

# L'ARCA

*Pubblicazione periodica rivolta a tutti gli ospiti e loro amici  
emessa dalla redazione dell' "Istituto per Anziani "*

*" Casa De Battisti " di Cerea Verona*

*Gennaio / Febbraio 2024*



*Redazione : **Educatori** Professionali Animatori*

***Leda Scarmagnani ed Alberto Ferrarini ,***

*Ospiti e Personale della Struttura, Volontari, Amici e Simpatizzanti*

# Scienze

## *Anno bisestile: tutte le curiosità da sapere*

**Quando un anno è bisestile e perché?**



I sistemi per misurare il tempo che si sono susseguiti sin dall'antichità presentavano tutti delle imprecisioni. L'anno bisestile è stato introdotto proprio per correggere questi errori.

La Terra, infatti, compie una rivoluzione completa attorno al Sole in un tempo che è circa, ma non esattamente, lo stesso tempo che impiega per compiere 365 rotazioni su se stessa: 365 giorni e un quarto.

## **CALENDARIO GIULIANO.**

Nel 46 a. C. fu inaugurato da Giulio Cesare il calendario giuliano: assumendo che ogni anno fosse di 365 giorni, incluse ogni quattro anni un anno di 366 giorni che recuperasse le ore di scarto rispetto all'anno solare (che come detto dura in realtà circa 365 giorni e circa 6 ore).

Il nome “**bisestile**” deriva dal fatto che i Romani inserivano questo giorno in più prima delle calende di marzo (24 febbraio) e lo chiamavano “*bis sexto kalendas Martias*”. Più tardi, quando si incominciò a contare i giorni del mese partendo dal primo e poi con numeri successivi, il giorno “bis sexto” di febbraio divenne il 29.

Il giorno in più non pareggiava però esattamente i conti con l'anno solare, e nel 1582 **Papa Gregorio XIII** decise di far saltare i giorni dal 4 al 15 ottobre per riportare l'equinozio di primavera al 21 marzo.

## **CALENDARIO GREGORIANO.**

E introdusse il calendario detto gregoriano, in vigore a tutt'oggi, in cui stabilì che gli anni secolari, eccetto quelli multipli di 400, non fossero più bisestili. Il 1600 fu bisestile, il 1700, il 1800, il 1900 no, il 2000 è stato bisestile.

Gli anni bisestili sono perciò quelli divisibili per quattro, eccetto gli anni secolari che sono bisestili solo se divisibili per 400.

## PERCHÉ QUESTI SALTI?

La correzione gregoriana è necessaria perché - a essere precisi (e gli astronomi lo sono) - trascorsi 365 giorni, rimangono ancora 0,24219 giorni (ovvero poco meno di sei ore) da passare prima che la Terra torni esattamente sulla linea dell'equinozio. Se potessimo, dovremmo aggiungere 0,96876 giorni ogni 4 anni. In realtà, noi arrotondiamo e nell'anno bisestile aggiungiamo 1,0 giorni. Di fatto aggiungiamo una sovra-compensazione di poco più di 10 minuti in media all'anno. Che vengono "tolti" saltando l'anno bisestile in alcune occasioni.

Anche con queste ulteriori compensazioni, il calendario rimane approssimato e accumuliamo comunque qualche piccolo ritardo o anticipo. Si tratta di errori molto piccolo, nell'ordine delle variazioni naturali nel rapporto tra il periodo rotazionale della Terra (il giorno) e il suo periodo di rivoluzione (l'anno).

Ogni tanto - per riallineare il calendario al moto della Terra - lo *International Earth Rotation and Reference Systems Service* decide di togliere o aggiungere un secondo al Tempo Coordinato Universale (UTC), [com'è stato fatto il 30 giugno del 2015](#), principalmente per compensare il rallentamento della rotazione terrestre dovuto all'attrazione gravitazionale della Luna.

29 febbraio 2020



## *“Il Canzoniere Del Progno “*

### **PROVERBI DEL MONDO CONTADINO E DEI SANTI**

Sono innumerevoli i detti e i proverbi per ogni giorno dell'anno legati ai santi e al lunario contadino.

Spesso sacro e profano si amalgamano nella tradizione orale, riti pagani e cristianesimo si intrecciano nella cultura popolare. Un chiaro ed esaustivo esempio lo troviamo nei proverbi della tradizione popolare contadina.

Il valore sacro attribuito agli elementi naturali come il sole, le fasi lunari, l'aria, l'acqua, il fuoco sostengono credenze molto radicate nella religione popolare. Alla ritualità agraria si devono aggiungere le devozioni ai santi ai quali si ricorreva per i propri bisogni materiali; Sant'Antonio e San Bovo proteggono la stalla, San Biagio la salute, Sant'Anna le partorienti, etc.

A loro ci si rivolgeva con la stessa frequenza e fiducia cui oggi si ricorre al medico, ai maghi o a internet. Il lavoro della terra è soggetto all'influsso metereologico e al ciclo stagionale tanto da spingere l'uomo a rapportarsi con le forze benefiche e malefiche della natura con un atteggiamento di paura e di speranza. I proverbi con la loro carica di sapienza del mondo

contadino ad alcuni possono apparire sorpassati e inutili. Eppure conservano un grande valore culturale e delle grandi verità.

Chi si accosta a leggere ed ascoltare le nostre pagine ed i proverbi in esse riportate vede trapelare varie esperienze, diverse osservazioni che emergono da un coro di voci, la memoria di varie generazioni fatto a distanza di anni, una riflessione continua sui fatti della vita e sui mutamenti del tempo.

*I proverbi no iè fati par gnente, esprimono l'esperienza secolare del popolo. No gh'è proverbio al mondo che nol sia provà ossia che non sia passato al vaglio di più persone prima di essere sentenziato. Par far un proverbio ghe vol sent'ani.*

Ma anche *on deto popolare l'è on aviso salutare* ossia un avviso da non trascurare.

*L'omo non rispeta la tera e la tera no rispeta l'omo,*  
l'uomo non rispetta la terra e la terra non rispetta l'uomo.

I proverbi dei nostri nonni hanno la garanzia di una scoperta condensata e sperimentata nei secoli.

Un profondo ringraziamento a tutti coloro che ci hanno lasciato questo prezioso tesoro di saggezza popolare attraverso le loro testimonianze.

## GENNAIO



Genaro suto: gran dapartuto.

Ci vole un bon aià, el pianta l'aio de genar.

Le gate le va in gataro verso i primi de genaro.

Genaro e febraro: i te impenisse o i te uda el granaro.

### 2 GENNAIO - San Bovo

A San Bovo se rompe el primo ovo (segno della ripresa della stagione agricola).

### 6 GENNAIO

L'Epifania tute le feste la porta ia.

L'epifania, rappresenta nella cultura della tradizione l'ultima festa del periodo natalizio in cui il Cristo viene presentato ai Re Magi come il sole nuovo che riprende il suo cammino.



A l'epifania o vento o falìa.  
A l'epifania on passo de stria.  
Epifania el pì gran fredo che ghe sia.



Brusar la stria con il falò - Con le ramaglie raccolte dai campi si fa una grande catasta e sopra vi si impala un pupazzo (vecia, stria, befana). All'imbrunire del 6 gennaio si fa un falò bruciando la vecia che rappresenta l'anno vecchio, anche in segno di purificazione dagli influssi negativi dell'inverno. Col fuoco la terra torna ad essere fertile e produttiva. I vecchi affidavano la cenere o meglio le *sginze*, *falive*, al vento e in base alla direzione che queste prendevano si facevano le previsioni per come sarebbe stata l'annata agraria.

*Falive a ponente, panoce gnente  
falive a levante, panoce tante.*

*Quando el fumo el va a sol levà  
to su la manza e va al marcà (anno di ristrettezze)  
se el fumo el va a sera  
bon ano se spera.*

*Se le sginze le va a mattina  
tol su el sacco e va par farina (anno magro),  
se le sginze le va a sera  
meti su la caldiera (puoi farti la polenta quindi sarà un  
anno buono).*

I ragazzi si divertivano in cerchio intorno al falò  
mentre le donne intonavano alcune cante e  
filastrocche:

*"Bruielo, bruielo, la vecia col campanelo  
bruielo, bruielo, brusa la coa del martarelo"  
o ancora*

*"Bondì, bondì de l'ano, buon Capodano  
buone feste, buone minestre"  
ascolta l'audio*

**17 GENNAIO - Sant'Antonio Abate**

De Sant'Antonio el fa on fredo del demonio.

**20 GENNAIO - San Sebastiano**

San Sebastian col scaldaleto in man.

Spesso detti e proverbi sono contraddittori, un esempio è proprio fra il dire che a San Sebastiano fa ancora freddo e serve lo scaldaletto e solo un giorno dopo, a Sant'Agnese, l'aria è già più calda tanto che le lucertole, notoriamente note per essere animali dal sangue freddo, appaiono lungo le siepi a scaldarsi al sole.

### 21 GENNAIO

A Sant'Agnese le lusertole le va par le sese (siepi).

### 25 GENNAIO - San Paolo dei segni

De le calendre no me ne curo, se San Paolo no 'l me guarda scuro.



Far le calendre ossia fare le previsioni delle precipitazioni per ogni mese dell'anno.

Si distribuiscono 12 camice di una cipolla, che si

fanno corrispondere ad ogni mese dell'anno. Sopra ogni camicia si deposita un pizzico di sale grosso e si lasciano fuori dalla finestra per tutta la notte.

La mattina successiva si fa la diagnosi: dove il sale si è sciolto sarà un mese piovoso, dove il sale è rimasto integro sarà un mese siccitoso.

C'è poi anche un altro modo di fare le previsioni delle calendre ossia guardando l'andamento metereologico dei primi 12 giorni dell'anno che corrispondono in sequenza ai dodici mesi dell'anno, mentre dal 12 al 24 gennaio sono altri giorni che a ritroso corrispondono ai rispettivi dodici mesi dell'anno.

Era questa un'usanza a cui i contadini tenevano particolarmente, il timore e danno più grande per le famiglie di un tempo era un cattivo raccolto dalla coltivazione dei campi, che era una delle poche e principali fonti di guadagno e di sopravvivenza.

**29 - 30 - 31 GENNAIO –**

## **I giorni della merla**

La leggenda dei "giorni della merla" si perde nel tempo e riguarda gli ultimi tre giorni di gennaio, considerati, per tradizione, i più freddi dell'inverno.

Più di una sono le storielle che si raccontano, anche se molto simili tra loro...

Una di queste dice che una merla dal bianco piumaggio, stanca di dover sopportare i rigori e i dispetti di gennaio, un anno si nascose per tutto il

mese, che allora aveva 28 giorni, nel suo nido al caldo...

Ma gennaio, indispettito, allo scadere del suo tempo non si dette pace, chiese tre giorni in prestito a febbraio e scatenò tempesta e gelo, tanto che la merla dovette abbandonare il nido e cercare riparo in un comignolo, da dove uscì il primo giorno di febbraio con tutte le piume nere di fumo.

Da allora tutti i merli divennero neri e gennaio non solo non restituì i tre giorni a febbraio, ma ogni anno si premurò di ripetere sul mondo il gran freddo di questi tre giorni della merla.

*"Ti cica genaro che mi me fao el gnaro".*

## **FEBBRAIO**



*Febraro, febrareto, curto e maledeto.  
De genaro e de febraro metete el tabaro.  
Se pioe (piove) de febraro l'impenisse el granaro.  
Ano bisèsto (bisestile), ano funesto.  
Speta l'acoa de febraro dopo te savarè el guadagno.*

## **2 FEBBRAIO**

*Ala candelòra el dì el se slonga de n'ora.  
De la candelòra de l'inverno semo fòra,  
ma se gh'è muvolo o seren ancora par quaranta dì  
ghe nem.  
De la Madona de la Candelora de l'inverno semo fòra,  
ma se pioe o tira vento de l'inverno semo rento.  
A la serióla el sol el riva in ogni busola.*



## *La candelòra*

*Le giornate hanno guadagnato ormai un'ora di luce e la luce della fiammella delle candele benedette accendono il cuore della terra per purificarla e renderla nuovamente fertile.*

*Il nome popolare Candelora, Serióla deriva dalla celebrazione sacra della benedizione delle candele ossia di offrire alla Madonna delle candele in cambio della purificazione. Le candele benedette vengono ben conservate in casa e utilizzate successivamente quando arriva un temporale violento per scongiurare fulmini e grandine.*

*Durante i forti temporali estivi che minacciano grandine e tempesta si suonavano le campane così*

*che il loro suono rompesse il temporale e spargesse benedizione. I contadini che si trovavano nei campi depositavano a terra gli arnesi in forma di croce. Le donne uscivano in cortile accendevano le candele benedette il giorno della candelora e bruciavano l'ulivo benedetto la domenica delle palme.*

*La celebrazione della benedizione delle candele cade infatti dopo 40 giorni dal parto della Madonna e dalla nascita di Gesù (25 dicembre). Da questo deriva anche la consuetudine delle donne dopo aver partorito di rimanere in quarantia (quarantena) e di andare a farsi benedire in Chiesa prima di poter uscire ed essere riammesse a frequentare la comunità.*

### **3 FEBBRAIO - San Biagio**

*De San Biagio la tera la va a so àsio (si muove lentamente per mettersi al verso giusto).*

*San Biagio protettore della gola*

*Anche il giorno di San Biagio si torna in Chiesa con le candeline benedette il giorno della seriola (2 febbraio), per farsi benedire la gola da ogni malanno. Siamo in piena stagione di raffreddori e mal di gola. Le donne trattenendo il respiro recitano questa "giaculatoria"*

*San Biagio da le nove sorele: nove, oto, sete, sie, cincue, coatro, tre, du, un, San Biagio l'è restà senza gnanca un.*



*San Biagio invita inoltre a non avere fretta ed andare adagio. Pensiamo per esempio all'espressione: magnare in pressia se se strangola.*

*L'invito si allarga ad ogni altra situazione pensiamo per esempio al detto: de nare a so agio oppure il più noto: chi va piano va sano e va lontano.*

### **5 FEBBRAIO - Sant'Agata**

*De Santa Gata se somena la salata (si semina l'insalata).*

### **9 FEBBRAIO - Sant'Apollonia**

*A Santa Pologna la tera la perde la roгна.*

*Sant'Apollonia è la santa del dentin da late, del primo dente che cade. La santa addolcisce questo dolore con la promessa di un nuovo dente, el dente da pan, forte e resistente.*

*Secondo la tradizione basta mettere sotto al cuscino o dentro la cenere del focolare il dentino caduto e Sant'Apollonia nella notte verrà a prenderselo e in cambio vi lascerà un soldino.*

### **14 FEBBRAIO - San Valentino**

*De San Valentin pol nar descalso el grandio e anca el picenin.*

*De San Valentin se guerna l'ortessin.*

*Dopo San Valentin se monde senza lumin.*

### **24 FEBBRAIO - San Mattia**

*San Matia l'nverno el porta ia.*

*San Matia da le ponte, se la cata el giasso la lo  
rompe, se no la lo fa.*



## *Canzoniere del Progno*

Associazione con volontà culturale  
per lo studio della tradizione orale  
nel territorio del Progno di Illasi

[www.canzonieredelprogno.it](http://www.canzonieredelprogno.it)

[canzoniere@canzoniereprogno.it](mailto:canzoniere@canzoniereprogno.it)

<https://www.focus.it/ambiente/ecologia/giornata-nazionale-contro-spreco-alimentare>

# **Ecologia**

**Giornata nazionale contro lo spreco  
alimentare**

**Il 5 febbraio si celebra la IX Giornata  
nazionale contro lo spreco alimentare: nel**

**2020 gli italiani hanno buttato 27 chili di cibo a testa.**

**E sono troppi.**



Lo slogan della Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare 2022 è “One Health, one Earth. Stop food waste”, ovvero “Una salute, una Terra. Stop allo spreco alimentare”.

Il 5 febbraio si celebra la [Giornata nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare](#), appuntamento fisso che dal 2014 cerca di sensibilizzare l'opinione pubblica sullo spreco di cibo. Un problema paradossale se si mette a confronto con i numeri della fame nel mondo: se riuscissimo a non sprecare cibo, potremmo sfamare [una persona in più ogni quattro](#).

Mentre quasi il 40% del cibo totale prodotto nel mondo viene buttato, [tre miliardi di persone](#) sulla Terra non

possono permettersi un pasto sano ogni giorno, e 250 milioni di persone sono affamate.



La Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare (5 febbraio) fa il paio con la [Giornata internazionale della Consapevolezza sugli sprechi e le perdite Alimentari](#), istituita dalla FAO, che si celebra il 29 settembre in tutto il mondo.

**Comportamento Spreco alimentare: nella spazzatura di casa finisce oltre la metà di tutto il cibo sprecato**



## **PERSO E SPRECATO NEL MONDO.**

Per inquadrare bene la questione è importante distinguere tra **cibo perso** e **cibo sprecato**.

Appartengono alla prima categoria gli alimenti che non raggiungono le nostre case ma vengono buttati dopo essere stati raccolti (o macellati, nel caso della carne): [secondo le stime FAO del 2019](#), circa il 14% del cibo totale prodotto viene perso per strada, diventando immangiabile prima di raggiungere i nostri piatti.



Un metodo innovativo per combattere la perdita alimentare viene da un'azienda statunitense, che ha inventato un bollino che mantiene la frutta e la verdura fresche più a lungo ([per approfondire](#)). © Diana Taliun | Shutterstock

Diversa è la questione del cibo sprecato che, secondo il Food Waste Index Report 2021 dell'UNEP (United Nations Environment Programme), rappresenterebbe il [17% del cibo totale prodotto](#), e che nel 2019 avrebbe raggiunto quota 931 tonnellate.

Per combattere gli sprechi, negli ultimi anni sono nate diverse iniziative che coinvolgono singoli e imprese del settore alimentare: una di queste è [TooGoodToGo](#), una app che permette a chiunque lo desideri di "salvare" del cibo che è ancora *troppo buono per essere gettato* (*too good to go*, appunto), pagando una somma simbolica di qualche euro e ritirando in cambio una scatola contenente cibo invenduto di bar, supermercati o alimentari.

## **OBIETTIVI ONU.**

Nel 2015 gli Stati membri dell'ONU hanno redatto [17 obiettivi di sviluppo sostenibile](#), inserendoli all'interno dell'Agenda 2030: [il punto 12.3](#) guarda in modo specifico alla produzione sostenibile del cibo, ed entro **il 2030 mira anche «a dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto»**.

Una sintesi dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030, il "programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità" sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU.

## **DATI ITALIANI.**

La pandemia di [covid](#) ha avuto un involontario effetto positivo sugli sprechi alimentari in Italia: secondo

il [Waste Watcher International Observatory](#), nel 2020 sono stati buttati 27 chili di cibo a testa, contro i quasi 31 chili del 2019, segnando una riduzione dello spreco di quasi il 12%.

Una buona notizia, che potrebbe però essere frutto di un momentaneo cambiamento delle abitudini degli italiani e non di una reale trasformazione (un po' com'era avvenuto con le [emissioni di CO2](#), crollate per il blocco di industrie e aerei ma presto risalite).

Il primo passo per combattere gli sprechi, ricorda Dana Gunders dell'[azienda no-profit ReFED](#), è *rendersi conto che esistono*:

«È difficile convincere le persone che abbiamo questo problema», sottolinea.

Difficile, ma necessario: la consapevolezza e il desiderio di cambiamento, come accade per le questioni legate alla crisi climatica,

**devono partire dal singolo.**

# Food Waste Is Becoming A Billion Tonne Problem

Estimated annual global food waste by sector (million tonnes)



Source: UNEP Food Waste Index



statista

Le **tonnellate** di cibo sprecato ogni anno in **casa** (*household*), **ristoranti e simili** (*food service*) e **vendita al dettaglio** (*retail*).



<https://www.teleambiente.it/giornata-dei-calzini-spaiati-2-febbraio-2024-scuola-inclusione-diversita/>

# Il 2 febbraio è la Giornata dei calzini spaiati, per sensibilizzare sulle diversità

Di  
Silvia Becattini  
-  
2 Febbraio 2024



***Il 2 febbraio 2024 si celebra la Giornata mondiale dei calzini spaiati. Ecco il significato della ricorrenza e come si partecipa.***

La [giornata dei calzini spaiati](#) si celebra da undici anni ed è un inno alla diversità.

Tutti possono aderire semplicemente **indossando due calzini diversi** e condividere, anche con una foto sui social e l'hashtag **#calzinispaiati2024**, il messaggio inclusivo di rispetto reciproco, solidarietà e accettazione degli altri che vuole lanciare questa iniziativa.

Ma come nasce questa giornata?

### ***Giornata dei calzini spaiati, come nasce e qual è il significato***

In Italia la data cade il primo venerdì del mese di febbraio, quindi non è un evento fisso. Il motivo sta nel fatto che la ricorrenza è nata in una **scuola** per sensibilizzare i bambini all'autismo e ad altre diversità quindi, se la data fosse fissa, non tutti gli anni si potrebbe festeggiare organizzando attività per i più piccoli.

La giornata dei calzini spaiati nasce in una scuola primaria friuliana, **dall'idea della maestra Sabrina Flapp**, per sensibilizzare i bambini alle diversità.

Anche se può sembrare una ricorrenza buffa o divertente, questa giornata ha un

significato importante di solidarietà e di **inclusione**.

L'evento, [come si legge nella descrizione sulla pagina Facebook](#), è nato per gioco e tale resterà. Un modo simpatico e colorato per diffondere i valori dell'amicizia, di condivisione e valorizzazione delle peculiarità di ogni individuo.

Quindi, il 2 febbraio 2024, non sarà una data casuale per indossare i calzini spaiati, cosa che ad ognuno di noi sarà capitata almeno una volta nella vita, complice anche la lavatrice che li fa "sparire".



<https://www.lacucinaitaliana.it/news/cucina/zuppa-di-cipolle-ricette-e-varianti/#intcid= la-cucina-italiana-italy-verso-hp-trending>

*Cucina*

# **Zuppa di cipolle:** **la ricetta classica e le** **3 varianti più amate**

Dalla ricetta toscana a quella francese, con pecorino o con gruviera, passando per le patate.

**Ecco come si preparano la versione classica e le sue varianti**

di Redazione



Zuppa di cipolle - *soupe à l'oignon* per i francesi, che tanto la amano: uno dei comfort food per eccellenza. Saporita, ricca di gusto ma economica: esistono infinite **varianti** per la ricetta a base di questo alimento dal **sapore** inconfondibile, ricco di **proprietà benefiche e terapeutiche**, sia per gli **ingredienti** che si possono utilizzare sia per i **procedimenti** da seguire. Con il formaggio o senza, con il parmigiano o il groviera, e poi, con quali cipolle? Proviamo ad entrare nel dettaglio scoprendo come preparare una zuppa di cipolle capace di soddisfare anche i palati più esigenti.

## **Zuppa di cipolle: la ricetta classica**

Di questo ortaggio, che fa bene al **cuore** e alle **ossa**, esistono tantissime **varietà**. Non tutte, naturalmente, sono adatte per preparare una calda zuppa di cipolle, ma molte vanno comunque più che bene per questa ricetta: dalla **rossa di Tropea** a quella di **Cannara**, dalla **cipolla bianca di Brunate** a quella di **Certaldo**, coltivata in Toscana e dalla forma tonda e la tinta **viola**. Per la preparazione classica basta tritare e far rosolare una **costa di sedano** e una **carota**. Poi si aggiungono le

cipolle tagliate finemente e si fa insaporire il tutto, magari bagnando con un po' di **vino**. Dopo aver fatto evaporare il vino, si aggiunge mezzo litro di **brodo**, si aggiusta di **sale** e si continua a cuocere a fuoco molto basso per circa un'ora. Alla fine, non resta che servire con una macinata di **pepe**, un po' di **olio** a crudo e i classici **crostini** di pane.

## **Non solo parmigiano reggiano**

Il **formaggio** è certamente uno degli ingredienti che meglio si abbinano alla zuppa di cipolle, e la insaporisce ulteriormente a fine preparazione.

Il **parmigiano reggiano** grattugiato è senza ombra di dubbio il più indicato e il primo al quale tutti pensano quando si parla di zuppa di cipolle, ma non rappresenta l'unica possibilità.

Il **gruviera**, ad esempio, col suo gusto dolce e il retrogusto di noce, accompagna senza stravolgere il sapore delle cipolle ed è certamente da provare. Per gli amanti dei sapori forti, invece, è consigliato il **pecorino**.

## Zuppa di cipolle: 3 varianti

### La zuppa di cipolle alla francese

Le varianti di questo piatto adatto ai mesi freddi riguardano anche la **preparazione**. La ricetta più nota, in questo caso, è quella della **zuppa di cipolle alla francese**, detta anche **soup à l'oignon**. Per prepararla si deve prima di tutto far sciogliere 50 grammi di **burro** in una casseruola, tritare finemente due chili di cipolle **bianche o ramate** e poi aggiungerle al **burro**, facendole stufare a fuoco lento per una ventina di minuti. Quando le cipolle diventano morbidissime, si aggiungono 30 grammi di **farina** e si mescola tutto per bene, in modo da evitare la formazione di grumi. Si sfuma con un poco di **vino bianco**, si aggiunge un litro di **brodo**, si aggiusta di **pepe e sale** e si lascia cuocere ancora per circa dieci minuti. In un contenitore da forno di grandi dimensioni si dispongono infine il **pane a fette** ricoperto di **formaggio grattugiato** e si versa sopra la zuppa, da cospargere con altro formaggio prima di infornare per meno di 10 minuti a 200 gradi.



## Zuppa di cipolle con le patate

Per questa variante, si taglia grossolanamente un chilo di **patate** e si fanno a fettine due chili di **cipolle** medie, possibilmente **rosse**. Dopo aver scaldato 70 grammi di **burro**, si fanno rosolare le cipolle per circa cinque minuti e poi si aggiungono anche le patate e uno spicchio d'aglio. Si versa poi un litro di **brodo di pollo**, si porta ad ebollizione e, quando le patate diventano molto tenere, si riduce tutto fino ad ottenere una sorta di **purea**. Si fa raffreddare e infine si serve con l'immaneabile **pane tostato**.

## Zuppa di cipolle alla toscana



Con le cipolle vanno a nozze anche i **fagioli** e le **carote**, mentre un altro tipo di preparazione famoso è quello della **zuppa di cipolle alla toscana**, meglio nota come **carabaccia**. Si tratta di un piatto presente nei ricettari fin dal Rinascimento, citato per la prima volta nel 1557 dal ferrarese **Cristoforo Messisbugo** nel "Libro Novo nel quale s'insegna a far d'ogni sorta di vivande". La zuppa è entrata nella tradizione fiorentina grazie a **Caterina de' Medici**, moglie del re di Francia Enrico II d'Orléans.

Per preparare la carabaccia, definita anche l'antenata della soupe à l'oignon parigina, si deve per prima cosa scaldare un po' di **olio** in un tegame, aggiungere un chilo di **cipolle** tagliate a fettine e cuocere tutto a fiamma bassa per un quarto d'ora.

Si versa nella pentola un litro di **brodo vegetale** insieme a due spicchi d'**aglio** e un cucchiaino di **zucchero**, si aggiungono **sale e pepe** e, dopo aver fatto cuocere tutto per venti minuti, si sistemano in un tegame da forno il **pane** con sopra del **formaggio** (gruviera o pecorino).

Si versa la zuppa, si lascia in forno per dieci minuti al massimo e infine si serve con altro

formaggio e i crostini : un'altra variante di zuppa di cipolle da leccarsi i baffi.

<https://www.upgradeyourmind.it/crescita-personale/racconti-brevi/>

**RACCONTI BREVI PER L'ANIMA E  
PER LA MENTE**



## **Racconti brevi per l'anima e per la mente.**

Ho selezionato per te 4 racconti brevi sui quali è opportuno riflettere.

Sono racconti che vogliono ricordarci come le cose difficilmente sono come appaiono e come a volte gli obiettivi che ci diamo, anziché renderci felici, ci allontanano proprio dalle cose più importanti.

Sono racconti brevi che ci aiutano a rammentare che anche il singolo individuo, proprio come me e te, può fare la differenza.

Ti lascio a questi **racconti brevi per l'anima e per la mente** e se vorrai condividerli con le persone a te care utilizza i bottoni del tuo social preferito.

### **1) L'apparenza inganna**

Tra i **racconti brevi** ne ho scelti uno che ci ricorda di come a volte le cose non sono così come sembrano. A volte la spiegazione è diversa, è inaspettatamente diversa.



Seduta in ginocchio sulla sedia si allungò ulteriormente sul tavolo per afferrare la frutta all'interno del contenitore.

Con in mano due lucide mele rosse si rimise composta a sedere.

Mentre la bambina si stava già pregustando il dolce sapore dei frutti entrò in cucina la mamma che volgendole un sorriso le chiese: *“Amore mio, potresti darmene una? Così mi siedo di fianco a te e facciamo merenda insieme.”*

La piccola guardò sua madre per qualche secondo per poi mordere inaspettatamente prima una mela e poi rapidamente l'altra.

La mamma sentì il sorriso sincero congelarsi e tramutarsi in dispiacere, delusione.

La bambina scese dalla sedia e consegnandole una delle due mele morse le disse: *“Mamma, questa è per te. E' quella più dolce!”*.

Gli specchi dovrebbero pensare più a lungo prima di riflettere. (Jean Cocteau) [Click to Tweet](#)

Facciamo molta attenzione a ciò che appare in superficie e a come lo interpretiamo perché... è molto probabile che ci stiamo sbagliando. Questo ci porta ad una sola conseguenza: prendere decisioni che poggiano su informazioni errate.

## **2) Il Pescatore e il Laureato**

Tra i racconti brevi ne ho selezionato uno che vuole ricordarci il senso della vita. Non so se riuscirà a farlo ma una volta letto sicuramente saremo portati a vedere le cose in maniera differente.



Sul molo di un piccolo villaggio messicano un turista americano si ferma e si avvicina a una piccola imbarcazione di un pescatore del posto.

*“Buongiorno e complimenti per il pesce. Bello e freschissimo! Mi tolga una curiosità quanto tempo le occorre mediamente per pescarlo?”*

Il pescatore risponde: *“Dipende dalle giornate ma direi non molto tempo.”*

Turista: *“Ah... ma allora mi tolga una curiosità perché non ne pesca di più?”*

Il messicano gli spiega che quella modesta quantità è esattamente ciò di cui ha bisogno per soddisfare le esigenze della famiglia.

Il turista rimane incuriosito dalla risposta: *“Ma come impiega allora il resto del suo tempo?”*

Il pescatore: *“La mattina mi alzo con comodo, esco con la braca e pesco un po’. Poi rientro e gioco con i miei bimbi e faccio la siesta con mia moglie. La sera*

*vado al villaggio, ritrovo gli amici e beviamo qualcosa insieme. Poi suono la chitarra, canto qualche canzone e così via trascorrendo appieno la vita.”*

*Allorché il turista non riesce a trattenersi: “Guardi, non voglio intromettermi ma... io sono laureato ad Harvard e posso darle utili suggerimenti su come migliorare questa situazione. Prima di tutto dovrebbe rimanere in mare più a lungo. Si alzi prima e sfrutti pienamente la giornata. Il tempo è un fattore chiave in ogni business. Così facendo avrebbe modo di pescare molto ma molto di più. Con tutto il pescato potrebbe fare ottimi affari. Potrebbe vendere così la sua barca e comprarne una più grossa. A questo punto con una barca più capiente potrebbe pescare più pesce e quindi ottenere ancora più soldi dalla vendita del pescato. Con tutti i nuovi introiti acquisterebbe ancora un'altra barca e poi un'altra ancora. Mi sta seguendo vero? Capisce bene che così facendo avrebbe a disposizione un'un'intera flotta pronta a pescare talmente tanto pesce che adesso non può neppure immaginare. Adesso mi segua bene nel ragionamento. Quando il volume di pesca raggiungerà certi quantitativi potrà addirittura venderlo alle industrie della lavorazione del pesce e non sarà più necessario vendere alle singole persone che passano lungo il molo. Pensi che potrà persino aprire una ditta tutta sua. Bello vero? A questo punto potrebbe trasferirsi a Mexico City o a Los Angeles o chissà magari a New York. Da lì potrà dirigere una grande azienda.”*

Il pescatore lo interrompe: *“Capisco ma... quanto tempo ci vorrebbe per raggiungere tutti questi obiettivi secondo lei?”*

E il turista: *“Non pochi... ma sarebbe un interessante percorso di crescita rispetto alla situazione attuale. Io stimerei una ventina d’anni.”*

Il pescatore allora chiede incuriosito: *“Capisco. E dopo?”*

Turista: *“Proprio a questo punto volevo portarla con il mio ragionamento. Adesso arriva il bello. Quando i suoi affari avranno raggiunto grandi volumi potrà vendere tutto e guadagnare miliardi.”*

E il pescatore: *“Addirittura miliardi? E poi?”*

*“E poi mi chiede?”* replica il turista con soddisfazione a conclusione dei suoi consigli. *“Finalmente potrà ritirarsi dagli affari e andare in un piccolo villaggio vicino alla costa, dormire fino a tardi, giocare con i suoi bimbi, pescare un po’ di pesce, fare la siesta, passare le serate con gli amici bevendo qualcosa, suonare la chitarra e trascorrere appieno la vita.”*

Ho commesso il peggior peccato che uno possa commettere: non sono stato felice. (J.L. Borges) [Click to Tweet](#)

Mi ha colpito molto questo racconto breve perché in maniera concreta ci ricorda quanto spesso, pur proclamando di **cercare la Felicità**, pare che la rifuggiamo.



### 3) I due Lupi

Tra i racconti brevi ne ho scelto uno che riguarda le emozioni che proviamo e come le gestiamo.



Un anziano Apache stava insegnando ai suoi nipotini alcuni importanti aspetti della vita.

Egli disse loro: *“Dentro di me infuria una lotta. E’ una lotta terribile fra due lupi.”*

I nipotini sussurrarono all’unisono impressionati dalle parole del nonno.

*“Un lupo rappresenta la paura, la rabbia, l’invidia, il dolore, il rimorso, l’avidità, l’arroganza, l’autocommiserazione, il senso di colpa, il rancore, il senso d’inferiorità, il mentire, la vanagloria, la rivalità, il senso di superiorità e l’egoismo.”*

I nipotini ascoltavano con grande interesse il racconto senza distogliere lo sguardo dagli occhi dell'anziano.

*“L'altro lupo rappresenta invece la gioia, la pace, l'amore, la speranza, il condividere, la serenità, l'umiltà, la gentilezza, l'amicizia, la compassione, la generosità, la sincerità e la fiducia. Questa stessa lotta si sta svolgendo anche dentro di voi e in ogni altra persona.”*

I nipoti rifletterono su queste parole per un po' e poi uno di essi chiese: *“Nonno, quale dei due vincerà?”*

L'anziano rispose con estrema semplicità: *“Quello che nutri.”*

L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi. K. Gibran [Click to Tweet](#)

Uno degli aspetti più difficili da tenere sotto controllo è la capacità di **gestire gli stati d'animo negativi**.

Questi impattano sul nostro benessere, sulla nostra felicità e su quella delle persone che ci circondano. Gli stati d'animo negativi ci tolgono forza, la voglia di fare e rendono ogni nostro movimento, ogni nostra decisione una sofferenza.

Imparare a gestire gli stati d'animo negativi può davvero cambiarti la vita. Prova solo a immaginare la differenza tra chi vive principalmente emozioni positive e coloro che trascorrono buona

parte della propria esistenza sopraffatti da stati emotivi negativi.

Dovremmo vedere la nostra mente come un giardino e sta a noi quindi decidere di quali semi prenderci cura. Se annaffiamo ogni giorno il rimorso e il senso di colpa così come l'ansia e la preoccupazione non dobbiamo poi meravigliarci se il nostro benessere risulti essere fortemente compromesso. Togliamo invece le erbacce e prendiamoci cura delle altre piante: serenità, umiltà, gentilezza, amore e compassione. Facciamo in modo che il nostro giardino sia il nostro piccolo paradiso.

#### **4) Il Bambino e le Stelle marine**

Tra i racconti brevi ne ho inserito uno che vuole ricordarci che i cambiamenti richiedono un ingrediente speciale: il coraggio.



Una tempesta terribile si abbatté sul mare. Lame affilate di vento gelido trafiggevano l'acqua e la sollevavano in ondate gigantesche che si abbattevano sulla spiaggia come colpi di martello o come vomeri d'acciaio. Aravano il fondo marino scaraventando le piccole bestiole del fondo, crostacei e piccoli molluschi, a decine di metri dal bordo del mare.

Quando la tempesta passò, rapida come era arrivata, l'acqua si placò e si ritirò.

Ora la spiaggia era una distesa di fango in cui si contorcevano nell'agonia migliaia e migliaia di stelle marine rimaste intrappolate. Erano tante che la spiaggia sembrava colorata di rosa.

Il fenomeno richiamò molta gente da tutte le parti della costa. Arrivarono anche varie truppe televisive per filmare quanto accaduto.

Le stelle marine erano quasi immobili. Stavano morendo.

Tra le numerose persone che affollavano la spiaggia c'era anche un bambino che, stringendo forte la mano del padre, fissava con gli occhi pieni di tristezza le piccole stelle di mare.

Tutti stavano a guardare e nessuno faceva niente.

All'improvviso il bambino lasciò la mano del padre, si tolse le scarpe e le calze e corse sulla spiaggia. Si chinò, raccolse con le piccole mani tre piccole stelle di mare e, sempre correndo, le portò nell'acqua. Poi tornò indietro e ripeté l'operazione.

Dalla balaustra di cemento, un uomo lo chiamò: *“Ma che fai ragazzino?”*

*“Ributto in mare le stelle marine. Altrimenti muoiono tutte sulla spiaggia.”* – rispose il bambino senza smettere di correre.

*“Ma ci sono migliaia di stelle marine su questa spiaggia: non puoi certo salvarle tutte. Sono troppe!”* – gridò l'uomo. *“E pensa che questo succede su centinaia di altre spiagge lungo tutta la costa! Non puoi cambiare le cose!”*

Il bambino rimase un attimo immobile a quelle parole. Subito dopo sorrise, si chinò a raccogliere un'altra stella di mare e gettandola in acqua rispose: *“Ho cambiato le cose per questa qui”*.

L'uomo rimase un attimo in silenzio, poi si chinò, si tolse scarpe e calze e scese in spiaggia. Cominciò a raccogliere stelle marine e a buttarle in acqua. Un istante dopo scesero due ragazze ed erano in quattro a buttare stelle marine nell'acqua.

Qualche minuto dopo erano in cinquanta, poi cento, duecento, migliaia di persone lungo la costa che buttavano stelle di mare nell'acqua.

**A volte il coraggio di iniziare è l'unico ingrediente segreto necessario per cambiare le cose.**

Non avere mai paura di tentare qualcosa di nuovo. Ricorda: dei dilettanti costruirono l'arca mentre il Titanic fu costruito da professionisti. (Dave Barry) [Click to Tweet](#)

## **Per concludere**

Ho voluto condividere questi 4 racconti brevi perché sono storie che con semplicità (non superficialità) toccano argomenti con i quali abbiamo a che fare ogni giorno. Le storie possono emozionare e quando questo succede il messaggio in esse contenuto arriva dritto al cuore e alla mente.

**Poi come al solito sta a noi decidere cosa fare di quel messaggio: lo possiamo lasciare andare o farlo nostro.**

*Marco*

Articolo Racconti Brevi per l'anima e la mente –  
Immagini di pubblico dominio



<https://www.upgradeyourmind.it/gestione-tempo/poesie-sul-tempo-tempo-fugge-vola/>

GESTIONE TEMPO

## POESIE SUL TEMPO: IL TEMPO FUGGE, VOLA



Leggiamo insieme **5 poesie sul Tempo**, argomento questo quanto mai affascinante ed importante, più di quanto si possa immaginare.

Se ci pensi infatti il tempo è l'unica “variabile” che ci appartiene veramente.

Ogni momento del nostro tempo andrebbe affrontato e gestito al meglio e con consapevolezza.

Altro aspetto che rende affascinante il tempo è il fatto che è l'unica variabile che prescinde da noi e al contempo è anche l'unica che, se ne abbiamo consapevolezza, ci appartiene.

“Tempus fugit”. Il tempo fugge, vola.

## 5 Poesie sul Tempo



### 1) Il Tempo è – Henry Van Dyke

Tra le varie poesie sul tempo voglio farti leggere quella di **Henry van Dyke**, un'opera che mi girò per mail alcuni mesi fa un lettore.

Il tempo, in base a quello che pensiamo e facciamo sembra dilatarsi o restringersi. Possibile?

Il Tempo è, il Tempo non è.



*Il tempo è  
troppo lento per coloro che aspettano,  
troppo rapido per coloro che temono,  
troppo lungo per coloro che soffrono,  
troppo breve per coloro che gioiscono;  
ma per coloro che amano,  
il tempo non è.*

Il tempo è, il tempo non è. (Henry van Dyke) [Click to Tweet](#)



## 2) Ti Auguro Tempo – Elli Michler

Tra le varie poesie sul tempo ho scelto questa di **Elli Michler**, poetessa tedesca che nel 1987 pubblicò quest'opera.

Questa poesia vuole essere il suo più sentito augurio su quello che secondo lei è tra gli aspetti più importanti della nostra vita.

Tra tutti i doni che potremmo offrire infatti il Tempo è tra quelli più importanti.

*Non ti auguro un dono qualsiasi,  
ti auguro soltanto quello che i più non hanno.  
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;  
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.  
Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare, non  
solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.  
Ti auguro tempo, non per affrettarti a correre,  
ma tempo per essere contento.  
Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,  
ti auguro tempo perché te ne resti:  
tempo per stupirti e tempo per fidarti  
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.  
Ti auguro tempo per toccare le stelle  
e tempo per crescere, per maturare.  
Ti auguro tempo per sperare nuovamente e per  
amare.  
Non ha più senso rimandare.  
Ti auguro tempo per trovare te stesso,  
per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.  
Ti auguro tempo anche per perdonare.  
Ti auguro di avere tempo,  
tempo per la vita.*

Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo, ti auguro tempo perché te ne resti. (Elli Michler) [Click to Tweet](#)

### 3) I giorni sono sempre più brevi – Nazim Hikmet

Ti sei mai chiesto se sei in grado di gestire il Tempo?

Non intendo la capacità organizzativa con cui riusciamo ad incastrare quante più attività possibili nella stessa giornata.

Non intendo il sapersi organizzare.

Parlo del vero significato del Tempo.

Avere la consapevolezza di cosa sia realmente.

Mi è piaciuto il modo con cui il poeta affronta l'argomento, trasformando oggetti comuni in beni assai preziosi.

Ma il loro valore non è un qualcosa d'intrinseco.

Sono di valore perché capaci di scandire il trascorrere della cosa più importante, il Tempo.

*I giorni sono sempre più brevi  
le piogge cominceranno.*

*La mia porta, spalancata, ti ha atteso.*

*Perché hai tardato tanto?*

*Sul mio tavolo, dei peperoni verdi, del sale, del pane.*

*Il vino che avevo conservato nella brocca*

*l'ho bevuto a metà, da solo, aspettando.*

*Perché hai tardato tanto?*

*Ma ecco sui rami, maturi, profondi  
dei frutti carichi di miele.  
Stavano per cadere senza essere colti  
se tu avessi tardato ancora un poco.*

Il vino che avevo conservato nella brocca l'ho bevuto a metà, da solo, aspettando. (Nazim Hikmet) [Click to Tweet](#)



#### **4) Carpe Diem – Orazio**

Orazio si rivolge all'immaginaria donna di nome Leuconoe e in maniera amichevole la esorta a non affidarsi agli oracoli per conoscere il futuro.

Solo gli Dei sono capaci di questo.

Il poeta la esorta invece a catturare tutto ciò che le offre il presente.

Orazio sottolinea quest'aspetto a partire dal titolo stesso, un imperativo, una chiara **esortazione a cogliere l'attimo**.

*Non chiedere, non è concesso saperlo, Leuconoe,  
il destino che a me e a te hanno dato gli dei;  
non consultare i calcoli dei Caldei: quant'è meglio  
accettare  
ciò che sarà, sia che Giove ci abbia assegnato molti  
inverni,  
o per ultimo questo che logora il mare Tirreno contro  
gli scogli;  
sii saggia, filtra il vino e tronca nel breve spazio le  
troppo lunghe speranze;  
mentre parliamo, sarà già fuggito il tempo invidioso:  
**cogli l'attimo e affidati meno che puoi al domani.***

Mentre parliamo, sarà già fuggito il tempo invidioso:  
cogli l'attimo e affidati meno che puoi al domani.  
(Orazio) [Click to Tweet](#)



## 5) Sul tempo – Gibran Kahlil

Sfuggente e incommensurabile. Il tempo.

*Poi prese la parola un astronomo: Maestro, che sai dirci del Tempo?*

*Ed egli rispose:*

*Voi vorreste misurare il tempo, che è smisurato e immisurabile.*

*Vorreste conformare la vostra condotta, e perfino guidare il corso dello spirito, secondo le ore e le stagioni.*

*Vorreste fare del tempo una corrente sulle cui rive sedervi a guardarla fluire.*

*Eppure ciò che in voi è senza tempo, sa che la vita è senza tempo.*

*E sa che ieri e domani non sono che il ricordo ed il sognodell'oggi.*

*E che quello che in voi medita e canta vive tuttora nei confini di quel primo momento che seminò le stelle*

*nello spazio.*

*Chi di voi non avverte che il suo potere d'amare è senza limiti?*

*Eppure chi non sente che questo stesso amore, sebbene illimitato, è racchiuso nel centro del suo essere, e che non muove da pensiero d'amore verso pensiero d'amore, né da fatti d'amore verso altri fatti d'amore?*

*E non è il tempo, come è anche l'amore, indiviso ed immoto?*

*Ma se dovete nella vostra mente scandire il tempo in stagioni, lasciate che ogni stagione cinga tutte le altre, E che l'oggi abbracci il passato col ricordo, ed il futuro col desiderio.*

*Che l'oggi abbracci il passato col ricordo e il futuro col desiderio. (Gibran Kahlil) [Click to Tweet](#)*

## **Per concludere**

Concludo quest'articolo riportando una significativa frase di Seneca.

Una frase nella quale vorrei condensare il significato ultimo delle **5 poesie sul Tempo**:

*“Nessuna cosa ci appartiene, soltanto il tempo è nostro.” (Lucio Anneo Seneca )*

*Marco*

Articolo Poesie sul Tempo – Immagini di pubblico dominio