era caratterizzata da verdure, legumi e pane, quando era possibile. Non si mangiava sicuramente nelle stesse quantità di oggi, i prodotti non avevano conservanti, aromi artificiali e esaltatori di sapidità. Il cibo era genuino, consumato nelle giuste quantità e non vi era un eccessivo consumo di carne. Al giorno d'oggi per soddisfare le esigenze delle famiglie, dei ristoranti e dei fast food, la carne deve essere prodotta in quantità industriali. Ciò comporta quindi che, negli allevamenti intensivi, agli animali vengano somministrate eccessive quantità di ormoni per la crescita veloce, antibiotici (che provocano antibiotico-resistenza), e medicinali vari, causando un inevitabile peggioramento della qualità della carne.



Un argomento interessante è quello delle **uova**, spesso vengono acquistate principalmente quelle in offerta. Su ogni uovo, venduto nel supermercato, vi sono una successione di numeri che stanno ad indicare la provenienza e altro. Il primo numero è importante per capire da che tipo di allevamento proviene l'uovo. Se avete un pollaio o un amico che alleva galline, non esitate a rifornirvi da lì. Ma se così non fosse, controllate sempre che il primo numero sull'uovo sia 0 o 1. Gli allevamenti a terra, (numero 2) non sono migliori di quelli in gabbia (numero 3). Qui entra in gioco non solo un fattore etico, ma anche salutistico: le uova prodotte in questi allevamenti sono deleterie per la salute. Allo stesso modo, anche la verdura e la frutta disponibile 365 giorni l'anno al supermercato (come si dice a Vernole, anche quando *nu be periudu*) manca di qualità ma soprattutto di genuinità. Ad oggi, non c'è niente che non sia contaminato e per quanto impegnativo possa essere, il consiglio è di acquistare cibo biologico da amici, compaesani ma anche nei supermercati più riforniti, dove la **linea BIO** sta riempiendo sempre più scaffali. Risparmiare sul cibo implica acquistare prodotti scadenti che a lungo andare possono nuocere alla salute, si dice infatti "*comu spendi, mangi*".

**Decifrare i codici stampati sulle uova:**

<b>0</b>	<b>Metodo di allevamento:</b> 0 - allevamento biologico 1 - allevamento all'aperto 2 - allevamento a terra 3 - allevamento in gabbia
<b>IT</b>	<b>Stato in cui è prodotto</b>
<b>063</b>	<b>Codice del comune in cui è prodotto l'uovo</b>
<b>NA</b>	<b>Sigla della provincia in cui è prodotto l'uovo</b>
<b>001</b>	<b>Codice ASL dell'azienda di produzione</b>



**DATE DI SCADENZA E DEPOSIZIONE**

b BENESSEREITALIA.COM ©

Stefania Corvino

## ATTUALITA'

E' dei primi giorni di gennaio la notizia che ha annunciato l'unione della Chiesa statunitense ad altre 23 entità religiose, tra cui la Chiesa Metodista unita e la Chiesa Unita di Cristo, nella firma di una "Dichiarazione di fede sull'escalation della violenza con l'Iran". Tale dichiarazione si pone alle porte di quella che, secondo la maggior parte dei media internazionali, si prospetta essere la terza guerra mondiale. La preoccupazione di tutto il mondo per un evento bellico è in graduale aumento, ogni giorno arrivano aggiornamenti sull'aggravarsi delle tensioni tra IRAN e Usa, e sembra vano ogni tentativo di mediazione da parte delle altre realtà occidentali. Come già noto, l'evento che ha fatto scattare la scintilla per l'inizio del conflitto è stato l'assassinio del generale iraniano Qassem Suleimani, avvenuto la settimana scorsa in un aeroporto iracheno per ordine del governo statunitense, scatenando così una serie di reazioni del mondo arabo, compreso l'attacco del 7 gennaio a più basi statunitensi in Iraq. Come gruppo parrocchiale, ma anche come giovani attenti alle vicende politiche, siamo convinti che un conflitto estremamente pericoloso come quello appena iniziato non può assolutamente essere positivo per nessuna delle realtà coinvolte, La preghiera delle chiese statunitensi deve essere condivisa da tutto il cristianesimo mondiale, contro la distruzione e la paura che la guerra potrebbe presto portare.

Marta De Giorgi



COSA CI ASPETTA...

**ARRIVIAMO ANCHE IN RADIO**



Con gioia ancora una volta, esprimiamo la gratitudine verso la direzione di "Portalecce" - organo di comunicazione dell'Arcidiocesi. A partire dal 14 gennaio, ci è stata affidata un'ora della programmazione radiofonica, che noi occuperemo con una trasmissione che andrà in onda dalle 19 30 ogni martedì. La nostra trasmissione si occuperà di temi di attualità trattati nei toni usati abitualmente dai giovani della nostra età (dai 15 anni in su). Ricordiamo che Radio Portalecce è ascoltabile ogni sera con le trasmissioni proposte dalla redazione, le nostre puntate andranno in onda dalla redazione della Radio e del giornale sita in Piazza Duomo a Lecce. Speriamo di poter contare su vostri ascolti! E grazie sempre alla redazione di Portalecce.it che condivide online le uscite di "Sullu Caffa".

**IL PROGRAMMA DELLA TRADIZIONE**



Il Comitato Feste Patronali ha già annunciato quale sarà il programma civile e religioso che coinvolgerà la comunità di Vernole il prossimo 18 e 19 gennaio, in occasione della festa di Sant'Anna "Piccinna", anche detta "Patrocinio dei Santi Anna e Gioacchino nel terremoto". Proprio il 18 gennaio, dopo la celebrazione delle 18, dalla Chiesa Madre avrà inizio una fiaccolata che raggiungerà via Giustino Fortunato, per poi procedere alla benedizione del fuoco e all'accensione della Focara (prevista per le 19 circa). Domenica 19 gennaio invece, le celebrazioni in Chiesa Madre saranno alle 8, alle 10 30 ed alle 18. La processione con le immagini dei Santi Anna e Gioacchino avrà inizio dalla Chiesa alle 17:15, subito dopo la preghiera dei vesperi prevista per le 17. Presterà servizio per l'occasione la banda di Monteroni.

## IL DOPPIO VOLTO DELLA SOLENNITA' DELL'EPIFANIA

L'epifania è la giornata che come recita un noto detto popolare: "Epifania tutte le fese porta via", segna la fine delle festività Natalizie. Collocatasi nel giorno del sei Gennaio questa festività è al centro di numerose tradizioni e leggende. Secondo la tradizione Romana la prima Befana della storia fu la ninfa Egeria, consigliera del re romano Numa Pompilio. Durante i primi giorni del mese di Gennaio, il re aveva l'abitudine di appendere una calza nella grotta abitata dalla dea, ritrovandola il mattino dopo piena di buoni consigli. Altre leggende si legano a questo magico giorno, ma cos'è realmente l'Epifania? Il termine Epifania deriva dal greco Epifaneia, che significa letteralmente manifestarsi. Secondo la Tradizione Cattolica, in questo giorno si celebra la rivelazione del figlio di Dio, che avvenne davanti ai 3 Magi nella grotta di Betlemme. I tre Sapianti arrivarono a Gerusalemme dopo la nascita di Gesù guidati dalla sua stella. Venne a conoscenza di questa nascita anche il re Erode il quale chiese a Magi di tornare da lui una volta trovato il bambino, in modo che anche egli potesse adorarlo. Una volta arrivati alla grotta i tre si inginocchiarono e aprirono i loro scrigni e offrirono in dono al bambino oro, incenso e mirra. Quest'offerta acquista un significato importante nella fede cristiana. Una leggenda narra che i Magi, non riuscendo più a vedere la stella guida che gli conduceva alla grotta del Bambinello, chiesero notizie ad un'anziana donna la quale non volle seguirli. In seguito, la vecchia donna decise di portare un dono a Gesù, ma una volta arrivata alla grotta la trovò vuota. Allora girò di casa in casa con il dono in mano, facendo regali agli infanti che incontrava, sperando che uno di questi fosse il Salvatore del Mondo. Ancora oggi, nella notte del sei Gennaio, la Befana va in cerca di Gesù e, per non sbagliare lascia un dono ad ogni bambino. Invece, dal punto di vista prettamente teologico, qual'è il significato dell'Epifania del Signore? Come già detto, la parola indica la manifestazione del Signore, il quale, come dice san Paolo nella seconda Lettura (cfr Ef 3,6), si rivela a tutte le genti, rappresentate oggi dai Magi. Si svela così la bellissima realtà di Dio venuto per tutti: ogni nazione, lingua e popolazione è da Lui accolta e amata. Simbolo di questo è la luce, che tutto raggiunge e illumina. La festa dell'Epifania, dodici giorni dopo il Natale, è parte del Tempo di Natale. Come per la Solennità di Maria Santissima Gran Madre di Dio dell'1 gennaio, anch'essa è definita come festa di precetto. Nelle chiese cristiane ortodosse (dove è seguito il calendario giuliano), il 7 gennaio si celebra la Nascita di Gesù, a causa di una differenza di tredici giorni fra il calendario gregoriano, in uso in occidente dal 1582, e il calendario giuliano precedente, ancora in uso in certe chiese ortodosse. Di conseguenza l'Epifania è celebrata il 19 gennaio con il nome di Teofania. E' importante quindi sottolineare quale sia l'importanza liturgica e teologica di questa solennità, che nella società attuale viene confinata ad una semplice festa legata alle simbologie commerciali e superficiali. Befana ed Epifania, sono quindi due parole molto vicine accomunate anche nella stessa data dalla tradizione, ma con un significato estremamente distante tra loro.

Silvia Mazzei

## RIFLESSIONI CULINARIE



**PURCIDDHRUZZI** - Ingredienti: 500g di farina 00, farina di semola rimacinata: 500g, 150g di zucchero, 1 bicchiere di olio d'arachidi, succo e scorze di mandarini, arance e limoni, 1 bicchiere di liquore, bustina di lievito per dolci, olio d'arachidi per frittura q.b. **PREPARAZIONE:** Unire tutte le polveri, aggiungere l'olio d'arachidi sfumato con le scorze degli agrumi grattugiate e continuare ad amalgamare con il liquore e il succo, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Suddividete il panetto in piccole parti, ricavatene dei filoncini e tagliate ogni filoncino in piccoli pezzetti (poco meno di 1 cm), simili a degli gnocchi. Con le mani formate delle palline più o meno regolari e ponetele su un vassoio. Fate riscaldare abbondante olio d'arachidi e frigate i purciddhruzzi! Poi scolateli su carta assorbente. Fate sciogliere una parte del miele a bagnomaria ed unite una piccola parte di purciddhruzzi, rigirateli per bene e poneteli sul piattino in cui volete servirli; sciogliete altro miele fino a quando i purciddhruzzi non saranno terminati. Infine decorate con confettini colorati e pinoli.



**PITTULE** - Ingredienti: 500g di farina 00, acqua, sale, 25 g di lievito di birra, 1 l di olio di semi. **PREPARAZIONE:** In un ampio recipiente mettete la farina 00, il lievito di birra sciolto in acqua tiepida ed il sale necessario. Mescolate fino ad ottenere un impasto morbido. Lavoratelo fin quando gli ingredienti saranno ben amalgamati e l'impasto comincerà a gonfiarsi. Coprite il recipiente per consentire la lievitazione avendo cura di sistemarlo in un luogo caldo per almeno tre ore; in questo periodo di tempo l'impasto triplicherà il suo volume (aspetto da considerare nella scelta del recipiente). Dopo la lievitazione passate alla cottura: con l'aiuto di un cucchiaio, prendete un po' d'impasto grande quanto una noce e versatelo in olio bollente, facendolo friggere e colorire.

Abbiate cura di bagnare il cucchiaio ogni volta che procedete in questa operazione. Scolate bene le pittule aiutandovi con una schiumarola e fatele asciugare su carta assorbente. All'impasto di base potete aggiungere gli ingredienti che più vi piacciono: baccalà o cavolfiori bolliti, un misto di olive acciughe e pomodorini, peperoni e tutto ciò che la fantasia vi suggerisce.

## QUANTO SEI VERNOLESE?

1 - Chi scrisse il libro "Vernole e Frazioni" pubblicato nel 1979?

- A - Luciano Graziuso   
B - Fr. Antonio Febbraro   
C - Alda Merini   
D - Salvatore Bonatesta

2 - Dove si trova "Muntepicciuli" ?

- A - Roma, piazza di Spagna   
B - Via vecchia Melendugno   
C - zona campo sportivo di Vernole   
D - Strada Prov.le Castri - Vernole

3 - Quale concittadino è stato insignito del titolo di Cavaliere al merito della Repubblica dal presidente Mattarella?

- A - Maurilio Spedicato   
B - Luciano Pascali   
C - Antonio De Giorgi   
D - Ferdinando Pedaci

4 - Quale tra questi medici non ha ambulatorio in via S. Nicola?

- A - Dott. Oronzo R. Plantera   
B - Dott. Marco G. Corvaglia   
C - Dott. Antonio Ferramosca   
D - Dott. Anna C. Cazzato

5 - In quale foglio catastale ricade Piazza V. Veneto ?

- A - 51   
B - 66   
C - 62   
D - 1

6 - Prima dell'attuale villa, cosa c'era in quel luogo?

- A - Campo Sportivo   
B - Uliveto   
C - Campi di bocce   
D - Area mercatale

7 - Cosa ospitava il palazzo di Piazza V. Veneto prima di diventare sede del Municipio?

- A - Palestra   
B - Mercato coperto   
C - E' sempre stato Municipio   
D - Scuola Elementare

8 - Qual'è il mestiere di "Mesciu Antonio De Dominicis"?

- A - Elettricista   
B - Idraulico   
C - Carpentiere   
D - Docente Universitario

8 risposte corrette - VERNOLESE TE RAZZA!

Degni figli di Sant'Anna, di San Gioacchino e della Madonna di Roca. Sono cresciuti insieme allu caffè, ed hanno vissuto ogni suo cambiamento, passando dall'asfalto al basolato, vedendo il bar Sport chiudere, partecipando ai Quartieri in gioco e forse si ricordano pure quanti pesci c'erano nella fontana nel 2010.

dalle 5 alle 7 risposte corrette - MIENZU VERNOLESE!

Per carità, pure questi sicuramente figli di Sant'Anna, di San Gioacchino e della Madonna di Roca. Alcuni dettagli sono sfuggiti, forse per distrazione o per qualsiasi altro motivo, ma state tranquilli, citando un film "la terra non può volere male all'albero". Vivete per bene il nostro paese, è bellissimo!

dalle 0 alle 4 risposte corrette - PE NIENTI VERNOLESE!

Sei di Squinzano

DOMANDA 1: A  
DOMANDA 2: B  
DOMANDA 3: C  
DOMANDA 4: C  
DOMANDA 5: C  
DOMANDA 6: A  
DOMANDA 7: D  
DOMANDA 8: C

RISPOSTE ESATTE:

*"Per il nostro gruppo è stato molto importante portare oggi all'altare la bandiera raffigurante il simbolo del GRP insieme alle offerte del pane e del vino con acqua, ovvero gli stessi elementi che Cristo ha preso tra le mani e che durante la celebrazione si trasformano nel suo Corpo e nel suo Sangue. Questa bandiera raffigura due ragazzi che insieme formano una casa, la nostra casa infatti è la nostra comunità parrocchiale e ci sta a cuore che questa cresca con noi. Intorno si sviluppano delle foglie che si diffondono, queste invece esprimono il messaggio che vogliamo trasmettere e diffondere a chi ci sta intorno. La croce sulla casa rappresenta proprio gli insegnamenti, i valori, l'amore e la fede che in questi anni abbiamo ricevuto e che ora vogliamo impiegare attraverso il nostro Gruppo. Portare la bandiera durante l'offertorio vuole significare questo: guidati dalla preghiera, ci impegniamo ad offrire il nostro servizio alla comunità, alla nostra parrocchia, a Dio."*

Sara De Matteis, presidente del GRP durante la messa di presentazione del gruppo ad inizio anno catechistico

grp.vernole.2018@gmail.com

Programmazione e redazione presso il centro pastorale "Donna Celeste" - Vernole



GRP Vernole



Vernole.grp

Ogni contenuto è frutto dell'attività del gruppo senza l'ausilio di fonti esterne

grpvernole.home.blog