

Sailetto Parla

Periodico trimestrale di informazione sailettana

ANNO IX - N° 33 – Gen Feb Mar 2010 - 20 pagine - 500 copie



*Colmo di fiori è il pesco,
Non tutti diventeranno frutto,
Splendono limpidi come schiuma di rose
Per l'azzurra fuga delle nubi.*

*Come fiori sbocciano i pensieri,
Cento al giorno
Lasciali fiorire! Lascia alle cose il loro corso!
Non domandare del raccolto!*

*Occorrono anche giuoco e innocenza
E fiori in abbondanza,
Altrimenti il mondo ci sarebbe angusto
E la vita priva di piacere.*

(Herman Hesse)

Voglia di Primavera



Cari lettori, dopo la grazia e la saggezza di questa bellissima poesia non voglio aggiungere troppe parole.

Esprimo soltanto l'augurio che quando leggerete queste righe la primavera sia finalmente arrivata, con un carico abbondante delle sue migliori qualità. Ce n'è davvero bisogno, alla fine di un inverno troppo lungo.

Che i nostri pensieri siano leggeri come i fiori del pesco e capaci di cogliere il profumo della fiducia nella vita.

Con tanti auguri di Buona Pasqua.

Il direttore Gianna Baraldi.

Notizie dalla Biblioteca



Dopo alcuni mesi di preparazione siamo in grado di annunciare l'apertura settimanale della piccola biblioteca di Sailletto: martedì dalle ore 16.30 alle ore 18. In seguito, con l'arrivo della buona stagione e soprattutto secondo le richieste, indicheremo un secondo giorno di apertura.

Sono stati raccolti, catalogati e numerati parecchi libri, per un totale di oltre trecento, dei seguenti generi: letteratura italiana – letteratura straniera – letteratura per l'infanzia – thriller e gialli classici – romanzi rosa – storia – educazione civica – psicologia – sociologia – arte – religione – filosofia – biografie – enciclopedia medica – enciclopedia universale – vari.

Attualmente sono esposti in scaffali gentilmente forniti dalla biblioteca di Suzzara. Il prestito ha la durata di un mese. Vi aspettiamo. A nome dei volontari

Gianna Baraldi

Nuove Consulte di partecipazione



Il Sindaco di Suzzara Wainer Melli ha provveduto alla nomina delle "Consulte di Partecipazione" per il centro Città e per le Frazioni.

Le nomine sono avvenute su indicazione dei gruppi consiliari o in rappresentanza delle associazioni presenti nelle frazioni. I membri della Consulta di Sailletto sono: Alessandra Capelli, Lorena Falavigna, Gloria Guastalla, Rahman Nasim, Carla Sironi e Bruno Viviani.

Nel primo incontro della Consulta che si è svolto nello scorso Gennaio è stato eletto Presidente, all'unanimità, il Signor Bruno Viviani e segretaria la Prof. Carla Sironi.

Questo organismo è chiamato ad occuparsi dei piccoli e grandi problemi del nostro paese, farsi tramite delle richieste dei cittadini e stimolo nei confronti dell'Amministrazione comunale di Suzzara affinché a queste richieste sia data un'adeguata risposta.

Il nostro paese poi ha una caratteristica molto particolare: è frazione di Suzzara ed è, anche se in modo non ufficiale, frazione di Motteggiana; il quartiere Castello, lo Zaragnino, il Cantone, sono nel Comune di Motteggiana ma per tutti fanno parti del paese di Sailletto. Per questo crediamo che questo organismo possa confrontarsi in modo costruttivo anche con il Comune di Motteggiana.

Ci impegnamo già dal prossimo numero a farvi conoscere i componenti, le proposte e le iniziative della Consulta di Sailletto. Auguriamo a tutti buon lavoro.

La Redazione

Sommario

I servizi di questo numero

- 1 Voglia di primavera di *Gianna Baraldi*
- 2 Nuove Consulte di partecipazione
Notizie dalla Biblioteca
- 3 Rane, principi e magie
Il 9° Motoraduno si farà! di *Marco Viani*
- 4,5 Una gradita sorpresa di *Gianna Baraldi*
- 6,7 Cari Sallettani di *Agnese Carretta*
- 8,9 Si viaggiare! Nel deserto algerino di *Claudio e Marina*
- 10 Un consiglio utile di *Camilla Dallasta*
Il pesce come alimento di *Gianna Baraldi*
- 14 Primavera antirazzista di *Marco Faroni*
- 15 Giornata dell'albero di *Giacomo Rossato*
- 16, 17, 18 Padre Tullio Favali di *don Giuseppe Bergamaschi*
- 18 Orari Celebrazioni Settimana santa
- 18 Prima confessione
- 18 E' Sagra!
- 19 Messaggio augurale di *Don Giorgio*
- 19 Don Benedetto dal papa Benedetto

Le rubriche di SaillettoParla

- 11 Le ricette di *Sandro e Maruzza Bini*
- 12 Il fitness per tutti: tonificazione lombare di *Luca Dalseno*
- 13 Qua la zampa: Il latte crudo di *Andrea Calzolari*

Direttore responsabile: Gianna Baraldi

Redazione: Sara Mosconi, Lucia Viani, Marco Viani.

Hanno collaborato a questo numero: don Giuseppe Bergamaschi, Sandro e Maruzza Bini, Andrea Calzolari, Claudio e Marina Caprara, Agnese Carretta, Camilla Dallasta, Luca Dalseno, Marco Faroni, Giacomo Rossato, don Giorgio Bugada.

Potete comunicare con la redazione di 'SaillettoParla' anche per e-mail, all'indirizzo:

SAILETTOPARLA@GMAIL.COM

Il giornale viene recapitato a tutte le famiglie di Sailletto.

Questo numero è disponibile sul sito **www.saillettoparla.it** dove potete trovare un archivio dei numeri pubblicati

Rane, principi e magie

Il 6 gennaio scorso, ultimo giorno delle festività natalizie, si è realizzata a Sailletto una simpatica iniziativa: la rappresentazione di una favola per bambini dal titolo "Rane principi e magie".

La preparazione della scenografia ha richiesto vari giorni di lavoro di almeno 5-6 persone. Chi ha disegnato e dipinto i cartelloni con gli elementi della favola, chi ha tagliato le basi in legno per sostenere i cartelloni, chi ha realizzato la sagoma dell'albero di Natale, poi semplicemente addobbato, chi ha realizzato i segnalibri per conto della neonata biblioteca di Sailletto; il tutto a puro titolo di volontariato.

Il giorno destinato allo spettacolo era il 20 dicembre, il luogo la sala civica presso le ex scuole elementari. Ma il giorno prima una forte nevicata ha reso molto problematico l'accesso all'ambiente, per cui il tutto veniva rimandato al 6 gennaio.

Come forse qualcuno ricorderà, ancora una volta, il giorno prima si è verificata... una forte nevicata; per di più

nel frattempo l'impianto di riscaldamento della sala civica risultava inutilizzabile. Così, mentre non sapevamo che pesci pigliare, siamo stati provvidenzialmente ospitati nei locali dell'Oratorio, dopo la Messa domenicale.

Molto simpatica e comunicativa la "performance" di Stefania Erlindo, bibliotecaria a Novellara, che ha

intrattenuto grandi e piccini in un'atmosfera generale di sorridente attenzione. Insieme a lei i responsabili della biblioteca ringraziano la pittrice Grazia, Federica, Monica, falegneria Luppi, Giacomo, Singh Harjit, per la preziosa collaborazione. Ovviamente anche i responsabili dell'Oratorio di Sailletto.

Gianna Baraldi



Si fa... non si fa... il 9° Motoraduno si farà!



Dopo molte vicissitudini finalmente la decisione è presa, anche quest'anno il "Gruppo Motociclistico 166° km dell' Cisa", associazione affiliata all'US Acli, organizza il tradizionale raduno motociclistico. La sede sarà quella tradizionale e cioè il parco della villa Grassetti o del Seminario di Sailletto. Il Motoraduno si svolgerà Domenica 16

Maggio 2010. Il programma è quello ormai consolidato: dopo la registrazione dei partecipanti, è previsto un percorso da effettuare con le moto per le strade dei dintorni; seguirà il pranzo e nel pomeriggio intrattenimenti vari in allegria.

"I problemi - afferma Mauro Bernardelli (nella foto) presidente del Motoclub - erano sorti in quanto nella sede tradizionale stanno per essere appaltati i lavori di ristrutturazione di villa Grassetti, per questo non sembrava possibile usufruire di questo spazio, ma i tempi dei lavori sono stati

posticipati, per cui anche quest'anno il Motoraduno potrà avere luogo. I tempi per l'organizzazione sono stretti e per questo contiamo sulla collaborazione di tutti gli amici del nostro Gruppo per l'organizzazione e per la preparazione del parco".

Tutta la redazione augura una buona riuscita della manifestazione.

Marco Viani



Mobili Ghidoni

SOLUZIONI D'ARREDO

APERTI L'ULTIMA DOMENICA DI OGNI MESE

Via Forte Urbano 2
Sailletto di Suzzara (MN)
Tel. 0376.590116



**BAR
Alexander**

Via Nazionale, 104
Codisotto di Luzzara (RE)
tel. 0522.978060



**bar
BACARO**

Via Galvani
Suzzara
(zona Industriale)

di Melloni
Monica e Silvia



Una gradita sorpresa

Cari lettori, se mi permettete una metafora un po' irriverente vorrei dire di aver trovato nell'uovo di Pasqua una sorpresa speciale, collegata a Pier Giorgio Frassati, cui è dedicato il nostro oratorio.

Si tratta di una cartolina spedita in data 6-1-1941 ai genitori di una signora di Suzzara, Enrichetta Giorgi, da parte della mamma di ... Pier Giorgio Frassati.

Con quella cartolina la signora Adelaide, che si firma Ada, invia saluti e auguri per la nascita del secondo figlio dei coniugi Gina e Arturo Giorgi. L'illustrazione raffigura la lapide commemorativa del beato Pier Giorgio, nella chiesa di Nostra Signora delle Grazie al quartiere Crocetta di Torino.

Come si è incrociata la vita dei nostri concittadini con quella di Pier Giorgio Frassati? Il signor Giorgi compie il servizio militare nel 1929 a Cremona e viene in contatto con uno dei tanti Circoli ispirati agli ideali di Pier Giorgio Frassati, mancato nel 1925 dopo una vita breve ma intensa.

La sua fede di fervente cattolico e allo stesso tempo di antifascista lo avvicinano sempre più alla dottrina di Frassati. Non è noto quando e come sia venuto in contatto con la signora Adelaide, con la quale ebbe una lunga amicizia epistolare.

E' certo che la incontrò nel 1940 a Mantova presso la Sede Vescovile alla presenza dell'allora Vescovo monsignor Menna. Di seguito riportiamo la riproduzione della cartolina in questione, ringraziando la prima figlia di Gina e Arturo Giorgi, la signora Enrichetta, per avercela gentilmente fornita.

Colgo l'occasione per illustrare brevemente la vita di Pier Giorgio Frassati. Le sue qualità umane e spirituali non saranno mai abbastanza conosciute e apprezzate.

A tutti i piccoli e ai giovani che frequentano il nostro oratorio auguro di condividere la stessa generosità, la stessa serietà di intenti, la stessa capacità di coinvolgimento del beato Pier Giorgio.

Ai responsabili dell'oratorio tanti auguri di buon proseguimento della loro attività educativa.

Gianna Baraldi



Chi era Pier Giorgio Frassati

Pier Giorgio Frassati nacque a Torino il 6 aprile 1901, Sabato Santo. I Frassati erano una delle famiglie più in vista della città: il padre Alfredo era direttore e proprietario del quotidiano "La Stampa", la madre Adelaide Ametis era pittrice, legata ai precetti religiosi, senza troppi approfondimenti spirituali.

Cresciuto in un ambiente attento all'apparenza più che all'essere, all'aver più che ai sentimenti, il giovane si oppose a quello stereotipo sterile e pur continuando a vivere nella casa paterna con la famiglia, che amava moltissimo,

seguì un cammino di perfetta carità. Da piccolo, appresi i primi racconti del Vangelo, ne restò colpito in modo così profondo da compiere gesti inattesi in un bambino. Crescendo, maturò la sua fede e la sua adesione al Vangelo si concretizzò in attenzione ai poveri e ai bisognosi.

Avrebbe potuto trascorrere la giovinezza tra ricevimenti e feste da ballo, ma preferiva essere il "facchino" dei poveri, trascinando per le vie di Torino le masserizie degli sfrattati.

Come membro della Conferenza di

San Vincenzo, di cui entrò a far parte a soli 17 anni, visitava le famiglie più bisognose portando conforto e aiuto materiale. A quei tempi molti ragazzi e ragazze si recavano nelle soffitte della Torino povera a portare assistenza.

Ciò che distingueva Pier Giorgio dagli altri era il modo e lo status sociale a cui apparteneva: il figlio del senatore del regno si abbassava ad avvicinare gli umili, gli ultimi, e non come atto paternalistico dall'alto in basso, ma per condivisione e partecipazione viva e attiva ai drammi del sociale. In casa Pier Giorgio non veniva compreso, non si capiva perché non ambisse ad occupare un posto di rilievo nella società, perché invece di pensare ai doveri di un giovane del suo rango si occupasse di preghiere, di celebrazioni eucaristiche, di letture spirituali, della FUCI (Federazione Universitari Cattolici Italiani), del Partito Popolare di don Sturzo.

Come se non bastasse, quando il padre venne nominato ambasciatore a Berlino, rubava i fiori nelle sale di rappresentanza per portarli sulle tombe della povera gente. Dinamico, pieno di vita, Pier Giorgio amava la natura, le scalate in montagna. Spesso raggiungeva a piedi il Santuario della Madonna di Oropa, il grande tempio mariano del Piemonte. Pier Giorgio aveva trovato nell'alpinismo la manifestazione tangibile del suo cammino ascetico "verso l'alto", verso la fede più pura.

Scriveva ad un amico: "Vivere senza una fede, senza un patrimonio da difendere, senza sostenere in una lotta continua la Verità, non è vivere, ma vivacchiare".

L'amicizia occupò un posto di rilievo nella sua vita: negli anni degli studi al Politecnico diede vita ad un gruppo di ragazze e di ragazzi che vivevano con serenità e rispetto il valore dell'amicizia,

denominata con spirito goliardico: "La società dei tipi loschi".

L'impegno sociale e politico contro il regime fascista lo portò a schierarsi tra le fila del Partito Popolare fondato da don Luigi Sturzo nel 1919. Il suo impegno sociale e politico fu una diretta conseguenza del suo modo di sentirsi cristiano: non gli era sufficiente aiutare i poveri, andare nelle loro misere soffitte del centro e nelle povere case della



periferia, dove la povertà e la fame si confondevano col dolore.

Non gli bastava portare a quei diseredati una parola di conforto, carbone, viveri, medicinali e denaro, voleva dare una soluzione a quei problemi di miseria e di abbandono e la politica gli parve la via idonea per fare pressione là dove si decideva la giustizia.

La sua lotta contro il fascismo fu durissima, una realtà che visse anche in famiglia: il padre venne perseguitato per la battaglia contro il regime, condotta sul

suo giornale "La Stampa".

Prossimo alla laurea in ingegneria mineraria Pier Giorgio vedeva avvicinarsi la realizzazione del suo grande desiderio: lavorare con i minatori per condividere il loro lavoro duro e pesante. Ma i suoi sogni stavano per essere improvvisamente e duramente infranti: il 30 giugno del 1925 Pier Giorgio accusò degli strani malesseri. Era una poliomielite fulminante che lo stroncò in soli quattro giorni, tra lo sconcerto e il dolore dei suoi familiari e dei tanti amici e conoscenti, a soli 24 anni. Era il 4 luglio del 1925.

La sua morte aprì gli occhi al padre e alla madre, la quale si occupò di raccogliere le prime testimonianze sul figlio e collaborò alla stesura di una prima biografia, pubblicata nel 1928.

Pochi giorni dopo la morte di Pier Giorgio, il padre Alfredo ricevette il decreto di diffida con cui si elencavano i "peccati mortali" del suo giornale "La Stampa", che non si allineava con il governo fascista. Alfredo Frassati in un mese perse figlio e giornale, distrutto lasciò Torino, si rifugiò in Olanda presso la figlia Luciana, che aveva intrapreso la carriera diplomatica.

La morte di Pier Giorgio aveva cancellato le grandi incomprensioni: il padre cominciò a scoprire l'identità del figlio, la sua grandezza umana e spirituale. Il lungo tempo della prova condurrà lui, non credente, alla conversione. Morirà serenamente il 21 maggio 1961. Pier Giorgio Frassati è stato proclamato beato da Papa Giovanni Paolo II il 20 maggio 1990.

(Notizie liberamente tratte da: Cristina Siccardi, "Pier Giorgio Frassati, modello per i cristiani del duemila", Ed. San Paolo, 2002)

Gianna Baraldi

agriturismo

Corte Fabbrica
di Amista Diego

Aperto la sera da giovedì a sabato.
Negli altri giorni aperto per gruppi di min. 10 persone.
Chiuso domenica sera e lunedì.
Si consiglia sempre la prenotazione.

via Dante Alighieri, 21 - 46020 Torricella di Monticchio (MN)
tel. e fax 0376 520118 - www.cortefabbrica.it
P. IVA 0177290284

FAMA PRUNING System
FABBRICA MACCHINE www.famapruning.com

FAMA fabbrica macchine - di Gimmi Marigonda
Via Zara Zanetta, 12 - 46029 Sailletto di Suzzara (MN)
Tel. 0376 590198 - Fax 0376 591021 - info@famapruning.com

Cari sailettani ...



Agnese Carretta

Cari sailettani,

mi permetto di continuare sui miei ricordi giovanili a Sailletto, di vita vera, particolarmente vivace, del fare e dell'essere se stessi. Perciò inserisco un altro personaggio che è stato importante per la scuola, la famiglia, la gioventù e per me: la maestra Igea Capelli.

Non mi è facile parlare di lei come merita e non fare errori di valutazione. La vita di Igea fu piena di impegni gravosi per i suoi famigliari, in più la scuola e la parrocchia. Il suo fare e il suo dare era nel silenzio, lontano da certi clamori. Ogni persona che componeva la sua famiglia aveva particolarmente bisogno di lei, quindi era molto legata e dava con generosità. La parrocchia fu per lei una continua preoccupazione per impostare in modo concreto e profondo l'aiuto alle giovani. Il suo stile era particolare. Lei era uno spirito libero e ha dovuto lottare e soffrire molto per farsi ascoltare e capire. Io mi sentivo coinvolta e infervorata; insomma mi sentivo di seguirla e rimanere accanto a lei con molta ammirazione.

La cercavo, mi apriva largamente la porta di casa sua, anzi lei stessa mi invitava spesso e il dialogo tra noi rifioriva senza complicazioni, con semplicità e stima reciproca. Per merito suo sorse l'Azione Cattolica femminile a Sailletto, anche con l'impegno speciale della professoressa Alba Baraldi. Insieme non hanno misurato tempo e sacrifici e a poco a poco hanno avvicinato gruppetti di giovanette di tutte le età.

La Chiesa, la Diocesi, a quei tempi guardava al titolo di studio per coloro che si impegnavano in Azione Cattolica, così per casalinghe e operaie era difficile avere incarichi specifici di presidenza e di delegazione. Era pressappoco così anche per le catechiste, quindi si poteva soltanto fare da tappabuchi, sostituire le persone che avevano incarichi diretti.

Igea non accettava tutto ciò, e per questo dovette sostenere una dura lotta. Le incomprensioni non le sono mai mancate, così veniva emarginata, in un certo senso oscurata, ma lei continuava il suo duro cammino. La sua schiettezza era sempre costruttiva: VERITA' E LIBERTA'. Lei con me fu anche psicologa, sentivo che mi conosceva, mi capiva a fondo, mi teneva vicina insegnandomi cose nuove. Per esempio come preparare una sede, cioè una cameretta in canonica tutta per noi giovani, arredandola con armonia, coinvolgendo certe giovanette che si impegnavano accanto a me anche con altre mansioni, mettendoci un po' di creatività e fantasia.

Igea era molto dinamica, sempre in movimento tra famiglia, scuola e parrocchia, cercando sempre il nuovo. A poco a poco mi aveva trasmesso un po' della sua spinta costruttiva, però sempre nel silenzio.

In genere lei era isolata, perché dava fastidio? Io l'ammiravo sempre di più perché lei era vera, mai interessata all'apparire. A lei interessava dare alle giovani la formazione della concretezza del vivere quotidiano in vista del futuro.

La prima volta che Igea venne a trovarmi a casa mia con Alba Baraldi, ero a letto ammalata. Mi portarono un dolce fatto in casa da Igea e una bottiglia di vino bianco dolce. Io mi trovavo molto a disagio e non riuscivo a dire nulla, non ero abituata a ricevere roba da mangiare e non pretendevo ricevere doni o omaggi. Avevo gradito molto la visita, ma dentro di me sentivo il rifiuto di questo dono. Nel giro di pochi giorni ricevetti una lettera bellissima e dolcissima da Igea, che metteva in risalto le mie qualità, la mia disponibilità, la mia generosità, ma chiudendo la lettera mi raccomandava di impegnarmi per imparare a ricevere con semplicità, sempre, perché non dovevo soltanto dare, ma anche ricevere, e fare contenti altri che mi offrivano doni. Non so descrivere la delicatezza nell'esprimere queste raccomandazioni, per la paura di offendermi o di non essere compresa.

Questo insegnamento non l'ho mai dimenticato, così a poco a poco mi sono abituata ad accettare con umiltà. Mi è servito molto nella vita, quando il cammino si è fatto duro e ho avuto bisogno di aiuto in lungo e in largo: accettare con umiltà e riconoscenza, tenendo in conto la Provvidenza che si serve di persone speciali... Purtroppo Igea ha dovuto lasciare tutto in parrocchia. Intanto il gruppo dei maschi era più unito, più forte e molto sostenuto dal parroco. Ma anche loro, i giovani di Sailletto, erano molto bravi, direi speciali, mentre la gioventù femminile si stava sgretolando, un po' anche perché la

Abbigliamento & Intimo
DI LUCIA E ADELE
FILA - NAVIGARE
LOVABLE - STRETCH
 
Str. Zara Zanetta 11 - 46029 Suzzara (MN)
Tel. 0376.520057

Officina Meccanica

Fuoristrada Auto e Moto
Caprara Claudio e C. snc
Via Marconi, 12-14 - 46029 MOTTEGGIANA (MN)
Tel. 0376/527466 - C. Fisc. e P. IVA 01359280201

generazione del dopoguerra cercava il nuovo, insomma il cambiamento e forse qualcuno con responsabilità particolari faticava ad aggiornarsi, quindi gli insegnamenti e i programmi tecnici rimanevano rigidi.

Nel frattempo io senza un impegno diretto continuavo a sostituire largamente e senza rendermi conto mi trovai coinvolta al massimo, con la collaborazione serena ed entusiasta di giovanette adolescenti.

Sostenemmo con grinta varie festicciole che si facevano in canonica, con gioia continuammo a fare torte, frittelle, dolci, compresi quelli tradizionali del Carnevale, più i soliti budini, creme, ecc... e a confezionare i vari abbigliamenti variopinti del carnevale, più le mascherine. In seguito poi le giovanette cercavano le amicizie maschili e i fidanzatini, così i ragazzi si inserivano pure loro con entusiasmo e molta generosità.

Igea continuava a spendere energie per i suoi cari famigliari e per la scuola. Quando la incontravo le leggevo in viso tanta stanchezza e sofferenza. Anche la sua salute stava diventando sempre più debole, quindi anche gli umori ne risentivano molto. Aveva soltanto



Igea Capelli

bisogno di essere capita, non giudicata negativamente. In parrocchia compariva soltanto se c'era un'assemblea con un incontro pubblico, con le persone di varia età. In occasione della Cresima ci fu l'incontro con il Vescovo, quindi l'assemblea generale. Il Vescovo mi rimproverò per il catechismo.

Io non ero la catechista titolare, all'ultimo momento avevo sostituito l'incaricata, come al solito. Le bambine

erano tante, di varie età, l'anno scolastico era all'inizio, quindi quelle di prima elementare non sapevano ancora leggere e scrivere. Io ero convinta che non fossero ben preparate, perciò avevo invitato Igea un paio di volte per un suo giudizio e aiuto. Lei era venuta per farmi piacere, ma non poté che brontolare tristemente per la disorganizzazione, per la mancanza di un programma preciso.

Così all'assemblea Igea intervenne con grinta per difendermi e informare il Vescovo che dovevo spesso sostituire ovunque e chiunque. L'atteggiamento del Vescovo non mi aveva colpita dentro di me, quindi rimasi serena; avevo anche la comprensione e il conforto limpido di Igea. Il giorno dopo venne a casa mia la catechista incaricata a scusarsi per essere rimasta in silenzio durante la contestazione del Vescovo, scoppiò in lacrime abbracciandomi.

Le ragazze che mi stavano intorno avevano contestato il Vescovo e un po' tutto l'insieme. Mi rimproverarono con grinta amichevole perché accettavo sempre tutto, anche ciò che poteva essere umiliante. Risposi che non volevo ricevere complimenti di qua e di là, ma rimanevo me stessa in tutti i modi, godendo la stima delle giovani e di solito anche dei ragazzi, che erano sempre bravissimi.

La società nell'insieme si stava rinnovando, perciò anche nella Chiesa era presente il problema del cambiamento, proprio puntando sulla nuova generazione.

Concludo ringraziando tutti i collaboratori del giornalino "Sailletto Parla" per avermi accolta come sono, persona troppo semplice, specialmente di questi tempi. Mi permetto di fare i complimenti al direttivo del Circolo Acli per l'adesione all'iniziativa rivolta ai giovani per prepararli alla vita sociale e civile (progetto KIAMA Suzzara). A me pare che ci sia un bisogno urgente.

Con tanti affettuosi saluti.



Classe 2° elementare anno scolastico 1957/58

Agnese Carretta

Sì viaggiare! Nel deserto algerino

Cari amici, di nuovo insieme per raccontarvi il viaggio di Natale 2009: l'Algeria. Questa volta ci siamo associati ad un gruppo di amici, conosciuti in un viaggio precedente, ed insieme abbiamo deciso quale zona algerina visitare, tutta in fuoristrada in mezzo a montagne e dune di sabbia altissime. Il nostro gruppo era così composto: 15 persone adulte e 6 bambini con 8 fuoristrada, ciascuno dei quali provvisto di tenda, acqua, serbatoio supplementare per il gasolio e viveri.

Forse vi chiederete che cosa ci spinge ad affrontare viaggi così avventurosi, in paesi non facili da visitare per cultura, religione e politica che per noi sono difficili da comprendere. Ma crediamo che, nonostante non sia facile adattarsi, a queste condizioni di vita, la bellezza dei paesaggi, l'immensità del deserto, il cielo pieno di stelle e perché no, il divertimento di guidare i nostri fuoristrada sulle dune di sabbia, ci fanno dimenticare tutte le difficoltà: per noi ogni nostro viaggio è uno stimolo alla conoscenza di altri mondi.

Un'altra particolarità di questo viaggio è stata la presenza nel gruppo di 6 bambini di età compresa tra i 2 e gli 8 anni. Vogliamo tranquillizzare subito chi si è espresso su di noi in maniera negativa, considerandoci dei pazzi a portare bimbi così piccoli in luoghi dove non esiste pulizia e dove lavarsi è un optional, dicendo loro che nei nostri viaggi siamo autonomi sia per il cibo che per l'acqua da bere e per lavarsi, dormiamo nelle nostre tende e prima di entrare in un hotel cerchiamo, anche se non è facile, di valutare sempre l'eventuale pulizia. Per tutto il resto i bambini in un gruppo danno gioia, divertendo anche noi grandi coinvolgendoci nei loro giochi.

Così, dopo aver preparato i nostri fuoristrada, il giorno 26/12 si parte: destinazione Algeria. Ci imbarchiamo a Genova e dopo 20 ore di nave sbarchiamo a Tunisi. Attraversiamo la Tunisia e alloggiamo in un bell'hotel in prossimità della frontiera algerina, pronti

per l'indomani mattina ad espletare le estenuanti solite pratiche di dogana.

Dopo ben 6 ore passate tra un ufficio e l'altro, entriamo in territorio algerino dove ci aspetta Gus, italiano, ma di professione guida algerina. Formiamo con i nostri fuoristrada una lunga carovana e partiamo verso il sud dell'Algeria, passando vari controlli di polizia dove Gus registra sempre il nostro passaggio. Al primo villaggio siamo protagonisti di una disavventura: passando nel centro del paese con i nostri fuoristrada, veniamo presi a sassate da alcuni bambini. Purtroppo un sasso colpisce il vetro anteriore del veicolo della nostra guida rompendolo; mentre al nostro Toyota, per fortuna, un sasso colpisce solo la mascherina scalfendola



senza gravi conseguenze; il resto del convoglio rimane illeso. Si riparte ed arriviamo ormai in tarda serata nella città di Gardaia, dove alloggiamo in un hotel, non proprio bellissimo e pulito. Il giorno seguente prendiamo una pista molto polverosa che ci porterà nella sconfinata distesa di pietre e dune: il deserto con la sua sorprendente varietà di forme e paesaggi.

Con l'aiuto di programmi cartografici e del GPS riusciamo a trovare passaggi veramente straordinari tra montagne dall'aspetto lunare e grandi dune di sabbia. Cari amici, siamo stati proprio immersi in un album di meraviglie; ed è proprio tra queste meravigliose dune di sabbia che ogni sera prepariamo il campo. Dopo aver aperto le nostre tende, ci si prepara per la cena: c'è chi apre le

tavole, chi accende i fornelli e chi inizia a mangiare prima che tutto sia pronto.

Aspettando un buon piatto di pasta, si mangiano formaggi, si affettano salumi e insieme a varie salse e un buon bicchiere di vino, ogni sera, ci si abbuffa prima della vera e propria cena. Nel frattempo i bambini si divertono giocando e correndo su e giù per le alte dune di sabbia. Nel deserto esistono stili di vita diversi dai nostri; infatti si consuma la cena prima del buio, e si trascorre il resto della serata attorno al fuoco chiacchierando, bevendo un buon the. Ci si va a coricare molto presto perché la mattina seguente la sveglia è prima del levar del sole. Quest'anno il clima è stato veramente splendido: di giorno le temperature si aggiravano attorno ai 37°, mentre la notte non si scendeva mai al di sotto dei 13/15°. Veramente ottimo! Sinceramente, nessuno di noi aveva previsto un clima così caldo, dato che, già da molti anni, a quella latitudine di giorno la temperatura era al massimo attorno ai 26/27° e la notte ci è anche capitato di raggiungere gli 0°. Questo clima caldo ha rallegrato molto le nostre giornate e soprattutto le nostre serate attorno al fuoco sotto un cielo meraviglioso; lo stress di certo qui, non è di casa!

La gente vive veramente con poco, niente è sprecato, tutti si aiutano con il sorriso sempre sulle labbra. Per noi il piacere di viaggiare nel deserto sta nel fatto di essere immersi in paesaggi infiniti con il minimo delle cose che servono per vivere ma sufficiente, divertendoci anche molto a fare fuoristrada tra le dune. I nostri veicoli sono stati tutti preparati per la guida su sabbia: abbiamo montato pneumatici specifici e grazie ai compressori d'aria montati su ogni nostro fuoristrada, regoliamo la pressione in base alle caratteristiche del terreno. Infatti, su sabbia la pressione del pneumatico deve essere molto bassa fino a raggiungere gli 0.6 - 0.7 bar, mentre su terreni rocciosi deve essere molto più alta. Noi

preferiamo percorsi tra le dune di sabbia, che sono i più divertenti e non polverosi, e poi ad ogni nostra sosta i bambini si tuffano nella sabbia divertendosi un sacco.

Ogni giorno si decide tutti insieme



Gardaia

quale percorso fare consultando le cartine e seguendo poi la traccia con i nostri GPS, e un occhio anche alla bussola non fa di certo male. Orientarsi nel deserto non è facile: serve, senza alcun dubbio, un po' di esperienza, come non è facile scavalcare dune di sabbia che in questa zona raggiungono altezze di 300 - 400 metri.

Per prima cosa si valuta il punto ottimale di passaggio e poi, in base all'altezza della duna, alle caratteristiche della sabbia e anche al proprio tipo di fuoristrada, si scavalca la duna utilizzando marce veloci o ridotte. Questa operazione non è sempre facile da eseguire, tanto che ci è capitato di attraversare solo 2 dune in un giorno.

Quella è stata una giornata indimenticabile! Tante sono state le prove e tanto il divertimento. Non ci siamo mai scoraggiati, tanto che tra una prova e l'altra abbiamo smontato dalle nostre vetture tutto il necessario per cucinare un buon risotto coi funghi. E' proprio vero che a stomaco pieno tutto è più semplice! Infatti in un attimo la duna è scavalcata.

Il viaggio continua! Percorriamo anche corsi d'acqua in secca ma con rari, piccoli ristagni d'acqua, dove cresce un po' di bassa vegetazione. In questa zona infatti vediamo, tra la sabbia, varie impronte di animali, quali le gazzelle e ci sono parecchi dromedari allo stato selvaggio. Queste sono situazioni che entusiasmano sempre: capire come tanti animali riescano a sopravvivere in un territorio così aspro e con pochissima acqua. Non corriamo nessun pericolo a dormire in questi luoghi, visto che le

nostre tende sono tutte montate in alto, sul tetto dei fuoristrada e poi difficilmente gli animali si avvicinano all'uomo, tanto meno al nostro gruppo molto chiassoso, anche grazie ai bambini.

Un giorno, percorrendo una zona montuosa, ci troviamo di fronte ad un percorso molto difficile con la presenza di alcune frane. Non vogliamo tornare indietro e così decidiamo di esplorare quel tratto di percorso a piedi. Prepariamo gli zaini con il rifornimento di acqua, e due ragazzi del gruppo si incamminano in esplorazione. Noi, nel frattempo, ci ripariamo all'ombra di una povera pianta secca, e con pazienza aspettiamo gli amici. Purtroppo, ritornando dopo mezza giornata, ci comunicano che il percorso non presenta via d'uscita. Oramai l'imbrunire è prossimo, così ci dirigiamo verso un cordone di dune dove facciamo campo per la notte e davanti ad una sempre buona cena decidiamo una nuova direzione. Siamo stati con un gruppo di ragazzi veramente eccezionali: l'allegria e la simpatia erano sempre presenti e tutti insieme abbiamo sempre superato ogni



Gardaia

difficoltà.

I giorni passano con una velocità sorprendente e dobbiamo così uscire dal deserto e dirigerci a Gardaia dove registrare di nuovo la nostra presenza.

Arriviamo nella città nel primo pomeriggio, cerchiamo un hotel per poterci fare, finalmente, una bella doccia, e insieme decidiamo di gestire la visita della città ognuno per conto proprio: punto d'incontro il giorno successivo alle ore 12 al distributore. Il gruppo decide per una doccia e un po' di riposo in hotel. Noi non resistiamo alla curiosità di visitare questa città: la doccia può attendere! Ci lanciamo, così, con il nostro fuoristrada nel traffico caotico delle vie del centro. Le strade sono semi-

asfaltate e la polvere la fa da padrona.

Dato che qui il gasolio costa la folle cifra di 14 centesimi di euro al litro, pensiamo di procurarci delle nuove taniche da riempire di gasolio da portare a casa. Ne troviamo di plastica che purtroppo, una volta riempite, non hanno i tappi perfettamente ermetici. Ciò significa sporcare la macchina e continuare il viaggio con una grande puzza di gasolio. Ritorniamo al distributore e con il gestore, che parla in arabo e noi in italiano e a gesti, contrattiamo lo scambio delle taniche con il pieno di gasolio nel serbatoio del nostro toyota. Incredibile! Ci siamo capiti alla perfezione.

Ritroviamo gli amici in centro davanti ad un ristorante ed insieme decidiamo di entrare per la cena. Ordiniamo pollo con patate fritte e il cameriere ci consiglia di assaggiare gli spiedini di cammello, di pecora e di tacchino: veramente molto buoni, tanto da finire tutte le provviste del ristorante. Ci siamo proprio abbuffati spendendo solo 4 euro a testa. L'indomani mattina curiosiamo, ancora tra le bancarelle del mercato, cercando qualche regalino da portare a casa per gli amici ed a mezzogiorno, ricompattato il gruppo, partiamo: direzione frontiera algerina.

A tarda sera raggiungiamo la frontiera ed entriamo in Tunisia con tanta tristezza; infatti ancora un giorno di trasferimento per raggiungere il porto di Tunisi e poi il rientro a casa in Italia: la vacanza sta proprio per finire.

Durante il viaggio abbiamo incontrato diverse persone, tutte sorridenti, gentili, solari e sempre disponibili nei nostri confronti tanto da dimenticare velocemente la triste disavventura del primo giorno in Algeria e farci sentire a nostro agio in un paese tanto difficile da comprendere. Approfittiamo anche per salutare e ringraziare i nostri compagni di viaggio, tanto cari e simpatici. Con loro abbiamo condiviso momenti indimenticabili immersi nel grande spazio arido del deserto; abbiamo trascorso serate stupende sotto un cielo meraviglioso. Un grazie anche a Gus, che con la sua simpatia e disponibilità ci ha permesso di visitare un paese così particolare senza nessun problema. Ciao a tutti e appuntamento al prossimo viaggio!

Claudio e Marina.

Un consiglio utile

Come riconoscere la freschezza del pesce

Questo articolo ha lo scopo di spiegare un po' meglio alcune "leggende metropolitane" riguardanti un alimento che da queste parti non si conosce troppo bene: il Pesce.

E' vero che i nostri uomini vanno spesso a pescare, chi più chi meno, ma io che lavoro in un grosso supermercato al banco del pesce, mi sono resa conto che c'è una ignoranza estrema su quale sia più pregiato, su come si pulisce o si deve trattare, e sopra ogni cosa su come si cucina!

Quindi cercherò di spiegarvi tutto quello che so, in varie puntate, cominciando dalla classica freschezza. A parte che voglio cogliere l'occasione per invitare tutti a smetterla di chiedere (e non solo nel mio reparto) se una cosa "è buona" o "è fresca", perché se ci pensate bene è la domanda più sciocca che si possa fare! Una cosa è buona se vi piace, giusto? Se volete le commesse possono elencarvi le più pregiate, per rarità, prezzo, o qualità, ma non le cose "più buone". E per quanto riguarda se qualcosa è fresco (e anche qui non parlo solo del pesce) basta guardarla: osservate bene la bellezza di una cosa; come per noi umani che invecchiamo, e si vede, ancora di più per una fetta di prosciutto, o un frutto o un pesce. E se scegliete certi supermercati dove sapete che sceglierebbero le cose come fate voi, allora, ancor di più, potrete dar fiducia a chi vi sta servendo in quel momento, con o senza sorriso, ma non vi tratterà mai male perché semplicemente non vuole essere trattato male a sua volta se va a far la spesa.

Nel caso specifico del pesce spesso potreste sentire ovunque consigli per riconoscere quello fresco, ma il più delle volte lo si riconosce veramente durante la pulitura, cosa che nessuno, o quasi, per ovvi motivi, fa più a casa propria.

Comunque ve li elenco ugualmente: gli occhi, ma non sono sempre affidabili, nel senso che a volte il pesce è molto fresco ma ha degli occhi già un po' rovinati, per traumi o altri motivi legati

alla sua vita e morte. La lucentezza della pelle, ma anche qui: può essere un po' opaco ma ancora fresco. La rigidità del corpo, da non confondere però se è stato congelato. La mollezza del ventre, che più passano i giorni più diventa morbido e flaccido. Il colore delle branchie, da rosso vivo a rosso sempre più scuro, anche se qui interferisce la specie alla quale appartiene il pesce, e infine, quando si eviscera, gli intestini, se sono ancora sodi, compatti e profumati. Ma qui subentra poi l'alimentazione che aveva quel pesce, se era allevato o



pescato, e via così. In sostanza, un consiglio da amica, andate a comprare il pesce (ma anche la carne) dove vi fidate di più, dove sapete che non correte nessun rischio nel senso che vi rimborsano anche, e non pensate che sia così facile mangiare pesce avariato e stare male. Un normale branzino non puzza neanche dopo una settimana!

Siate cordiali e pronti ad accettare consigli dai vostri commessi e soprattutto, quando state per comprare, chiedetegli: "Lei cosa mangerebbe oggi?" se vi risponde: "Io andrei al ristorante" cambiate supermercato e tanti auguri.

Ci leggiamo alla prossima volta con "TUTTO SULLA PULIZIA DEL PESCE"...

Cordiali saluti da Camilla.

Il pesce come alimento

Il pesce si può dividere in categorie, in relazione alla sua provenienza: acqua dolce o salata, di cattura e d'allevamento, fresco o congelato. Dal punto di vista nutrizionale non vi sono particolari differenze, che si possono riscontrare invece per il sapore e la consistenza.

L'indice di digeribilità è quasi doppio rispetto alla carne, determinando un minore senso di "pesantezza" e di gonfiore. E' composto per il 60-80% da acqua; per il 15-20% da proteine nobili che hanno un valore biologico di 78/79, simile a quello della carne bovina (80/81). La quantità di lipidi (grassi) varia da uno 0,5% al 22%; per tale ragione i pesci vengono divisi in magrissimi, magri, semigrassi e grassi.

Altamente rappresentativa la vitamina A, B, D, E, oltre a fosforo e calcio. Il grasso del pesce, a differenza di quello contenuto nelle carni, contiene una percentuale di acidi grassi insaturi - Omega 3 - che svolgono un'importante funzione di controllo del colesterolo, dei trigliceridi e del benessere cardiovascolare. Nei pesci più comunemente usati si rileva una media calorica di 100/110 ogni 100 grammi, con proteine sui 17 grammi, grassi sui 2/2,5 e 0 carboidrati. Risulta dunque particolarmente indicato l'abbinamento con cereali e verdure.

- Pesci magrissimi: merluzzo, orata
- Pesci magri: sogliola, spigola, trota, nasello
- Pesci semigrassi: dentice, triglia, pesce spada, sardina, aringa, cefalo
- Pesci grassi: sgombro, salmone, tonno, anguilla

Mentre nella scelta delle carni vanno privilegiate quelle magre, con il pesce i maggiori benefici si ottengono dai pesci grassi. Il pesce di nostri mari, il cosiddetto pesce azzurro (sgombri, sardine...) è relativamente magro, quindi con meno Omega-3. D'altra parte il pesce grasso tipico dei mari del Nord è più frequentemente inquinato da mercurio. Associamo quindi il più magro pesce del Mediterraneo ad altri alimenti protettori del sistema vascolare, per esempio la soia, e sarà possibile ottenere risultati analoghi.

Gianna Baraldi

Le ricette di... Sandro e Maruzza



LINGUINE CON RAGU' DI MELANZANE E SARDE

INGREDIENTI per 6 persone: linguine g. 500/6 sarde g. 450/melanzana g.400/pomodoro fresco g. 200/aglio, prezzemolo/olio Exv d'oliva/sale, pepe q.b.

PROCEDIMENTO: spinare le sarde e spezzettarle. Pelare la melanzana, ridurla a cubetti di cm. 1 di lato e saltarli in padella per 3-4 minuti con 4 cucchiaini di olio Exv d'oliva, uno spicchio d'aglio, sale e pepe. Unire i pezzetti e abbondante prezzemolo tritato. Nel frattempo lessare le linguine in abbondante acqua salata e scolarle al dente nella padella, aggiungere il pomodoro a dadini, saltare a fuoco vivace per 1 minuto. Servire subito ben calde.

FARAONA ALL'ERBA BALSAMICA

INGREDIENTI: una faraona di circa kg. 1,3-1,5/ pancetta g.130/ burro/ ½ cipolla/ 2 spicchi d'aglio/ erba balsamica/odori (timo, salvia, rosmarino, alloro) ginepiro/vino bianco secco/marsala secco/ pepe, sale q.b.

PROCEDIMENTO: preparare la faraona lasciando all'interno cuore e fegato, aggiungendovi alcuni pezzi di pancetta, sale in grani, pepe in grani. Aggiungere il mazzolino di odori, avvolgere poi la faraona con alcune fette di pancetta e leggermente sciogliere il burro e un poco d'olio d'oliva extravergine, soffriggere la cipolla tagliata fine, l'aglio e le foglie dell'erba balsamica tritata, far rosolare per 25-30 minuti la faraona da tutti i lati, bagnando di tanto in tanto col vino bianco secco. Togliere la faraona dalla casseruola, privarla del mazzetto di odori e mettere all'interno una decina di foglie di erba balsamica. Mettere di nuovo la faraona in una casseruola da forno; versarvi sopra il sugo filtrato della casseruola e bagnare con il marsala secco. Passare al forno a 200 gradi per circa 60 minuti, comunque fino a cottura, bagnando ogni tanto con il sugo di cottura.

TRONCO DI FRUTTA SECCA

INGREDIENTI: 330 g. di farina/mezza bustina di lievito/160 g. di zucchero/160 g. di burro/mezzo bicchiere di latte/1 uovo/125 g. di mandorle pelate/60 g. uva sultanina/65 g. frutta candita/sale q.b.

PROCEDIMENTO: tritare le mandorle lasciandone una piccola parte per la decorazione finale del dolce. Mescolare con cura la farina con la mezza bustina di lievito, lo zucchero e un piccolo pizzico di sale. Fare la fontana e porre al centro il burro ammorbidito, amalgamare bene (si otterrà un composto granuloso) e mettere in una terrina, aggiungere il latte, l'uovo intero e lavorare accuratamente fino a che si otterrà un composto cremoso a cui si uniranno le mandorle tritate, l'uva sultanina e la frutta candita. Versare il tutto in uno stampo rettangolare di forma allungata, unto con il burro lievemente infarinato. Decorare a piacimento. Mettere in forno già caldo e cuocere per circa 60 minuti.



Ringraziamento

Il gruppo "PER UNA CIOTOLA DI RISO" che opera in Brasile con padre Brenno Guastalla e in Malawi (Africa) ringrazia e augura BUONA PASQUA alla parrucchiera Mara di Sailletto e alle sue collaboratrici Elena, Linda, Giovanna, per il loro impegno nell'aiuto alla nostra iniziativa umanitaria.

Alfredo Neviani - Sandro Bini
con le rispettive mogli.

RISTORANTE - PIZZERIA

"Al Castello"

SPECIALITÀ
PESCE DI MARE
(tutti i giorni)
con menù completi

Via Nazionale Cisa, 2 - SAILETTO di Motteggiana (Mn)
Tel. 0376-590186

F.lli Fontanini
Mangimi e Concimi
per l'agricoltura
Sailletto di Suzzara (MN)

Tonificazione lombare

Il fitness per tutti



Ben ritrovati a tutti i lettori. In questo numero dedicato al fitness ed al benessere vorrei riprendere il discorso momentaneamente sospeso nel numero di Natale, relativo alla tonificazione, rafforzamento ed elasticità della muscolatura "posturale": quell'insieme cioè di gruppi muscolari che hanno anche la funzione di sostegno della nostra colonna vertebrale e quindi fondamentali per evitare o almeno limitare quei fastidiosi dolori che possono comparire verso la fine della giornata a carico della zona lombare, dorsale o cervicale.

Ricordo sempre che ogni esercizio sarebbe sempre meglio eseguirlo, almeno le prime volte, al fianco di un istruttore che vi possa comunque correggere le eventuali posizioni scorrette assunte.

Nei numeri precedenti vi ho proposto diversi esercizi per la tonificazione dei nostri addominali, ora invece inizieremo ad allenare la muscolatura posteriore del nostro corpo.

Nel primo esercizio andremo a stimolare in modo specifico i muscoli lombari:

ESTENSIONI DEL BUSTO

Descrizione dell'esercizio: coricati in posizione prona, inarcare il busto verso l'alto alzando e mantenendo entrambe le braccia distese in avanti. Per rendere l'esercizio più completo contemporaneamente alla estensione del busto da terra, alzare anche entrambe le gambe tese. Successivamente riportarsi nella posizione di partenza.

Respirazione: durante la fase concentrica, in corrispondenza della contrazione lombare (ed eventualmente

dei glutei e bicipiti femorali se alziamo anche le gambe) effettuare un'espiazione, inspirare nella fase di ritorno.

Note: esercizio, da eseguire senza forzare troppo l'estensione verso l'alto. Assolutamente da evitare lo slancio per salire più in alto. Lo sguardo deve rimanere sempre rivolto al terreno, senza inarcare posteriormente la testa. Le mani possono essere messe all'altezza della nuca per ridurre il carico (es. principianti). Eseguire 2-3 serie di 10-15 ripetizioni di seguito, recuperare 30-60 sec. tra una serie e l'altra.

ESTENSIONI DEL BUSTO CON BRACCIA E GAMBE CONTROLATERALI

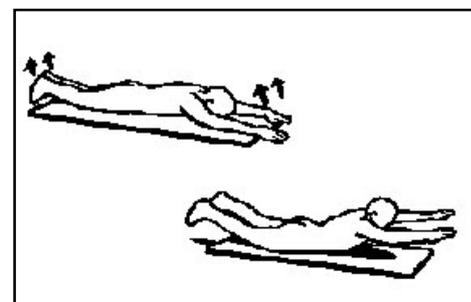
Descrizione dell'esercizio: coricati in posizione prona, inarcare il busto verso l'alto e contemporaneamente alzare un braccio e la gamba opposta contraendo volontariamente il gluteo corrispondente. Successivamente riportarsi nella posizione di partenza e ripetere dalla parte opposta.

Respirazione: durante la fase concentrica, in corrispondenza della contrazione lombare, del gluteo e bicipite femorale effettuare un'espiazione, inspirare nella fase di ritorno.

Note: questa variazione dell'esercizio precedente può essere effettuata in superserie (cioè eseguita subito dopo aver terminato una serie da 10-15 ripetizioni di estensioni del busto), oppure come esercizio a se stante dopo le 2-3 serie del primo lavoro. Gli accorgimenti sono gli stessi delle estensioni del busto.

Eseguire 2-3 serie di 10-15 ripetizioni di seguito, recuperare 30-60 sec. tra una serie e l'altra.

Naturalmente resto sempre a vostra disposizione per informazioni e chiarimenti in merito a quello che ho già trattato o su qualche argomento che desidererete approfondire (es: allenamenti specifici, dimagrimento, tonificazione, cellulite, alimentazione, diete).



Per contattarmi potete inviare una mail alla direzione di "Sailletto parla" all'indirizzo saillettoparla@gmail.com o direttamente a me all'indirizzo ldalsen@libero.it, altrimenti venite a trovarmi in palestra al Centro Piscine di Suzzara.

Luca Dalseno : (istruttore diplomato di : Aeroboxe, Total Body, GAG, Pilates, Indoor Walking e Bodybuilding)



Caldi Sapori

panificio - pasticceria

PANIFICIO CATTELAN di Cattelan Vanni & c. snc

Via Alessandro Volta 4/3 MOTTEGGIANA (MN)

Tel. e Fax 0376 527030

Mara Acconciature

Via Zaragnino 74/A

Motteggiana (MN)

Tel. 0376.520274

Il latte crudo

... Qua la zampa



Cari amici lettori di Sailletto Parla, in questo numero parleremo del latte crudo.

La vendita diretta di latte crudo è un fenomeno in grande espansione in Italia, poiché permette al produttore di raggiungere direttamente il consumatore finale senza passaggi intermedi.

Infatti consente di saltare le fasi di imbottigliamento in plastica, non si inquina l'ambiente per il trasporto con i camion, perciò viene venduto ad un costo abbastanza contenuto: in media 1 euro al litro.

Il latte munto alla stalla viene filtrato e refrigerato, cioè portato a una temperatura compresa tra 0 e 4 °C e poi distribuito tramite dei dispenser che sono distributori automatici a self-service: si inserisce la moneta e il beccuccio eroga il latte, da cui il nome di 'Bancolat'.

Normalmente il latte dei distributori viene consumato a non più di 24 ore dalla munta.

Le bottiglie si possono trovare sul posto oppure portare da casa (opportunamente lavate in acqua calda col detersivo). Il latte non subisce nessun trattamento termico (pastorizzazione o sterilizzazione), né omogeneizzazione;

in pratica si vende al naturale. I vantaggi di un prodotto del genere sono:

dal punto di vista della qualità, il latte crudo è più ricco di proteine e vitamine rispetto a quello pastorizzato;

sotto il profilo del gusto, è ricco di grasso non omogeneizzato, quindi più saporito del latte confezionato e anche



più digeribile perché più facilmente attaccabile dalle lipasi pancreatiche;

Dal punto di vista sanitario, il latte crudo deve presentare:

tenore in germi a 30° C inferiore o uguale a 50.000 per ml;

quantità di cellule somatiche inferiore

o uguale a 300.000 per ml;

germi patogeni e tossine devono essere assenti.

I controlli vengono effettuati per legge ogni 15 giorni, se anche un solo parametro è fuori dall'elenco soprastante, viene sigillato il distributore e impedita la vendita fino al rientro nella normalità.

Questo latte deve essere confrontato con il latte di alta qualità, mentre l'UHT ha un costo inferiore ma le qualità organolettiche e nutrizionali sono alterate dal trattamento industriale ad alta temperatura (oltre 120°C per pochi secondi).

Io personalmente faccio uso di questo latte perché è il vero latte di mucca, anche se ogni volta lo porto appena sopra i 70°C con una pentola.

E' una consuetudine che consiglio a tutti gli amici che vogliano assaggiare un latte vero, italiano al 100%, di origine controllata e garantita, e che vogliano aiutare gli allevatori, gente che si alza tutte le mattine alle 4, per accudire con amore i grandi mammiferi che tanto generosamente donano all'uomo un alimento prezioso e completo come il latte.

Andrea Calzolari

Maria Iotti

BIANCHERIA INTIMA E CORREDI

Via Luppi Menotti 18/cd
Suzzara (MN)
Tel. 0376.522363

Idraulica Gorreri

SCN DI GORRERI C. E ROSSATO A.

Via E. Dugoni
Motteggiana (MN)
Tel & FAX 0376.520300



COPERTURE EDILI CUGINI

Coperture con lastre in fibrocemento, Lamiere grecate
Pannelli sandwich, Tegole in cemento, Rifacimenti, Riparazioni
Coperture varie con isolamento termico acustico
SMALTIMENTO AMIANTO

via Nazionale, 51 - SUZZARA(MN)
Tel. e Fax 0376/590366 Cell. 348 6906613/14 P.IVA 01437430208



da Gerry



BAR - RISTORANTE
PIZZERIA ANCHE DA ASPORTO

Via Piazzalunga 1 - Suzzara (MN)
Tel. 0376.522448

Acli: Primavera antirazzista



Le Acli fondano sul Messaggio Evangelico e sull'insegnamento della Chiesa la loro azione per la promozione dei lavoratori e operano per una

società in cui sia assicurata, secondo democrazia e giustizia, lo sviluppo integrale di ogni persona.

Promuove solidarietà e responsabilità per costruire una nuova qualità del lavoro e del vivere civile, convivenza e cooperazione tra etnie e culture diverse.

Partendo da questi che sono i primi due punti dello Statuto, le Acli nazionali insieme a molteplici organizzazioni hanno aderito alle manifestazioni della 'primavera antirazzista' partita il 1° marzo e che proseguirà per tutto il mese, nelle diverse città italiane, da Milano a Foggia, con lo scopo di rivendicare maggiori diritti per gli immigrati, per opporsi alla loro criminalizzazione e far emergere il contributo che forniscono all'economia.

Un'iniziativa utile che rende visibili gli invisibili. Mi riferisco a quei lavoratori regolari che pagano tasse, contributi e che contribuiscono in maniera sempre più forte alla creazione di ricchezza per le nostre città e per tutto il Paese. Eppure persino costoro fanno fatica a vedersi riconosciuti i diritti di cittadinanza.

Il compito delle Acli che è nei territori, a Mantova e in provincia, è quello di far crescere questa consapevolezza nei cittadini e nella classe politica, lavorando per l'integrazione degli stranieri e delle loro famiglie a partire dalla scuola, dal lavoro, dalle politiche sociali e dal riconoscimento dei diritti fondamentali, ad esempio l'applicazione della legge sull'immigrazione che prevede che i permessi di soggiorno siano rilasciati entro venti giorni dalla richiesta e prendere in considerazione la possibilità del voto amministrativo.

Alcuni degli elementi sopra citati li troviamo nella Enciclica di Papa Benedetto XVI Caritas in Veritate al

n.62." Un altro aspetto meritevole di attenzione, trattando dello sviluppo umano integrale, è il fenomeno delle migrazioni. È fenomeno che impressiona per la quantità di persone coinvolte, per le problematiche sociali, economiche, politiche, culturali e religiose che solleva, per le sfide drammatiche che pone alle comunità nazionali e a quella internazionale. Possiamo dire che siamo di fronte a un fenomeno sociale di natura epocale, che richiede una forte e lungimirante politica di cooperazione internazionale per essere adeguatamente affrontato.

Tale politica va sviluppata a partire da una stretta collaborazione tra i Paesi da cui partono i migranti e i Paesi in cui arrivano; va accompagnata da adeguate normative internazionali in grado di armonizzare i diversi assetti legislativi, nella prospettiva di salvaguardare le esigenze e i diritti delle persone e delle famiglie emigrate e, al tempo stesso, quelli delle società di approdo degli stessi emigrati. Nessun Paese da solo può ritenersi in grado di far fronte ai problemi migratori del nostro tempo. Tutti siamo testimoni del carico di sofferenza, di disagio e di aspirazioni che accompagna i flussi migratori. Il fenomeno, com'è noto, è di gestione complessa; resta tuttavia accertato che i lavoratori stranieri, nonostante le difficoltà connesse con la loro integrazione, recano un contributo significativo allo sviluppo economico del Paese ospite con il loro lavoro, oltre che a quello del Paese d'origine grazie alle rimesse finanziarie.

Ovviamente, tali lavoratori non possono essere considerati come una merce o una mera forza lavoro. Non devono, quindi, essere trattati come qualsiasi altro fattore di produzione. Ogni migrante è una persona umana che, in quanto tale, possiede diritti fondamentali inalienabili che vanno rispettati da tutti e in ogni situazione".

Mettendo fine alle campagne denigratorie, xenofobe e le politiche discriminatorie, vogliamo invece un'Italia accogliente, basata sul lavoro e sul rispetto della dignità di tutte le persone. Poi volevo solo ricordare quanto ha detto Mons. Perego, Direttore

della Fondazione Migrantes in un recente convegno a Mantova organizzato dalla Caritas: Nel Magistero della Chiesa troviamo Papa Leone Magno che è andato incontro allo straniero (in questo caso erano Barbari che volevano colonizzare e opprimere).

Pio XII era vicino agli emigranti dell'800 che partivano per trovarsi un lavoro.

Prima ancora San Paolo era un viandante, uno straniero in viaggio.

La storia si ripete, inoltre nel 1948 la carta dei diritti umani dell'ONU parla di diritto di emigrare di ogni uomo.

Queste cose non possiamo non tenerle in considerazione.

Marco Faroni

Presidente Circolo Acli Sailletto

"Caritas In Veritate" Papa Benedetto XVI

Per la Quaresima 2010, le Parrocchie del Vicariato di S. Anselmo assieme alle Acli Provinciali e i Circoli Acli di Gonzaga Bondeno e Sailletto hanno Organizzato un incontro di studio e formazione sull'Enciclica

"Caritas In Veritate: La fede dentro la società all'alba del terzo millennio

**L'incontro si svolge a
Suzzara al Cinema Dante
il 26 marzo 2010 – ore 21**

L'introduzione e la conduzione della serata è assegnata a Paolo Lomellini, editorialista del Settimanale "La Cittadella" il relatore della serata è l'On. Prof. Giovanni Bianchi - "Circoli Dossetti Onlus" ed ex Presidente Nazionale ACLI.

A causa dei tempi di pubblicazione del giornale non possiamo pubblicare il resoconto della serata, ma vogliamo sottolineare l'impegno delle Acli per lo studio e l'approfondimento dei temi legati al lavoro e alla dottrina sociale della Chiesa.

Giornata dell'albero VIII edizione - Alberi in cambio di rifiuti



Tutte le persone e tutte le scuole di ogni grado e formazione, nei giorni di venerdì 12, sabato 13, e domenica 14 marzo hanno potuto partecipare alla coinvolgent...issima, interessantissima, e divertentissima FESTA dell'ALBERO, una manifestazione pubblica che si è svolta nei giardini pubblici di piazza Virgiliana, organizzata dal Comune di Mantova in collaborazione con "TEA spa" e "ENAIIP Lombardia", basata sull'associazione tra raccolta differenziata dei rifiuti e la vita degli alberi.

In cambio di rifiuti riciclabili: carta, olio vegetale e tappi di plastica, sono stati consegnati gratuitamente alberi e arbusti scelti tra un vasto elenco di quelle specie che un'attenta ricerca di archeologia botanica ha confermato essere presenze autoctone negli orti e nei giardini delle antiche case mantovane.

Inoltre hanno impegnato e coinvolto bambini, giovani e anziani in bellissimi giochi e spettacoli, divertenti animazioni, interessanti laboratori, attività e iniziative molto coinvolgenti; hanno saziato spirito e intelletto dei

partecipanti, in un'atmosfera di reciproca simpatia.

La manifestazione nasce con lo scopo di divulgare, approfondire, esportare, sensibilizzare, promuovere, e proporre al pubblico il valore imprescindibile che la natura, in particolare il mondo vegetale, esercita nella vita di tutti i giorni fin dai tempi dei tempi. Nella salute e nell'economia, nella cultura e nell'alimentazione, nel paesaggio e nell'arte, essa affonda le radici nella gloriosa storia della nostra provincia

mantovana, attraverso un percorso fatto di rispetto e passione... pilastri di un sapere che diffondono benessere e felicità, oggi raramente individuabile.

La "Giornata dell'Albero" 2010 ha ricalcato i concetti fondamentali entro i quali si sono sviluppate le fortunate precedenti edizioni, espandendosi in modo naturale là dove la richiesta e l'offerta sono più sentite. Arrivederci alla prossima...

Vostro Giacomo Rossato



gente in visita agli stand



sezioni di tronchi d'albero

*La redazione
augura a tutti i lettori
una Pasqua
di pace e serenità*



Padre Tullio Favali

In Cristo la morte genera vita, l'odio non uccide l'amore

Quando qualcuno è chiamato, per imprevedibili circostanze della storia, a dare la vita con il sangue, testimoniando così la sua adesione a Cristo e il suo servizio ai fratelli, siamo messi di fronte ad un dono che lo Spirito fa alla Chiesa e al mondo perché si realizzi nelle vicende storiche il Regno dei cieli.

Così è stato per p. Tullio Favali, missionario mantovano del P.I.M.E., ucciso nel villaggio de LA ESPERANZA a Tulunan nella diocesi di Kidapawan, nell'isola di Mindanao (Filippine) l'11 aprile 1985, mentre soccorreva dei catechisti e responsabili di quella comunità, feriti da colpi di mitra solo perché erano laici attivi nella Chiesa cattolica, dal gruppo tribale dei Manero, collaborazionisti dell'esercito regolare, allora in lotta con i gruppi NPA (New People's Army), al tempo della dittatura di Marcos.

Anche Giovanni Paolo II l'ha inserito nell'elenco del martirologio cristiano aggiornato per l'anno 2000, in occasione del Grande Giubileo.

Celebrare allora il venticinquesimo della sua uccisione il prossimo 11 aprile 2010 significa fare memoria di un dono che il Signore ha fatto a tutti noi, in primis al popolo e alla Chiesa filippina. E quando il Signore ci fa dei regali, questi sono per sempre; non ci vengono più tolti.

Ripensando al fatto accaduto 25 anni fa, mi convinco sempre più che la vita di p. Tullio e la sua morte è stata come una parabola per la nostra esperienza di cristiani qui in Italia e là nelle Filippine; una parabola attraverso la quale vedere il cambiamento della chiesa negli ultimi 50 anni.

Il fatto che Tullio, ormai al terzo anno di teologia, decise nel 1970 di uscire dal Seminario di Mantova, alla ricerca della sua vocazione, non convinto di una scelta sacerdotale già data fin da quando era ragazzo, suscitando sconcerto e incomprensione attorno a lui, lo costituisce una figura "contemporanea" molto vicina alla nostra sensibilità.

Voler essere certo della scelta, capire il ministero del prete "rinnovato" dal Concilio, inserito e a contatto con la

gente, non isolato da essa, ma parte viva della comunità, più evangelizzatore e missionario che gestore di una struttura, provarsi in numerosi e vari lavori a contatto con esperienze diverse, parlare con tutti, anche quelli che non frequentano la parrocchia, condividere semplicemente la vita della gente, senza voler fare da padrone su di essa: per Tullio tutto questo non era insicurezza, ma il segno della ricerca di un cambiamento dell'essere chiesa, e quindi



dell'essere prete, come il Concilio aveva indicato, passaggio epocale per certi versi non ancora compiuto.

Dopo 8 lunghi anni di ricerca nel mondo, spesso tormentata, dopo aver giocato a rimpiazzare col Signore e con la sua vita, non può più durare a lungo e Tullio il 1° ottobre 1978 entra nel Seminario del Pime di Monza. Diventerà sacerdote il 6 giugno 1981 nella parrocchia di Cristo Re a Monza, a 35 anni.

La sua ricerca vocazionale rimane, per me, un paradigma dell'atteggiamento con cui le nuove generazioni oggi si avvicinano alla vita sacerdotale e missionaria.

Dopo solo un anno dal suo arrivo nelle Filippine, quando ancora era alle prese con lo studio della lingua locale, sei mesi prima del suo martirio, Tullio già aveva una visione chiara della situazione della gente e della chiesa in cui si trovava. In questa lettera inedita, per certi versi così

profetica, emerge lucida la sua personalità, tutta la sua vicinanza alla gente, il suo spirito sacerdotale e missionario; in essa si vede come Tullio fosse già "incarnato" nella realtà filippina fino ad augurarsi di "dare il suo umile contributo" alla causa del popolo che amava come il suo.

Così mi scriveva da Davao il 6/11/84: "La chiesa è organizzata secondo le comunità di base dell'America latina. Mi accorgo che un conto è l'organizzazione e un conto è la reale partecipazione della gente. L'organizzazione è ineccepibile. Ma la struttura non è tutto. Rimane il lavoro di formazione che non si lascia tanto incasellare in forme organizzative perché ha a che fare con persone concrete, soggette ad alti e bassi, e ad influenze esterne che sembrano rallentare il nostro lavoro. Mi riferisco ad una pressione militare che mira a smantellare le comunità di base, sospette di parteggiamento in favore delle forze sovversive comuniste armate, che lavorano nel nascondimento, coll'intento di rovesciare il presente sistema dittatoriale. I nostri leaders di capilia hanno avuto minacce, perquisizioni; alcuni sono stati barbaramente uccisi. Tutto questo crea un'atmosfera di tensione e di paura che incide sulla partecipazione. Stiamo passando un periodo di prova e di persecuzione che fa traballare quell'impianto di chiesa da pochi anni costruito, e che come pianta giovane non è ancora temprata alle burrasche. Io che sono nuovo, ho la sensazione che poco sia stato fatto, in quanto molti si ritirano sotto le minacce, mentre il mio parroco sostiene che prima si toccava con mano quanto fosse vitale e promettente questo germoglio di chiesa. D'altra parte è comprensibile questo ripiegamento quando sei sotto il mirino di arma fuoco. La vocazione al martirio non si improvvisa e non è di tutti. Si spera che passata la burrasca, si ricominci di nuovo con rinnovato slancio. Ultimamente le incursioni militari si sono calmate. Non so fino a quando. A livello nazionale ci sono segni di scontento e un'urgenza a qualche alternativa al potere. Ormai Marcos ha

raggiunto il fondo, portando la nazione ad una crisi totale, sporcandosi le mani con l'assassinio di Aquino e perdendo la credibilità della maggioranza. E' uscito da pochi giorni il risultato della commissione giudiziaria riguardo al caso Aquino, dando la responsabilità a una cospirazione militare, capeggiata dagli alti ranghi dell'esercito, persone di fiducia di Marcos. Qualche cosa deve pur accadere! A Manila, ogni settimana l'opposizione organizza marce di protesta che riuniscono migliaia di persone di diversi settori (multisectoral) e che sfidano i divieti di assembramento e gli stessi militari lanciati a disperdere tali

avvenne il 1° martirio per il Pime, quello del Beato Mazzucconi, Tullio non può partire per problemi di visto, e dopo 2 anni di permanenza in Italia, con una parentesi negli Stati Uniti, come animatore missionario, viene destinato alle Filippine, isola di Mindanao. Vi arriva l'11 novembre 1983. Vi muore l'11 aprile 1985, ucciso, dopo appena un anno e mezzo. Perché?

Perché proprio lui, appena arrivato, quando invece altri erano più esposti alle vicende sociali e politiche del tempo?

Quando nella lettera scriveva: "... Qualche cosa deve pur accadere! ... C'è un clima arroventato che preannuncia

stata un'azione molto forte e feconda dello Spirito del Signore Risorto che con essa ha cambiato il corso della storia del popolo filippino.

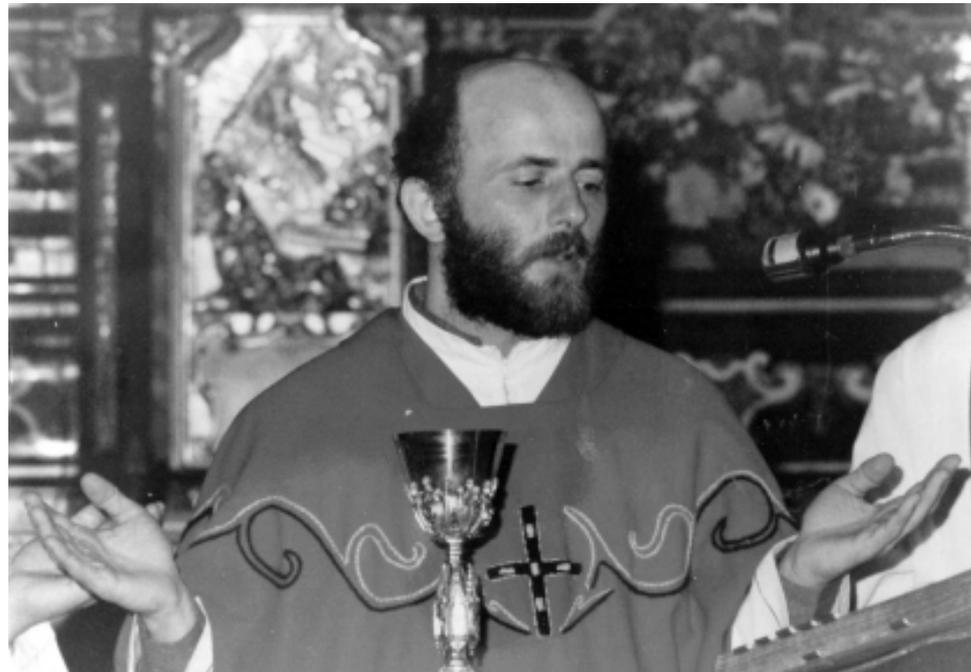
In nome di p. Tullio, ucciso ingiustamente e innocentemente, la coscienza di un popolo si è risvegliata al punto da trovare il coraggio di andare contro i carri armati dell'esercito filippino, tenendo la sua immagine tra le mani o stampata sulle magliette, insieme al rosario, e così ottenere una liberazione dalla dittatura, altrimenti insperata.

Molti filippini sono stati uccisi in quegli anni, ma solo con la morte di p. Tullio si è avviata una reazione popolare che ha cambiato la storia di quella nazione. La data del suo martirio infatti è segnata come la festa di tutti i martiri filippini. A lui sono state intestate scuole, ospedali, vie, piazze e altro ancora.

Davvero è il caso di dire che quel Signore che Tullio aveva cercato con tanta fatica e passione lungo tutta la sua vita, lo aspettava là, all'incrocio della strada del villaggio de LA ESPERANZA, per dargli la vita, quella che non finisce più, e così far rifiorire la speranza per un popolo intero.

Non era andato dove era stato ucciso il Beato Mazzucconi, ma il Signore lo attendeva nelle Filippine, dove avrebbe compiuto la sua ricerca vocazionale con il sì definitivo fino al dono della vita.

don Giuseppe Bergamaschi,
un suo amico



dimostranti; c'è un clima arroventato che preannuncia qualche cosa che sembra scoppiare. Affido anche alle tue preghiere questo popolo, duramente provato, sperando che si apra uno spiraglio di luce. Si avvicina l'anniversario del mio arrivo nelle Filippine, 11 novembre. Un anno è passato. Eppure mi sembra ieri. E' presto per fare resoconti però ringrazio il Signore che mi ha portato fino qui, a testimoniare il suo amore e la sua misericordia. Mi sento ancora in una fase di ambientamento però auguro a me stesso di sentirmi sempre più partecipe alla vita di questo popolo e di dare il mio umile contributo..."

Anche la sua destinazione è stata tribolata; subito mandato in Papua Nuova Guinea, la prima missione del Pime, appena riaperta nel 1980, dove

qualche cosa che sembra scoppiare...", e ancora: "La vocazione al martirio non si improvvisa e non è di tutti", sembra che avesse dei presentimenti, anche se non sapeva quello che di lì a poco sarebbe capitato. Ma era pronto: "... auguro a me stesso di sentirmi sempre più partecipe alla vita di questo popolo e di dare il mio umile contributo". Adesso possiamo capire il senso di quella morte.

Se la sua storia vocazionale segna quasi cronologicamente la storia del cambiamento nella vita della chiesa e dei sacerdoti in Italia dal Vaticano II ad oggi, la sua fine nelle Filippine rappresenta il passaggio da una situazione di oppressione a quella della libertà di un popolo intero.

Infatti possiamo considerare come la sua uccisione, così negativa, in realtà sia

Iniziative per il 25° anniversario del martirio di Padre Tullio.

Domenica 11 aprile
ore 11 a Sacchetta di Sustinente (MN):
S. Messa presieduta da Mons. Roberto Busti, vescovo di Mantova (nell'ora stessa in cui fu ucciso)

ore 17,30 a Sailletto dove viveva con la sorella quando lavorava all'OM-FIAT di Suzzara, concerto musicale

Sabato 1 maggio
con partenza da Sailletto alle ore 5,30, pellegrinaggio a piedi dei giovani del Vicariato di S. Anselmo al Santuario Diocesano Mariano delle Grazie, iniziato proprio 25 anni fa, dopo la morte del Tullio (ne sarà data testimonianza)

continua

Celebrazioni della Settimana Santa

SETTIMANA SANTA

28 Marzo *DOMENICA DELLE PALME O DI PASSIONE*

ore 9.30 S.Messa

appuntamento davanti alla chiesa per la processione delle palme (portare l'olivo dell'anno scorso per il fuoco della veglia pasquale)

29 Marzo *LUNEDI' SANTO* dalle 15 alle 18 adorazione eucaristica (segue S.Messa)

30 Marzo *MARTEDI' SANTO* dalle 15 alle 18 adorazione eucaristica (segue S.Messa)

Appuntamento dei Bambini e dei ragazzi alle ore 15

Un sacerdote sarà disponibile per le confessioni.

31 Marzo *MERCOLEDI' SANTO* dalle 15 alle 18 adorazione eucaristica (segue S.Messa)

Giornata dedicata al sacramento della Penitenza

Confessioni dalle 15 alle 16.30. (Cell. del parroco 335.6706959)

TRIDUO PASQUALE

1 Aprile *GIOVEDI' SANTO*

ore 9,30 S.Messa del Crisma in Sant'Andrea a Mantova

ore 20.45 S.Messa nella Cena del Signore, con lavanda dei piedi

2 Aprile *VENERDI' SANTO*

ore 20.45 Via Crucis con processione dal piazzale di via Dugoni verso la Chiesa.

3 Aprile *SABATO SANTO*

ore 15 Catechismo

ore 21 Veglia pasquale

TEMPO DI PASQUA

4 Aprile *DOMENICA DI PASQUA "RISURREZIONE DEL SIGNORE"*

ore 9.30 S.Messa

5 Aprile *LUNEDI' DELL'ANGELO*

ore 9.30 S.Messa

11 Aprile *DOMENICA II DI PASQUA* - Festa del Patrono S.Leone Magno

ore 9.30 S.Messa

ore 17,30 Concerto nel 25° anniversario del Martirio di Padre Tullio Favali

2 Maggio *DOMENICA*

ore 11 S.Messa di Prima Comunione

continua.. (Padre Tullio)

Una delegazione partirà da Mantova per le Filippine per partecipare alle celebrazioni: l'11 aprile alle ore 17 locali a La Esperanza nel luogo e nell'ora della sua uccisione e il 12 aprile a Kidapawan dove c'è la sua tomba.

Della delegazione farà parte la signora Licia Favali in Ruggerini, sorella di padre Tullio, nostra compaesana.

Per chi volesse approfondire la conoscenza di Padre Tullio rimandiamo ai siti internet: www.pime.org
www.santiebeati.it
www.gruppomissionariofavali.it

La redazione



Confessione: la festa del perdono

Abbiamo celebrato "La festa del Perdono" con Gesù, confessandoci per la prima volta Domenica 14 Marzo nella Chiesa di Sailletto.

Questa è la nostra foto ricordo davanti alle candele accese del nostro Battesimo.

Siamo Mattia Braglia, Mariasole Faroni, Vittorio Fornaro, Sofia Mazzocchi, Nicholas Prandi, Benedetta Viani e vi diamo appuntamento a Domenica 2 Maggio per la celebrazione del sacramento della nostra Prima Comunione.



E' sagra!

*11 Aprile
Sagra di
S.Leone Magno*

La sagra, come è tradizione, si svolgerà la II Domenica di Pasqua, 11 Aprile, a partire dalla celebrazione della Santa Messa solenne alle ore 9,30 in onore di S.Leone Magno.

Il programma dettagliato è in fase di definizione e sarà diffuso in seguito.

Vi invitiamo a partecipare!

Buona Pasqua

L'ultima settimana prima di Pasqua, detta Settimana Santa, si apre con la Domenica di Passione o delle Palme.

Come ogni Domenica nella Messa, in questa Domenica la palma, segno del martirio, nel rito degli ulivi, presenta in un solo giorno passione e trionfo di Cristo, che la celebrazione della Pasqua svolge in tre giorni (Triduo pasquale): la contraddizione ci segna da sempre: la folla che osannava griderà crocifiggilo!

Semplificazione giornalistica o espressione dell'intima contraddizione che evidenzia la nostra condizione di peccatori, pronti a puntare il dito accusatorio, quasi fossimo innocenti?

La domenica precedente, quinta di Quaresima, il Vangelo ci richiama alla consapevolezza che, nei nostri pregiudizi, l'adultera e, in tempi di sensibilità alle pari opportunità, l'adultero, è sempre l'altro o l'altra!

Gesù scrive per terra e ci mette a nudo: "Chi è senza peccato scagli la prima pietra!" Poi scrive ancora per terra...

Mi permetto anch'io una possibile spiegazione di questo testo, prezioso anche perchè ci dice che Gesù non era analfabeta, sapeva scrivere! Se non ha scritto ha voluto togliere argomento a tutti i fondamentalismi, anche a quelli in nome suo. La sua parola è interpretata nella Chiesa, ancora prima che fosse messa per iscritto nei Vangeli! Oggi

ancora la sua Parola "la n'è mia ben déta se la n'è mia ben capida". Per chi non è nato qui, come me, tento la traduzione applicata: "anche la Parola di Dio non è detta bene se non è capita bene!", cioè accolta nel cuore.



Per questo Gesù scrive, ma gli accusatori della donna adultera non leggono, se ne vanno uno dopo l'altro: Gesù stava scrivendo sulla loro e nostra fragilità. Siamo "terrosi" (adam), sia al maschile che al femminile, ish e isha, nella lingua della Bibbia.

"Portiamo questo tesoro (il Vangelo) in vasi di argilla, perchè appaia che la sua forza è da Dio e non da noi!". Quanto scriveva San Paolo ai Corinti (2 Cor 4,7) lo scrive anche a noi cominciando dal sottoscritto. Ho scelto questo passo per

l'immagine ricordo di quando sono stato ordinato prete.

Una sensibilità condivisa con Tullio negli anni del Seminario e testimoniata da lui fino alla morte, fino al martirio. La forza che lo ha sostenuto nella sua missione è forza dello Spirito di Dio anche per noi. Completeremo gli otto giorni pasquali confrontandoci con le sue piaghe, come Tommaso con quelle di Cristo: è il volto di Cristo il volto sfigurato di Tullio, che contempliamo a un quarto di secolo dalla sua testimonianza (martirio, nella lingua del vangelo).

In questi giorni di tribolazione per la Chiesa, non solo in Irlanda, lo sguardo sulla fragilità degli uomini, anche di Chiesa, non può farci dimenticare le testimonianze dei tanti cristiani e martiri che, come Padre Tullio, anche oggi fanno splendere il Volto radioso di Cristo Risorto, che li ha sostenuti con la forza del suo Spirito, donato alla Chiesa per la remissione dei peccati, espressione della nostra fragilità umana sulla quale ancora Gesù scrive, nel Sacramento della Riconciliazione, le parole della misericordia di Dio, come per l'adultera portata a Lui per comprometterlo! Per questo Gesù ha scritto per terra!

Io non scaglierò la prima pietra, perchè è finito il tempo di condannarci gli uni e gli altri, ma nemmeno me ne andrò. Resterò perchè come Pietro pentito possa anch'io in questa Pasqua sentire lo sguardo della tenerezza di Gesù e sentirmi dire con l'adultera: "Vai e non peccare più!"

Don Giorgio

Con don Benedetto da papa Benedetto XVI

"Il sacerdote deve entrare come Cristo al centro dei dolori e delle tentazioni del mondo, per fare da mediatore e ponte tra il divino e l'umano."

E' quanto ha detto il Papa Benedetto XVI nella lectio divina tenuta giovedì 18 febbraio nell'Aula della Benedizione del Vaticano durante il tradizionale incontro di inizio Quaresima con i presbiteri della diocesi di Roma.

Nel suo discorso, il Papa ha tracciato l'identikit e la missione del prete che, come Gesù, è uomo di Dio ma anche "uomo in tutti i sensi", chiamato a coltivare intelligenza, sentimenti e affetti secondo la volontà del Creatore.

Era presente il nostro amico don

Benedetto che ci ha inviato la foto che con piacere pubblichiamo.

Anche per queste feste Pasquali don Benedict Kurian, meglio conosciuto come don Benedetto, sarà presente nella nostra Parrocchia da Sabato 27 Marzo fino al 4 Aprile e collaborerà nell'attività pastorale di don Giorgio nelle parrocchie di S.Leone a Sailletto e di S.Colombano a Riva. Sarà disponibile a visite presso le famiglie per la comunione agli anziani e ai malati e per le confessioni in chiesa.





**XII Rassegna Organi Storici Mantovani
“Un patrimonio da ascoltare” – 2010**

Comune di Suzzara - Assessorato alla Cultura
Provincia di Mantova - Assessorato alla Cultura
Conservatorio “Lucio Campiani di Mantova”
Parrocchia di S. Leone Magno Papa - Sailletto
Associazione organistica “Girolamo Cavazzoni” di Mantova

**Domenica 11 Aprile ore 17,30
Chiesa di S. Leone Magno - Sailletto**

**PAROLE E MUSICA PER RICORDARE
PADRE TULLIO FAVALI
nel 25° anniversario del Martirio**

Coro e Orchestra del Conservatorio “Lucio Campiani” di Mantova
Cecilia Rizzetto *soprano* **Davide Zenari** *baritono* **Riccardo Romitti** *organo*
Francesco Loregian *direttore*

JOHANN SEBASTIAN BACH
(1685-1750)

Invenzione a due voci N° 14 BWV 785
Invenzione a due voci N° 10 BWV 781
organo

ANTONIO VIVALDI
(1678-1741)

Sinfonia in Si min. per archi
"Al Santo Sepolcro" *orchestra*

GIOVAN BATTISTA PERGOLESI
(1710-1736)

Salve Regina per Soprano solo,
archi e basso continuo
soprano e orchestra

GABRIEL FAURÉ
(1845-1924)

Requiem in re min Op. 48
solì, coro e orchestra