

★ 7 GIORNI CON MARIA ★

Ricorrenze mariane, curiosità

a cura di
Mariateresa
Truncellito

AGENDA

MARZO

3

DOMENICA

III di Quaresima



DOVE ANDARE

✿ A **Sutrio (Udine)**: oggi c'è **Fu-
ms, profums, salums. Festa
del gusto in Carnia**. Protagonista il
maiale: l'attività dei norcini (purcitar)
si è tramandata da generazioni. Duran-
te la festa, il paese si trasforma in la-
boratorio di sapori e profumi, dove si
scopriranno salami, musét (cotechino),
pancette, prosciutto crudo... e si
gusteranno piatti della tradizione. Con
un percorso tra le vie del paese, con vi-
ni del Friuli Venezia Giulia e musica,
in 9 tappe di degustazione proposte da
vari paesi carnicci, ospitate nei cortili
e sotto gli antichi porticati del paese.
Info: www.prolocosutrio.com.

LA DRITTA

✌️ **Quando portate a bollire l'ac-
qua della pasta mettete il co-
perchio?** Se la risposta è sì, avete ri-
sparmiato energia sufficiente a ricarica-
re lo smartphone per 2-3 volte. La pen-
tola va coperta per accelerare il bollore
dell'acqua, poi, quando si butta la pa-
sta, il coperchio va tolto. Usando il co-
perchio si risparmia fino al 6% di ene-
rgia ed emissioni di CO2 equivalente
(CO2e). E ci si mette pure meno tempo.

PER RIDERE

Tutto può essere buffo
e divertente... purché
capiti a qualcun altro.

WILL ROGERS (1879-1935),
attore americano



MARZO

4

LUNEDÌ

San Casimiro

LUOGHI MARIANI

✌️ **Religioso amore. Bergo-
gnone a Lodi** è il titolo del-
la mostra fino al 14 aprile 2024 al
nuovo Polo culturale e al Tempio ci-
vico dell'Incoronata, attraverso un
percorso cittadino che porterà ad am-
mirare i capolavori del pittore a Lo-
di. Nella prima sede è esposta l'ope-
ra *Cristo in pietà con angeli e un mo-
naco inginocchiato*, della Collezione
d'arte Cagnola di Gazzada Schian-
no (Varese), mentre al Tempio ci-
vico sarà possibile ammirare le quattro
preziose tavole in origine nell'altare
maggiore. Fanno parte della mostra
anche tre formelle lignee di Giovanni
Ambrogio e Giovanni Pietro Donati,
facenti parte dell'altare dell'Incorona-
ta. Ingresso libero.

Info: www.bergognonealodi.it/



piccoli suggerimenti: cucina, bucato, piante...



SOSTENIAMO LE FAMIGLIE

 Dynamo Camp, che da oltre 17 anni offre gratuitamente programmi di terapia a bambini con patologie gravi o croniche, lancia fino al 17 marzo la campagna di raccolta fondi **“Sostieni la sua felicità”**. Dynamo Camp mira a raggiungere una maggiore capillarità nel territorio, portando la sua terapia ricreativa in sempre più ospedali, associazioni e case-famiglia. Destinatari, bambini e ragazzi dai 6 ai 17 anni, con patologie oncologiche, neurologiche, autismo, sindromi genetiche rare, bisogni medico-assistenziali. Per sostenere la campagna basta inviare un sms (2 euro) o chiamare da rete fissa (5 o 10 euro) il numero 45595. È possibile donare anche attraverso il sito della Fondazione, all'indirizzo dynamocamp.org, o chiamando il numero verde 800526272.

PIANTE E FIORI

 La **menta** è una pianta di facile coltivazione. **Richiede terreni freschi, ben drenati e fertili, cresce bene sia in pieno sole sia a mezz'ombra e non teme il freddo:** le basse temperature possono al massimo determinare la morte della sola parte aerea che ricaccerà non appena le condizioni ambientali torneranno favorevoli. **Bisogna solo provvedere a innaffiature costanti, perché è molto esigente in fatto di acqua.**



★ L'AFORISMA ★

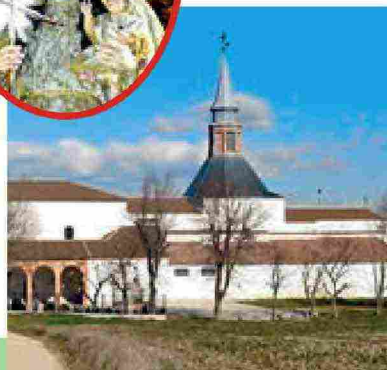
Il modo migliore di amare ogni cosa è quello di rendersi conto che ogni cosa può essere persa.

G. K. CHESTERTON
(1874-1936)



PROCESSIONI MARIANE

 Nel 1449, **Inés Martínez**, 12 anni, vide la Vergine sei volte, dal 3 al 19 marzo, a **Cubas, Madrid**. Vestita d'oro, la Bella Signora apparve alla ragazza mentre pascolava i maiali. Il 9 marzo, Maria prese una croce da Inés e la piantò per segnare il luogo del santuario da lei desiderato, che in seguito divenne un convento francescano. Per molti anni questa ricorrenza fu celebrata con una processione dal paese al santuario campestre, dove le monache esponevano la croce. Durante la guerra civile otto sorelle furono martirizzate e il santuario bruciato. Nel 1988 iniziò la ricostruzione. **Il 5 marzo 1994 è stata consacrata la nuova chiesa di Santa Maria de la Cruz**, designata santuario diocesano. Il nuovo convento ospita le suore clarisse e negli ultimi anni è stato ripresa la processione del 9 marzo.

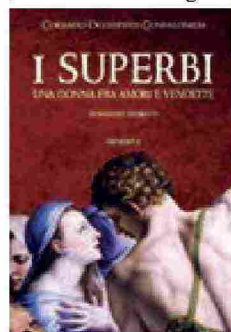


AMICO GATTO

«I gatti sono affettuosi e socievoli», commenta Daniela Chetti, dell'ambulatorio veterinario Levante di Ca' Zampa, «sia si tratti di gatti domestici comuni che di esemplari di razza. **Ogni razza di gatto ha delle specifiche peculiarità che, in alcuni casi, possono accordarsi con quelle dell'uomo**». Per chi è allergico, esistono alcune razze considerate a basso rischio perché producono meno allergeni di altri. Le razze consigliate sono siberiano, socievole e pacioso anche con i bambini, e balinese, flessuoso e molto lanciato, pure socievole e sempre alla ricerca di attenzioni.

DA LEGGERE

 Piacenza, settembre 1545. La città accoglie il suo primo duca Pier Luigi Farnese che subito semina malcontento imponendo tributi e confiscando feudi. Abbastanza perché i nobili piacentini diano vita a una congiura. Tra loro, il conte Gianluigi Confalonieri. La moglie Elisabetta cerca invano di farlo desistere, si trova quindi a prendere le redini della famiglia e riparare a Noto, dove i Confalonieri, discendenti del patrono della città, sono accolti e protetti. Basato su fatti storici e personaggi realmente esistiti, ***I Superbi. Una donna tra amori e vendette*** (ed. Minerva, pp. 280, euro 18) di Corrado Occhipinti Confalonieri è ambientato in un Rinascimento nepotista e sanguinario, combattuto solo dalla forza dei sentimenti di donne come Elisabetta.



★ 7 GIORNI CON MARIA ★

Ricorrenze mariane, curiosità

AGENDA

MARZO

6

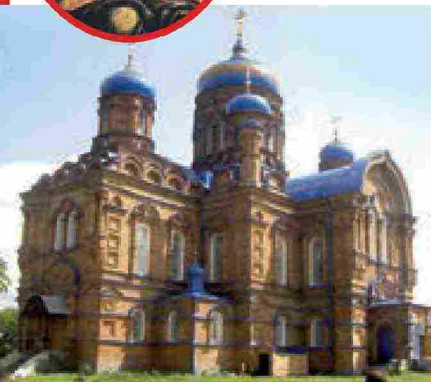
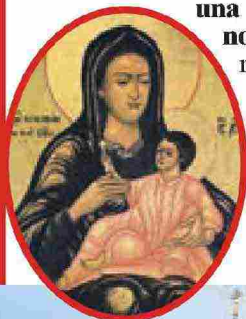
MERCOLEDÌ

Beata Rosa da Viterbo



RICORRENZE MARIANE

Nel 1700, una dama italiana portò un'immagine della Madre di Dio in Russia. Dopo aver sposato un funzionario dell'esercito, la signora si trasferì in Ucraina. La festa dell'icona, il 6 marzo, commemora la guarigione di Maria, figlia del conte Vladimir Kapnist, nel frattempo diventato proprietario del quadro, dopo aver pregato davanti all'immagine. Al crescere della fama e dei miracoli, l'icona fu trasferita in una cappella costruita nella tenuta di Kozelschyna, poi ampliata in chiesa e convento. **Nell'immagine il Bambino che ha una croce nella mano destra.** Trasferita durante l'era sovietica, l'icona è tornata nella chiesa della Natività della Madre di Dio a Kozelschyna nel 1993.



PENSA ALLA SALUTE

Fondazione Onda, in occasione del primo giorno della **Settimana mondiale dedicata al cervello**, organizza un Open Day dedicato alle donne con sclerosi multipla (SM), il 13 marzo in oltre 125 ospedali del network Bollino Rosa. Nelle strutture che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente servizi clinico-diagnostici e informativi: visite neurologiche, colloqui, infopoint, conferenze e verrà distribuito materiale informativo. Un opuscolo informativo che verrà distribuito negli ospedali sarà caricato sul sito www.fondazioneonda.it nella sezione "Pubblicazioni".

Info: <https://bollinorosa.it/iniziativa/h-open-day-sclerosi-multipla-2/>

LO SAPEVATE CHE...

Sempre più coppie straniere si sposano in Italia: **+22 per cento in un anno, secondo i dati del Convention Bureau Italia.** Arrivano soprattutto dall'America. E si portano dietro parecchi invitati, scegliendo in genere la Toscana, ma sempre di più la Puglia. Prediligono i luoghi insoliti, come le vigne, o le atmosfere da favola, come quelle di castelli o residenze storiche. **Nel complesso si stima che nel 2023 siano stati oltre 13.600 i matrimoni di coppie straniere celebrati in Italia.** In crescita le richieste da Australia, Canada, India, Cina, Messico, Singapore, Indonesia.

MARZO

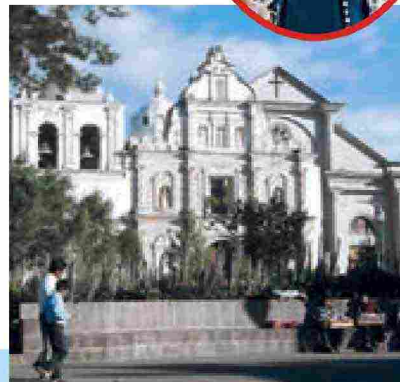
7

GIOVEDÌ

Sante Perpetua e Felicità

DEVOZIONI MARIANE

Si racconta che mentre gli spagnoli stavano trasportando la statua della **Vergine del Rosario a Città del Guatemala**, si fermarono a **Quetzaltenango**. Al momento di ripartire, i buoi non riuscivano più a trainare il carro per il peso della statua. Girandolo in direzione opposta il peso diminuì e tutti capirono che la Vergine voleva restare lì. La devozione si intensificò dopo il 18 aprile 1902, quando si verificò il terremoto di San Perfecto. Un incendio distrusse la chiesa, ma la statua fu tratta dall'altare e collocata sul palco dell'orchestra. I presenti cominciarono a pregare la Madonna e il terremoto cessò. **La Madonna del Rosario è patrona di Xela**, come oggi viene chiamata Quetzaltenango.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

129258

piccoli suggerimenti: cucina, bucato, piante...

LA RICETTA

Il vitello è tonnato

(ricetta del ristorante Casa e Putia di Messina rivisitata in chiave sostenibile per la nuova guida Osterie d'Italia di Slow Food)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1,5 kg di magatello di vitello,
3 uova, 250 g di tonno bianco sott'olio, 1/2 cucchiaino di capperi canditi, sale marino



- Per la salsa tonnata, cuocere per 10 minuti le uova in acqua già bollente e già salata, poi bloccare la cottura con ghiaccio e acqua fredda.
- Sgocciolare il tonno con l'aiuto di un colino.
- In un frullatore o cutter aggiungere i capperi canditi, le uova sode sgusciate e il tonno e frullare fino al raggiungimento della consistenza desiderata. Aggiustare di sale.
- Per il magatello, marinarlo in soluzione di acqua sale e zucchero per 24h in frigo. Asciugarlo bene, legarlo e inserirlo in una busta sottovuoto.
- Cuocere a 62 gradi per 3 ore. Aprire la busta di cottura, scolare dal liquido e farlo rosolare su tutti i lati in padella. Fare freddare e tagliare in fettine sottili.
- Impiattare alternando il vitello alla salsa.
- Condire il tutto con un filo d'olio e servire.

DIFFICOLTÀ



Media



Vino: Gavi

MARZO

8

VENERDÌ

San Giovanni di Dio

LETTURE MARIANE

Un ricco percorso di preghiera e meditazione: **Guardare a Gesù con lo sguardo di Maria. Meditazione sui 20 misteri del Rosario** (ed. Shalom, pp. 224, euro 7,00) di **don Andrea Vena**. Ogni mistero è accompagnato da un commento biblico e da uno di natura più intima, seguiti da scritti di santi e da un interrogativo o un impegno che diventa il focus della preghiera personale. Per ognuno, ci sono anche raffinate icone – e il brano di Vangelo che le ispira – realizzate da Antonio Vena ed esposte presso la chiesa parrocchiale Santa Maria Assunta a Bibbione. **L'autore ci guida alla scoperta di ciascuna icona, permettendoci di contemplarle e aiutandoci così a vedere Gesù con gli occhi di Maria.**



DA VEDERE

X Dall'1 al 5 marzo torna **Milano MuseoCity**, con l'apertura di musei pubblici e privati, archivi d'artista, case museo, fondazioni d'arte e musei d'impresa non sempre accessibili. "Mondi a Milano", il tema scelto per il 2024, unisce i 110 partecipanti in un omaggio alla sensibilità della città nell'accogliere stimoli culturali diversi e la capacità di interconnetterli per dare vita a una cultura propria. Tra le novità, "Musei in Galleria", che rafforza il concetto di museo diffuso, e "Musei in Vetrina", che illustra la stretta relazione tra arte e industria. *Info e programma completo: www.museocity.it.*

LA FRASE

Ciò che dipende da te è accettare o meno ciò che non dipende da te.

EPITTETO
(filosofo greco, 135 d.C.)

RIMEDI NATURALI

Da secoli sono riconosciute alla pianta della carota importanti proprietà medicamentose, oltre che nutritive. Oggi si sta riscoprendo l'uso della carota viola per il suo alto contenuto di antociani, dal forte potere antiossidante. Le carote hanno un basso contenuto calorico (41 kcal/100 g), sono ricche di acqua (87,7%) e fibre, il che le rende molto indicate nelle diete dimagranti per il loro potere saziante. Contengono anche molte vitamine (A in particolare) e sali minerali.



★ 7 GIORNI CON MARIA ★

AGENDA

MARZO

9

SABATO

San Domenico Savio
Santa Francesca Romana




ANNIVERSARI MARIANI

 A **Motta di Livenza (Treviso)**, la mattina del 9 marzo 1510 Giovanni Cigana, 79 anni, andò a chiedere aiuto a un amico per arare. Lungo la strada si fermò a pregare presso un'edicola. Proseguendo, vide una bella ragazza vestita di bianco seduta sul grano. Parlarono un po', quando **all'improvviso capì che era la Madre di Dio** e cadde in ginocchio. La fanciulla raggianti chiese che i trevigiani digiunassero per tre sabati per ottenere da Cristo il perdono dei peccati e che sul luogo fosse costruita una chiesa. «Mia signora, nessuno mi crederà», disse il vecchio. «Questa sera ti darò un segno nel sole», gli rispose. Cigana tornò a casa e alla sera il sole appariva rosso sangue. La gente costruì subito una chiesa, conosciuta come **Nostra Signora dei Miracoli**.



CON I BAMBINI

 I **giochi S.T.E.M.** permettono l'apprendimento divertente delle materie scientifiche e tecnologiche – Scienza (Science), Tecnologia (Technology), Ingegneria (Engineering), Matematica (Mathematics) – fin da piccolissimi, coinvolgendo i bambini nelle professioni del futuro e permettendo ai genitori di trascorrere del tempo di qualità con loro. Per esempio, per incentivare lo sviluppo delle abilità scientifiche e tecniche fin dalla prima infanzia, Family Nation (www.family-nation.it) consiglia le tessere magnetiche di Connetix, che con infinite combinazioni di forme e colori stimolano a imparare con fantasia: ogni bambino può diventare così un piccolo architetto e dar vita a castelli e torri che stanno in equilibrio.

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.

MAGNIFICAT

Mimmo Meravigliuolo
L'anima mia esulta in Dio

IL SANTO DELLA SETTIMANA



Sante Perpetua e Felicità
7 marzo

CALENDARIO

DOMENICA 3 MARZO III DI QUARESIMA

LETTURE: Esodo 20,1-17; Salmo 18;
1Corinzi 1,22-25; Giovanni 2,13-25

LUNEDÌ 4 MARZO SAN CASIMIRO

LETTURE: 2Re 5,1-15a; Salmo 41 e 42;
Luca 4,24-30

MARTEDÌ 5 MARZO SANT'ADRIANO

LETTURE: Daniele 3,25-34-43;
Salmo 24; Matteo 18,21-35

MERCOLEDÌ 6 MARZO BEATA ROSA DA VITERBO

LETTURE: Deuteronomio 4,15-9;
Salmo 147; Matteo 5,17-19

GIOVEDÌ 7 MARZO SANTE PERPETUA E FELICITÀ

LETTURE: Geremia 7,23-28;
Salmo 94; Luca 11,14-23

VENERDÌ 8 MARZO SAN GIOVANNI DI DIO

LETTURE: Osea 14,2-10;
Salmo 80; Marco 12,28b-34

SABATO 9 MARZO SAN DOMENICO SAVIO - SANTA FRANCESCA ROMANA

LETTURE: Osea 6,1-6;
Salmo 50; Luca 18,9-14