

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

Settembre / Ottobre 2024



Redazione : Educatori Professionali Animatori

Leda Scarmagnani ed Alberto Ferrarini ,

Ospiti e Personale della Struttura ..Volontari-Amici- .Simpatizzanti

Frutta e verdura di stagione: la dispensa di ottobre

Scopriamo assieme i prodotti tipici del mese di ottobre!
Vivaci nei colori, ricchi di gusto e indispensabili per le loro proprietà.

[Silvia Chiafele](#)

- **La spesa consapevole di ottobre**
- **Le proprietà nutrizionali della frutta e della verdura di ottobre**
- **Diamo il benvenuto all'autunno con ricette e integrazione**

Basterebbe osservare il dipinto di Arcimboldo *L'Autunno* (1572) qui sotto per farsi un'idea delle prelibatezze che questa stagione offre: le labbra sono a forma di riccio di castagna, il mento è un melograno, la guancia è una succosa mela rossa, l'orecchio è un simpatico fungo da cui pende un fico viola, i capelli sono ornati di uva come in un moderno Bacco e una grossa zucca ne fa da copricapo.

Se persino il bizzarro manierista riproduceva con fedeltà e minuzia la frutta e la verdura d'autunno, vuol dire che **i prodotti stagionali vanno rispettati**, nell'arte come nella dieta.



La spesa consapevole di ottobre

La lista della spesa di ottobre si modifica e si arricchisce con i suoi prodotti tipici che, come sappiamo, quando consumati nella loro stagione donano molti più benefici, sia a noi sia al pianeta, aiutandoci anche a rafforzare le difese immunitarie.

Diversi studi, infatti, hanno dimostrato che **gli alimenti consumati nel corso della loro naturale maturazione hanno delle proprietà nutritive superiori rispetto a quelli assunti al di fuori di questo periodo**. Questo si traduce in frutta e verdura più buone, dotate di maggiori nutrienti e con una quantità minore di pesticidi (usati invece in maniera più massiccia quando si tenta di far crescere piante al di fuori della loro naturale stagione). Inoltre, un gran vantaggio lo regaliamo anche all'ecosistema, dato che **coltivare frutta e verdura di stagione significa abbassare le emissioni di gas ad effetto serra e incentivare la filiera corta**.

Che sia il supermercato bio o il vostro piccolo negozio di frutta e verdura di fiducia, penna alla mano e **segnatevi i prossimi prodotti stagionali da mettere nel carrello!**

Frutta e verdura autunnale

Il calendario della frutta e della verdura di ottobre parla chiaro: **i cibi autunnali coprono tutte le gamme di colori.**

Come in una tavolozza seicentesca, facciamo allora il carico di:

- **arancione:** cachi, carote, zucca, mandarini, arance;
- **giallo:** banane;
- **marrone:** arachidi, castagne, nocciole, noci, tartufi;
- **verde:** kiwi, broccoli, catalogna, cavoletti di Bruxelles, cavolo, cavolfiore, cetrioli, cime di rapa, menta, porri, sedano, zucchine;
- **rosso:** melograno, pompelmo;
- **viola:** melanzana;
- **più colori:** mele, fichi d'india, pere, uva, funghi.

Le proprietà nutrizionali della frutta e della verdura di ottobre

Tra gli altri vantaggi, ricordiamo poi che **variare l'alimentazione in base alle stagioni, significa diversificare l'apporto di nutrienti, come vitamine o sali minerali.** In effetti, la verdura e la frutta di ottobre sembrano venirci incontro per offrire alcune proprietà essenziali per affrontare il cambio di stagione, diventando dei naturali toccasana per le nostre difese immunitarie.

Tuttavia, oltre ad una dieta sana, ricordati che esistono altri **metodi per rafforzare il sistema immunitario**.

Riprendendo l'elenco della frutta e della verdura presente in autunno siamo certi di assumere:

- **Vitamina C** (nel kiwi, negli agrumi, nei cachi, nella zucca, nei broccoli, nella barbabietola ecc.), fondamentale per la sua azione antiossidante e di supporto alle difese dell'organismo;
- **Vitamina A** (nell'uva, nei melograni, nella zucca, ecc.), importante per la vista e per rafforzare le ossa;
- **Vitamine del gruppo B** (nelle castagne, nelle mele, nei broccoli, nel cavolo), che migliorano la memoria e rallentano l'invecchiamento cerebrale;
- **Sali minerali** (nell'uva, nelle castagne, nel radicchio, nei ravanelli, nel porro, ecc.), ottimi regolatori del bilanciamento idrosalino e alleati degli enzimi per la produzione di energia dai macronutrienti;
- **Fibre** (nel radicchio, nel cavolo, nei finocchi, nelle castagne, ecc.), responsabili delle principali funzioni intestinali.

Diamo il benvenuto all'autunno con ricette e integrazione

Data la bontà e i benefici che offrono la frutta e gli ortaggi di ottobre, è come se ti chiedessero di scatenare la creatività in cucina, invitandoti alla preparazione di **ricette sane, in linea con le tue esigenze di benessere**.

Via allora alle centrifughe di frutta fresca, specialmente se tra gli ingredienti aggiungerai la mela, uno dei principali **alimenti per eliminare le tossine**; vellutate di

zucca e ortaggi di stagione; primi piatti a base di radicchio o funghi, come risotti o crespelle; contorni a base di crucifere (le piante appartenenti alla famiglia dei cavoli) al vapore o saltati in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino! E non dimentichiamoci della frutta di ottobre che, come spuntino o come base per la creazione di dolci autunnali, regala sempre uno spunto interessante: voi siete più per la crostata di pere e cioccolato o per lo strudel di castagne? 😊



Eventi Regione Veneto



Sagre che si svolgono a ottobre 2024 in Veneto:

- **Festa della patata naturale dell'Alto Astico e di Tonezza** il 7 ottobre 2024 a Tonezza del Cimone (VI)
- **Gnoche n Festa** dal 5 al 6 ottobre 2024 a Auronzo di Cadore (BL)
- **Sagra delle castagne** il 6 ottobre 2024 a Sossano (VI)
- **Nonsolobirra festival della birra artigianale** dal 11 al 13 ottobre 2024 a Marano Vicentino (VI)
- **"Festa delle giuggiole"** il 7 ottobre 2024 a Arquà Petrarca (PD)
- **Pomo Pero** dal 12 al 20 ottobre 2024 a Lusiana (VI)
- **Marroni in Giassara** il 14 ottobre 2024 a Montegalda (VI)
- **Festa della castagna** il 6 ottobre 2024 a Tarzo (TV)
- **Festa del baccalà** dal 4 al 7 ottobre 2024 a Montegalda (VI)
- **Mele a Mel** dal 10 al 13 ottobre 2024 a Belluno (BL)
- **Il Mulino e il suo tempo** il 14 ottobre 2024 a Refrontolo (TV)

Elenco **Sagre a Verona** durante l'anno:

- **Vino in Corte** dal 6 al 8 settembre 2024 a Lavagno (VR)
- **Vinchiostro** il 27 maggio 2024 a Monteforte d'Alpone (VR)
- **Festa della trebbiatura** dal 15 al 21 luglio 2024 a Cologna Veneta (VR)
- **Festa dei gnocchi di malga** dal 26 al 28 luglio 2024 a Bosco Chiesanuova (VR)
- **Festa della birra** dal 9 al 12 agosto 2024 a Vestenanova (VR)
- **Festa dell'uva** dal 13 al 15 settembre 2024 a Soave (VR)
- **Sagra del Vino Soave e Durello D.O.C.** il 20 maggio 2024 a Ronca' (VR)

- **Festa del donatore di sangue** dal 11 al 13 maggio 2024 a Sant'Ambrogio di Valpolicella (VR)
- **Sagra di Santa Maria Maddalena** dal 17 al 21 luglio 2024 a Soave (VR)
- **Festa della zucca** dal 29 agosto 2024 al 9 settembre 2024 a Pastrengo (VR)

Ecco i prossimi eventi che si svolgono nella provincia di Verona:

- **Festa della zucca** dal 29/08/2024 al 9/09/2024 a Pastrengo (VR)
- **Magnalonga Settembrina** il 1 settembre 2024 a Negrar (VR)
- **Soave Versus** dal 1 al 3 settembre 2024 a Soave (VR)
- **Shine Pink Floyd Moon** il 5 settembre 2024 a Verona (VR)
- **Sagra dei osei, Cisano** dal 5 al 19 settembre 2024 a Bardolino (VR)
- **Vino in Corte** dal 6 al 8 settembre 2024 a Lavagno (VR)
- **Notte Bianca a Villafranca di Verona** il 7 settembre 2024 a Villafranca di Verona (VR)
- **124^a fiera "settembre colognese"** dal 7 al 9 settembre 2024 a Cologna Veneta (VR)
- **Tocatì - Festival internazionale dei giochi di strada** dal 12 al 15 settembre 2024 a Verona (VR)
- **23° Concerto Int. di musica "Gaetano Zinetti"** dal 13 al 23 settembre 2024 a Sanguinetto (VR)
- **Festa dell'uva** dal 13 al 15 settembre 2024 a Soave (VR)
- **Marmomacc** dal 26 al 29 settembre 2024 a Verona (VR)
- **Età di Mezzo** dal 4 al 6 ottobre 2024 a Malcesine (VR)
- **Mostra scambio del giocattolo d'epoca** il 7 ottobre 2024 a Verona (VR)
- **Art Verona** dal 11 al 13 ottobre 2024 a Verona (VR)
- **Borsa scambio giocattoli d'epoca e automodelli** il 13 ottobre 2024 a Verona (VR)

Ogni segno zodiacale ha il suo animale domestico.

Il tuo qual è?

Ciascun segno zodiacale ha il suo carattere, il suo modo di vedere il mondo e di approcciarsi agli avvenimenti della vita. E così sono anche gli animali. Ciascuno ha il suo modo di vivere, le sue abitudini e le sue esigenze.

Quale sarà l'animale da compagnia giusto per il tuo segno? Scopriamo insieme cosa ci dicono le stelle!

Aquario

L'animale giusto per l'Aquario è **l'asino**.

Testardo, sognatore, idealista e al contempo delicato.

Difficile capire se parliamo del segno o dell'animale.



Pesci

Il **coniglio domestico** è l'animale ideale per questo segno! Entrambi hanno una forte sensibilità verso gli altri (anche se a prima vista non si direbbe) e una forte empatia. Ma, al contempo, hanno bisogno di molte cure e attenzioni.



Ariete

All'Ariete serve un animale forte, leader per istinto. Caparbio, tenace, ma con un cuore grande. Per questo il **pastore tedesco** è proprio l'animale che ci vuole!



Toro

Il toro è un segno che ha bisogno di certezze e ha un forte senso pratico. **Il gatto** è l'animale che fa per lui. Solitario, tenace, sicuro di sé e difensore del suo territorio e della sua indipendenza.



Gemelli

Non che il segno dei Gemelli sia lento, ma è... come dire... un po' distratto. La sua forte indipendenza, a volte, lo porta a dimenticarsi degli altri e per questo la **tartaruga**, che non ha bisogno di tante cure, è l'animale giusto.



Cancro

Il segno del Cancro è un segno sognatore, che ama viaggiare, fluttuare nei suoi pensieri e nelle sue riflessioni. Proprio come un **pesce rosso** nel suo acquario!



Leone

Ci saremmo aspettati un animale possente, proprio come un leone! Solare, impetuoso, leader, fiero di sé. O anche un pavone. Consapevole della sua bellezza, che si mette in posa per essere guardato dal mondo. E invece... una giusta sintesi domestica di tutto questo è il **canarino**. Bello, colorato, che catalizza l'attenzione su di sé con le sue fantastiche doti canore.



Vergine

Anche per la Vergine ci saremmo aspettati un animale più vigoroso, con un forte senso pratico, un grande intuito (come l'orso bruno, che è il suo animale guida) e con un impegno e una dedizione al lavoro senza pari (come la formica). Invece, l'animale giusto per la Vergine sembra essere il **criceto**. Veloce, costante e... morbido.



Bilancia

Diversamente da quanto si potrebbe pensare, **l'anatra domestica** è un animale estremamente socievole che vive tutta la sua vita in coppia o in gruppo. Proprio come la Bilancia, che ha tanto da offrire ed è sempre alla ricerca di qualcuno da tenere con sé.



Scorpione

La caratteristica che accomuna lo Scorpione e il **San Bernardo** è l'aiuto che offrono al prossimo.

Il San Bernardo è un cane da salvataggio, forte, determinato, ma che sa essere anche estremamente affettuoso.



Sagittario

Velocità, forza, eleganza, voglia di primeggiare, passione, tenacia. Sotto tutte caratteristiche che si addicono al Sagittario. E anche al **Levriero**.



Capricorno

Non c'è segno più instancabile, sicuro di sé, indipendente, caparbio ed elegante del Capricorno.

Per questo si rispecchia perfettamente nel **cavallo**.

L'unico problema sarebbe tenerlo in salotto.



Tutta la luce di settembre, il mese degli angeli



Settembre è il mese in cui tutte le attività ricominciano dopo la pausa estiva.

È un mese che a molti, proprio per questo, può sembrare “antipatico”, anche se, per la stessa ragione, ha una sua bellezza, perché si riprende il corso ordinario del quotidiano. Settembre per la Chiesa è un mese di luce piena, perché è dedicato agli angeli, creature celesti che hanno il compito di “chinarsi” verso di noi per proteggerci, custodire il nostro cammino e condurci alla gioia piena del Paradiso.

Perché un mese dedicato agli angeli?

La Chiesa tradizionalmente dedica il mese di settembre agli angeli, perché, da Madre qual è, vuole darci degli appuntamenti, nel corso dell’anno, per “alzare gli occhi al cielo”, per ricordarci

che la vita non finisce sulla terra e che quindi dobbiamo vivere con lo sguardo alto, perché il cielo ci ama, ci protegge e ci guida. Di tutto questo sono espressione gli angeli: divisi in varie gerarchie, per le loro diverse funzioni, essi contemplan Dio e intervengono nella nostra vita come presenze di guida, consolazione e aiuto.

In particolare il **29 settembre si festeggiano i santi arcangeli Michele, Gabriele e Raffaele**, mentre il **2 ottobre si ricorda l'angelo custode**.

Gli angeli nelle parole di san Giovanni Paolo II e papa Francesco

Giovanni Paolo II scrive: «Ho una particolare devozione per l'angelo custode. Sin da bambino, probabilmente come tutti i fanciulli, ho ripetuto tante volte l'invocazione: "Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me". Il mio angelo custode sa che cosa sto facendo. La mia fiducia in lui, nella sua presenza protettrice, si va in me costantemente approfondendo. San Michele, san Gabriele, san Raffaele sono gli arcangeli che spesso invoco nella preghiera».

Rispetto agli angeli, **papa Francesco** sottolinea il loro prezioso esserci accanto: «Nel cammino e nelle prove della vita non siamo soli, **siamo accompagnati e sostenuti dagli angeli di Dio**, che offrono, per così dire, le loro ali per aiutarci a superare tanti pericoli, per poter volare alto rispetto a quelle realtà che possono appesantire la nostra vita o trascinarci in basso».

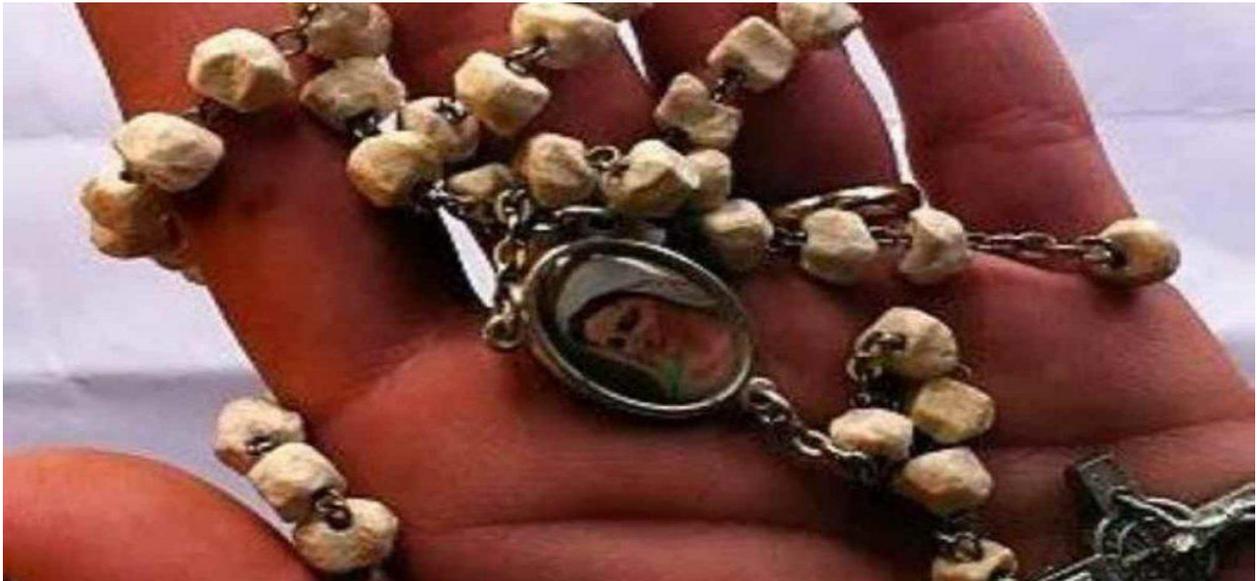
«Gli angeli sono amore in movimento. Amore che non si ferma mai», scrive Paulo Coelho ed è bello pensare agli angeli in questo modo!

Gli angeli, potremmo dire, sono uno dei tanti modi con i quali Dio continua, giorno dopo giorno, ad "annunciarci" (perché proprio questo significa la parola "angelo") e a farci arrivare il suo

Ottobre è dedicato al Santo Rosario

di Antonella

Il calendario della forma Straordinaria del Rito Romano indica una devozione per ogni mese dell'anno. Il mese di Ottobre è dedicato alla recita del Santo Rosario.



Pare che questo si debba al Frate Domenicano spagnolo Giuseppe Moran. Secondo le sue intenzioni, il Santo Rosario era un mezzo per evangelizzare, propagando gli eventi principali del Vangelo, meditati nei Misteri.

La battaglia di Lepanto vinta mediante il Santo Rosario

Dunque, la devozione partì dalla Spagna, per poi diffondersi in Francia e in Italia, fino a che Papa Leone XIII, nel 1883, la rese universalmente praticabile.

La scelta del **mese di Ottobre probabilmente** è dovuta al fatto che la battaglia di Lepanto (del 7 Ottobre del 1571, in cui i cristiani riuscirono a bloccare l'avanzata dei musulmani in

Europa) si vinse per l'intercessione della Madonna, meditata nel Rosario.

Papa Pio V, allora, in ringraziamento a Maria, istituì la festa della Madonna della Vittoria. Il suo successore, **Papa Gregorio XIII**, **trasformò quella celebrazione nella festa** della Beata Vergine Maria del Rosario. Ma, con la recita del Santo Rosario, i cristiani ebbero la meglio anche nella battaglia del 31 Luglio del 1646, nelle Filippine, contro gli olandesi.

Le origini della Corona del Rosario

La Corona del Santo Rosario ha origini molto antiche ed è stato, dunque, difficile per gli storici e per gli appassionati/devoti risalire al momento in cui fu forgiato. Si può dire, oggi, di conoscere la forma **più primitiva di questa preghiera e il periodo** in cui venne recitata. Forse, però, in futuro, potrebbero anche trovarsi tracce antecedenti.

Sappiamo che delle catenelle che somigliavano al Rosario furono usate da Gertrude, figlia di Pipino I di Francia (626-659), e da Lady Godiva di Coventry (990-1067). Inizialmente, la catenella si usava per contare le preghiere. Infatti, "l'Ave, o Maria" fu introdotta, poi, nel VII secolo (**e nell'anno 1000 con la formula che oggi conosciamo**). L'Abate Cesario di Heistebach (1180-1240), poi, parlò di una signora che recitava regolarmente 50 Ave, o Maria, facendone intendere l'usanza.

La Corona del Rosario e San Domenico

Nel corso degli anni, dunque, la Corona del Santo Rosario ha assunto, piano, piano, la forma che oggi conosciamo, con le Ave, i Pater, i Gloria e, soprattutto, le meditazioni sulla vita di **Gesù Cristo e di Maria Vergine, ispirati ai Salteri**. E' importante sapere che, nel Medioevo, cominciò a diffondersi l'usanza di mettere una corona di rose sulle statue della Madonna, per

esprimere le preghiere più belle e profumate. Questo spiegherebbe il nome della Corona.

Si pensa, però, che fu San Domenico (1170-1221) a contribuire enormemente alla sua diffusione. Durante un'apparizione, nell'anno 1214, ricevette la Corona direttamente dalle mani della Vergine. Maria gli disse anche che il Santo Rosario sarebbe diventato un mezzo efficace per la conversione dei non credenti. Ma ci fu anche un altro Domenico, certosino di Treviri, chiamato Domenico di Prussia (1384-1460), a cui qualcuno attribuisce l'invenzione del Santo Rosario.



In ogni caso, da lì a poco, **si pensò di forgiare una collana di grani**, la Corona classica del Santo Rosario appunto, da usare come giuda nella preghiera. Dopo varie modifiche, venne formulata coi Misteri che conosciamo.

I Santi che si sono affidati alla Corona del Rosario (per accrescere e dimostrare agli altri la propria fede; per parlare della forza di Maria che si sprigiona da quel semplice strumento, contro il male del mondo) **sono tanti. Tante sono anche le varianti con cui la preghiera** stessa si è diffusa, corredata da preziose promesse di redenzione e grazie. Si pensi, ad esempio, al Santuario della [Beata Vergine del Rosario di Pompei](#), che si

costituì proprio intorno ad una comunità che recitava il Santo Rosario, grazie all'impegno del Beato Bartolo Longo.



Giovanni Paolo II: i Misteri della Luce nel Santo Rosario

E non possiamo certo dimenticare che fu **San Giovanni Paolo II**, in occasione dell'anno 2002/2003 del Rosario, ad introdurre i Misteri della Luce. Essi contemplano la vita pubblica di Gesù. Qualcuno associa la Corona del Santo Rosario -per il modo in cui viene reiterata la preghiera dell'Ave, o Maria- allo schema delle preghiere orientali (induista, musulmana o buddista), **che potrebbe essere stato importato, in Europa**, dai Crociati.

Anche se così fosse -e i documenti storici, come su citato, parlano di origini antecedenti del Rosario- la cosa ci farebbe solo pensare che la Vergine Maria abbia provato a richiamare l'attenzione pure di altri popoli, come una Mamma buona e amorevole fa con tutti i suoi figli.

Antonella Sanicanti

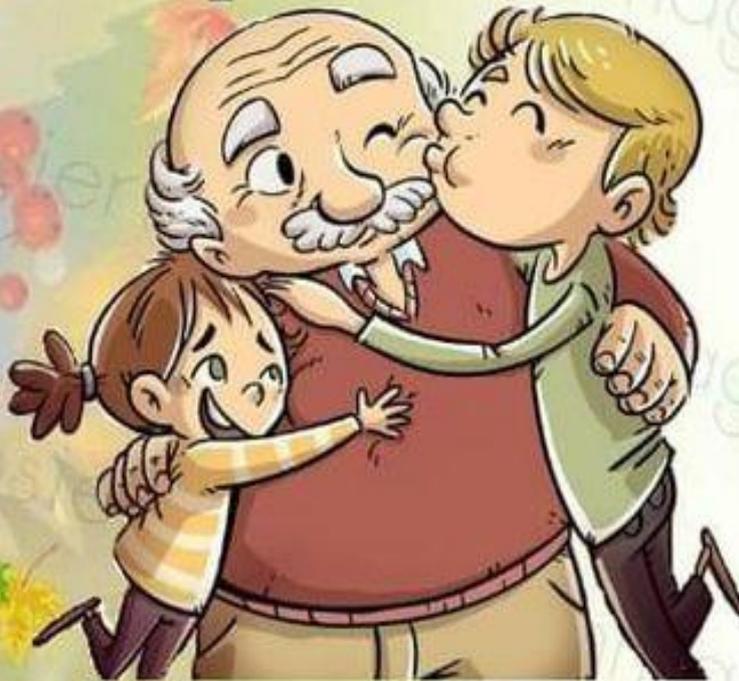
02

Ottobre

Frases del giorno

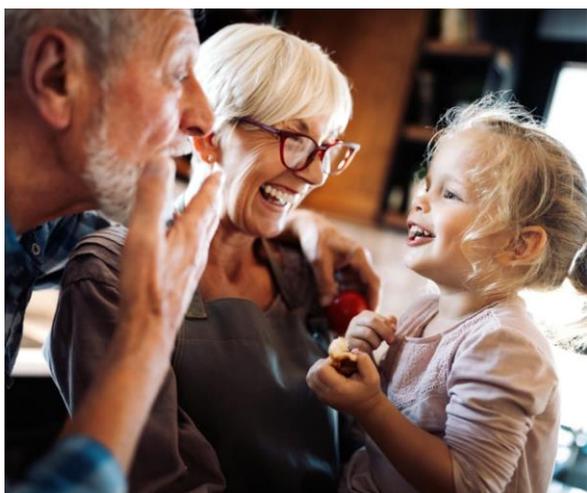
"Nonno che cos'è l'amore?"

"E' quel sorriso
che avrai da grande
quando penserai a me".



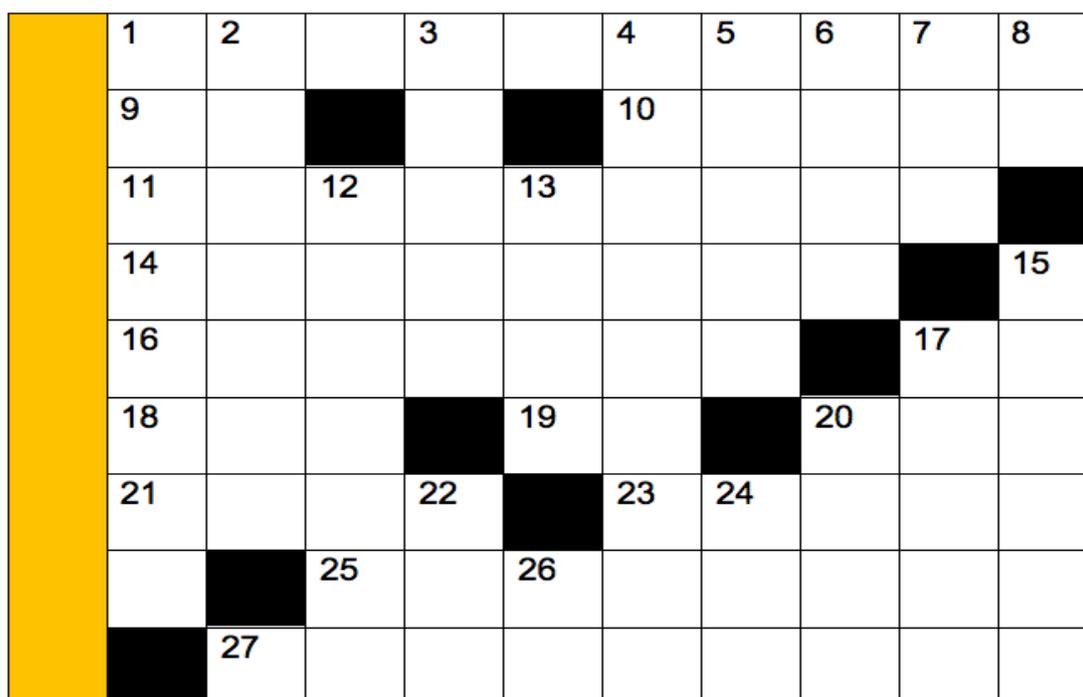
Pensieri parole immagini

*La Festa dei Nonni è fissata il 2 Ottobre di ogni anno, giorno in cui la Chiesa festeggia gli Angeli. Si è voluto dedicare ai Nonni il 2 Ottobre proprio perché loro sono come **Angeli Custodi** per i loro nipotini. La Festa dei Nonni è stata **istituita nel 2005** per riconoscere ufficialmente il ruolo fondamentale dei Nonni nella nostra società, in special modo nell'aiutare la famiglia nell'accudimento dei nipoti. Anche all'estero si celebra questa festa, ma non sempre nella data del 2 ottobre.*



Giochi per la mente

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI.

1. È la località più famosa della Costa Smeralda.
9. Istituto Comprensivo.
10. Un nome da cinema.
11. Togliersi i ... dalla scarpa.
14. La previsione dello Zodiaco.
16. Capoluogo portuale della Toscana.
17. Il cuore del cubano.
18. Diminutivo femminile.
19. L'androne dell'androne.
20. Il pullman di città.
21. Sono molto bassi di statura.
23. Il vecchio nome della Scuola Materna.
25. Una pasta ripiena emiliana.
27. Il casato di Papa Francesco.

VERTICALI.

1. Dopo pranzo c'è chi schiaccia un bel ...
2. Strumento a fiato di terracotta.
3. Nome di pianta e di animale.
4. Circonda Piazza San Pietro.
5. Risolse l'enigma della Sfinge.
6. Il fiume di Bologna.
7. Noi ... Loro.
8. Il contrario di *off*
12. Spesso, di frequente.
13. Colore giallo scuro.
15. Strumento affilato per radersi.
17. Molestano i compagni di scuola.
20. Il legendario Buffalo del West.
22. La banca del Vaticano.
24. Abbreviazione di segmento.
26. Targa di Ragusa.

SOLUZIONE

	P	O	R	T	O	C	E	R	V	O
	I	C		A		O	D	E	O	N
	S	A	S	S	O	L	I	N	I	
	O	R	O	S	C	O	P	O		R
	L	I	V	O	R	N	O		B	A
	I	N	E		A	N		B	U	S
	N	A	N	I		A	S	I	L	O
	O		T	O	R	T	E	L	L	I
		B	E	R	G	O	G	L	I	O

Momenti di Vita

Olimpiadi dell'Anziano : tutti pronti per la gara !



Il nostro appuntamento con Clown Therapy



Vengono a trovarci i ragazzi Scout



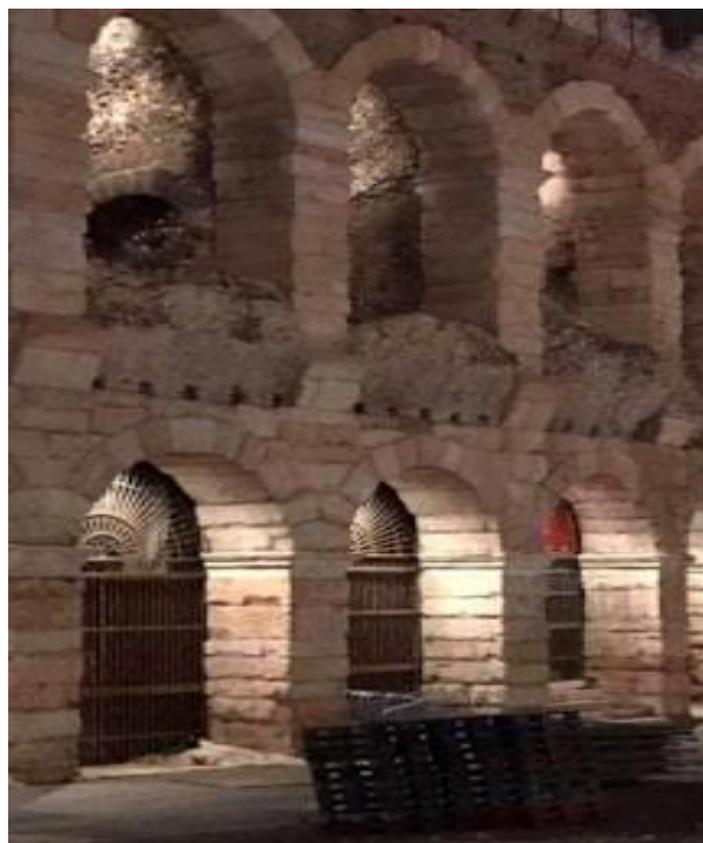


Laboratorio di Cucina : Dolce al Cioccolato



Verona misteriosa: leggende e storie paurose

La nostra provincia ha molti luoghi a cui sono attribuite vicende strane, dall'Arena al Lago di Garda



Il 31 ottobre è la festa di **Halloween** e ogni anno, i negozi e le case si riempiono di zucche, maschere spaventose, streghe e pipistrelli. La fantasia popolare ha dato forma a leggende e racconti oscuri, di cui cavalieri e dame, streghe e folletti, diavoli e santi sono i protagonisti. Storie fantastiche, scaturite, forse, dalle nebbie che in inverno avvolgono la pianura e ammantano di mistero ogni cosa, o dal timore verso ciò che è ignoto e sconosciuto... di certo vi è solo una tradizione popolare ricca di enigmi e leggende tenebrose, tramandate di generazione in generazione.

A Verona e in tutto il Veneto, da sempre, la fantasia popolare ha dato forma a leggende e racconti oscuri, di cui cavalieri e dame, streghe e folletti, diavoli e santi sono i protagonisti. Storie fantastiche, scaturite - forse - a causa delle nebbie che in inverno avvolgono la pianura e ammantano di mistero ogni cosa, o dal timore verso ciò che è ignoto e sconosciuto... di certo vi è solo una tradizione popolare ricca di enigmi e storie tenebrose, tramandate di generazione in generazione.

Leggende di Verona e provincia

Un percorso alla scoperta delle più curiose leggende di questa città, progettata su misteriosi assi cartesiani e della sua bellissima Arena, che pare sia nata da un patto con il demonio. Il viaggio prosegue a Illasi per riscoprire, tra le mura di un castello, la storia di Ginevra, una discendente di Dante Alighieri. A Valeggio sul Mincio c'è una romantica leggenda all'origine di un piatto particolarmente noto e gustoso, i tortellini. Risalendo il fiume, a Peschiera del Garda, c'è la storia di un fantasma che ancora vaga con la

sua testa mozzata fra le mani, all'interno di una Rocca oggi inaccessibile. E infine sul Lago di Garda, dove le leggende sono tante: quella di un mostro che vive nelle viscere del lago; la storia di una bella Regina che a Garda riuscì a liberarsi dalla prigionia in un antico maniero e divenne moglie di Ottone I; la favola di una ninfa, trasformata in uno scoglio, ancora oggi adagiato nell'angolo più suggestivo del grande Benaco.

L'Arena e i suoi misteri

C'è una leggenda alquanto bizzarra sulla costruzione dell'anfiteatro veronese. Siamo nel Medioevo ed il protagonista di questa leggenda è un gentiluomo veronese che aspetta le prime luci dell'alba per veder eseguita la sua sentenza di morte, non si sa per quali reati. L'uomo è solo nella cella, disperato e terrorizzato all'idea di morire.

Le sue urla vengono percepite dal diavolo, che si gli si presenta davanti e gli promette la salvezza. Il piano di Lucifero è semplice: dare alla città di Verona un immenso teatro in grado di ospitare eventi e manifestazioni. Prendendosi il merito della costruzione dell'anfiteatro il condannato potrà avere salva la vita, ma in cambio il diavolo gli ruberà l'anima. Il patto è semplice e chiaro e l'uomo, troppo spaventato dalla morte, decide di accettare.

Nella notte un esercito di demoni provenienti dall'inferno si riversa nella piazza principale della città ed inizia la costruzione della mastodontica opera. Il condannato alla vista delle creature infernali e all'idea di diventare uno di essi si pente amaramente ed inizia a pregare la Vergine Maria perché lo liberi dal patto stipulato con il principe delle tenebre. L'opera era quasi terminata quando, ad un

tratto, le campane di una chiesa iniziarono a suonare le note dell'Angelus: Maria aveva sentito la preghiera del condannato e aveva mandato i suoi angeli a suonare le campane anzitempo.

I diavoli si spaventarono e fuggirono via prima di poter completare l'anfiteatro, sprofondando nuovamente nelle tenebre. L'Arena era quindi incompiuta e il diavolo aveva perso la sua preda. Il condannato invece si salvò lo stesso, in quanto aveva comunque fornito alla città di Verona un teatro meraviglioso. (fonte: suite di giulietta)

La Lumera tradizione veneta

Un buon piatto, il rito del fuoco, il profumo delle caldarroste accompagnate da un bicchiere di vino nuovo e quattro chiacchiere in compagnia di amici e dei propri cari, anche questo è l'autunno e anche questo si fa in Veneto il giorno di Ognissanti e dei Morti. Ma c'è anche la tradizione antica della 'suca baruca'.

L'antica tradizione della 'suca baruca', 'Lumera' o "Lumassa". Halloween in Veneto. **Intorno al 2 novembre** venivano posizionate nei pressi di siepi e cimiteri per attirare le anime dei defunti. In questo periodo dell'anno, in Veneto le zucche sono da sempre protagoniste della tradizione culinaria. Nei secoli scorsi si usava intagliarle per inserirci all'interno delle candele; venivano quindi esposte nei davanzali o lungo i fossi e prendevano il nome di "**SUCHE BARUCHE**" o "**LUMERE**". Si credeva che così si illuminasse la strada per le anime dei defunti, disperdendo gli spiriti più dispettosi.

La sera, i ragazzi si divertivano ad andare in giro con queste zucche per spaventare i passanti soprattutto nei pressi dei cimiteri; poi andavano di casa in casa a chiedere frutta secca, nocciole e castagne. In ogni famiglia, inoltre, si preparava "**IL PIATTO DEI MORTI**" con castagne, dolci, marroni, fave, e lo si lasciava sul tavolo o sui davanzali come dono per le anime.

Un altro aspetto della tradizione prevedeva poi la preparazione di **ricette tradizionali e piccoli rituali**. Le ricette erano piatti poveri della tradizione, mentre i rituali come svegliarsi presto per "lasciare il letto caldo ai morti" o non parlare vicino alle lumasse per non evocare spiriti negativi. Questa usanza aveva diverse declinazioni nei vari accenti e dialetti. Zucche luminose, spiriti dei defunti, alone di mistero e magia, i dolci per i per i bimbi, prendetevi due minuti per raccontare in famiglia la tradizione della zucca "Lumera". Fare la Lumera o Lumassa è un rito quasi del tutto scomparso ora c'è Halloween, ma un tempo era molto sentito.

Halloween: tra storia e curiosità

Halloween si festeggia il 31 ottobre ed spesso considerata una festa importata dagli Stati Uniti, ha in realtà radici profondamente europee, in particolare celtiche. Questa celebrazione, originariamente conosciuta come Samhain, segnava il passaggio dalla fine dell'estate all'inizio dell'inverno, un momento cruciale per i Celti che basavano il loro calendario sui cicli stagionali. Durante Samhain, si credeva che il confine tra il mondo dei vivi e quello dei morti diventasse permeabile, permettendo ai defunti di tornare tra noi. Questa tradizione fu poi portata in

America dalle migrazioni irlandesi dell'800, evolvendosi nell'Halloween moderno.

Tra i simboli più riconoscibili di Halloween c'è la zucca intagliata, legata alla leggenda di Jack-o'-lantern, un fabbro irlandese condannato a vagare eternamente tra i vivi. La parola "Halloween" stessa deriva da "All Hallow's Eve", che significa "vigilia di tutti i santi", collegando la festa pagana di Samhain alla celebrazione cristiana di Ognissanti. Altri simboli come i pipistrelli, la luna piena e i costumi hanno radici nelle antiche tradizioni celtiche e nelle superstizioni medievali.

Le celebrazioni di Halloween includono anche vari giochi e rituali, come "dolcetto o scherzetto", che ha origini medievali, e diversi incantesimi e riti per predire il futuro, come sbucciare una mela o stendere lenzuola bagnate davanti al fuoco. Questa festa, ricca di storia e mistero, continua a incantare e spaventare generazioni di festeggianti.

