

Mugnano *in...forma*

Periodico di informazione paesana e dintorni a cura della Pro-Loco Mugnano



...E la tradizione si rispetta: Il funerale di Rocco

Mugnano è un paese che vanta diverse tradizioni che gli abitanti si danno da fare per tramandare, introducendo magari qualche nuovo elemento. Una di queste è il cosiddetto funerale di Rocco, che si tiene il mercoledì delle ceneri, in quanto carnevale finisce, muore, il martedì e quindi il rito funebre si tiene il giorno dopo.

Si trovano tracce di questa usanza nel primo dopoguerra (v. Memorie di vita e di lavoro pagina 207). Dopo il corteo per le vie del paese, accompagnato da suoni e canti tradizionali, viene celebrato un pubblico processo a Rocco carnevale, colpevole di tutti i mali del vecchio anno, al termine del quale viene emessa la sentenza di condanna con il rogo del fantoccio.

Si finisce poi con una bella mangiata offerta dalla Proloco: fagioli in umido, pecorino ed alici al tacco per bere più vino.

La redazione

Nuovo Consiglio Pro-Loco

Dal 3 di febbraio scorso il nuovo consiglio della Pro-Loco è formato da Gabriele Giglietti (nuovo responsabile del Gruppo Teatrale "La Fratente" che la sera dell'assemblea ha preso il maggior numero di voti), Gabriele Agabitini, Gloria Barbanera, Luca Barbanera, Chiara Brilli, Marika Brilli, Franco Chiatti, Stefano Chiatti, Adriano Giglietti, Elisa Luzi, Massimo Massetti, Valentina Pansanelli, Mirco Salvatori, Francesca Scorpioni, Giulio Vernata e Valentina Vignali; la nuova presidente è, come ormai già noto, Chiara Brilli, veterana della proloco, di cui fa parte già da 9 anni, pur essendo ancora molto giovane.

Lo abbiamo già detto, è un consiglio giovane, ma non per questo timoroso: ci siamo impegnati con il Paese di Mugnano per 3 anni, e cercheremo di portare avanti la nostra Responsabilità nel migliore dei modi. Vogliamo essere il Consiglio di tutti, quindi non esitate a contattarci per qualsiasi chiarimento, informazioni o critica: ben venga, quindi, il confronto.

Il nostro lavoro è già iniziato con la prima manifestazione dell'anno, la festa di Carnevale dei bambini al CVA, è proseguito poi con il funerale di Rocco Carnevale e la cena per la Festa della Donna.

Il prossimo appuntamento è per la festa del Primo Maggio, organizzata come da tradizione con il gruppo festaioli e il Motoclub; subito dopo, dal 4 al 7 maggio saremo impegnati con il Prologo, la festa delle proloco del Perugino, a Corciano, con una novità: il 4 maggio il menù sarà proposto dalle proloco spoletine. Concludendo, vi invitiamo tutti alla prossima assemblea per la festa paesana, "In...contriamoci a Mugnano" 2017: abbiamo bisogno di braccia nuove, non tiratevi indietro e non vi pentirete, passerete sicuramente un mese all'insegna del lavoro e della fatica, ma soprattutto della gioia e della condivisione.

Pro Loco Mugnano

La Fratente commuove il suo pubblico

E' stato un grande debutto per il gruppo teatrale La Fratente di Mugnano che ha portato in scena sabato 25, domenica 26 e sabato 1 aprile "Per sempre mia", lo spettacolo teatrale di Valentina Chiatti, liberamente ispirato al libro "Il sangue delle donne" di Alvaro Fiorucci.

Una performance di recitazione, musica, danza, luci e immagini, dedicata alla violenza sulle donne; un mix di grandissima suggestione che ha portato il pubblico a riflettere ed emozionarsi, tanto da regalare, a

spettacolo concluso, una standing ovation e una serie interminabile di applausi. E' un lavoro che ha richiesto un grandissimo impegno da parte di tutti – dice il coordinatore Gabriele Giglietti – nel nostro gruppo collaborano circa quaranta persone che, a vario titolo, prestano la propria opera per la vita del gruppo: gli attori, scenografi, costumisti, tecnici luci, immagini, suono, tutti uniti per raggiungere un unico obiettivo: combattere la violenza sulle donne.

(segue a pag. 6)



**A Mugnano
l'8 marzo
si festeggia
con...
GUSTO!!!**



AGENDA del MUGNANESE

APRILE

Tocca armedià gl'ove per fa' le torte.
M'arc'mando, 'l formaggio quillo bònno sinnó diventa nero.

La ciaramiq'la: è meglio quilla bianca o quilla roscia? Per me von ben' tutti due.

'L lunedì d' Pasqua s' va a giocà a la lunga a la guadella: arcordàteve, la torta 'mbriaca.

MAGGIO

'L primo tappa fissa: porchetta al civvù.
Sperano che piove per gí a cercà i funghie a le pianacce.

Ta l'orto se mette 'gni cosa.

E pu c'è anche la prucissione a la croce:
s'armagna la porchetta.

GIUGNO

Festa de l'arie verdi, se dovria armagnà al civvù.

Tutti all'opra: ariva la festa, più seno e meno se lavora; nun ce dovria esse bisogno del chiamo.

Nite a dà na mano, 'nsieme se sta bene.

Claudio Barbanera



Ha ditto Gigino...

Modi di dire perugini.

Chi nun beve in compagnia, è un ladro o una spia.

Una persona che non socializza, viene considerato come persona non amica, in quanto potrebbe avere qualcosa da nascondere.

“Quanto me la vedo brutta!!”, disse la vecchia che camminava sopra gli specchi.

A volte la realtà delle cose è peggiore di come uno se la immagina.

Patti chiari, amicizia lunga.

Definire accordi chiari, magari scritti, serve ad evitare malintesi o contenziosi, dovuti ad un'interpretazione di parte.

Poca brigata, vita beata.

Restare fuori da compagnie troppo numerose, a volte può essere gratificante.

Fà più uno a smucchià, che cento ad ammucchià.

In famiglia, o nelle associazioni, la gestione economica non accorta di una sola persona è sufficiente a vanificare gli introiti apportati anche da più persone.

La pera quando è matura, casca da sola.

Le malefatte compiute, anche se tenute nascoste, alla lunga si vengono a scoprire.

Una bugia a chi ne ha bisogno, nun è peccato, né vergogna.

Non si deve giudicare male chi mente a fin di bene, ad esempio tenendo nascoste brutte notizie a una persona, per non farla preoccupare.

Galina che nun becca, ha già beccato.

Un animale o una persona che non mangia vuol dire che non sente appetito perché magari ha già mangiato.

Bisogna fare il passo secondo la gamma.

Raccomandazione a tenere uno stile di vita consono alle proprie possibilità.

Smettere fa bene ... fin da subito!

Gli effetti della rinuncia al fumo:

30 minuti dopo l'ultima sigaretta: le pulsazioni cardiache, la pressione arteriosa e la temperatura di mani e piedi tornano a livelli normali.

Dopo 8 ore: nel sangue salgono i livelli di ossigeno e scendono quelli di monossido di carbonio.

Dopo 24 ore: diminuisce il rischio di infarto miocardico acuto.

Dopo 48 ore: migliorano gusto e olfatto.

Dopo 72 ore: i bronchi si rilassano e il respiro diventa più facile, aumenta la capacità polmonare.

Da 2 settimane a 3 mesi dopo: la capacità polmonare aumenta del 30%, si fa meno fatica a svolgere attività fisica, i capelli e la pelle diventano più luminosi, migliora l'alito.

Da 1 a 9 mesi dopo: aumenta l'energia, si riducono tosse, stanchezza e fiato corto, migliorano i meccanismi di difesa dell'apparato circolatorio.

Dopo 1 anno: si dimezza il rischio di malattie coronariche.

Dopo 5 anni: il rischio di tumore al polmone è la metà di chi continua a fumare.

Dopo 10 anni: il rischio di morire di cancro al polmone è pari a quello di un non fumatore e si riducono i rischi di tumori del cavo orale, laringe, pancreas, rene, vescica, esofago.

Dopo 15 anni: il rischio di infarto è quello di un non fumatore, hai liberato dal fumo casa tua, i tuoi figli e amici... e magari hai anche migliorato la tua autostima.

La panchina

Primo: Secò, sarè contento che st'anno sonno nute a potà le piante anche a Mugnano?

Secondo: M'bè sì, ma no del tutto, perché nun c'avreno la murigge, per godè 'l fresco.

Primo: E ma bensì! Nun sè mà contento, sé come Bertoldo, che nun voleva sta nné gnudo e nné vestito.

Secondo: Sì! Po' esse che è ragione tu, che a la fine 'l Comune ha fatto bene, ma allora, tu che sè gni cosa, me fè capì perchè onno potato tre o quattro piante in quattro a cinque zone, io sapevo che si s'attacca 'na via, s' finisce, prima d'avianne 'n'antra.

Primo: Quisto, a dì la verità, nun l'ho capito manco io.

Secondo: Nn'è che anche l' piante c' sonno quille più o meno fortunate, e veng'no curate “a chiamata”?

Primo: Potriste anche avé ragione... Per adè te saluto. Arvedecce a la prossima.



Continua il malcostume!
E' vietato mettere buste di plastica nel cassone, ancora peggio lasciarle a terra...

In parrocchia servono animatori

E' una vera gioia sentire che tanti giovani sono capaci di assumersi responsabilità con vari incarichi.

Siamo tutti orgogliosi di questi giovani, perché sono capacissimi ad organizzare feste e avvenimenti con grande creatività.

Appartenere alle varie associazioni li tiene uniti nella maniera più bella e li rende capaci di donare vita al paese e non solo, poiché tutto ha risonanza anche fuori, tanto da tenere alto il nome di un piccolo paese.

Fra le tante Associazioni che desiderano avere un bel

gruppo di giovani, bussa la Parrocchia, che ha bisogno della loro presenza creativa, per far sì che gli ambienti che la Parrocchia metterà a disposizione si riempiano di voci argentine di ragazzi, ragazze e bambini che potrebbero sbizzarrirsi in mille attività. Questo consentirebbe loro di vivere una vita piena di valori, di crescere sanamente, di alimentare e coltivare principi di fede e fratellanza, unendosi anche ai giovani di Fontignano, Montepetriolo e San Martino.

Conosciamo i riti della Settimana Santa

Nella Settimana Santa, la Chiesa rivive il percorso della passione, morte e risurrezione del Signore. Il triduo pasquale ci fa entrare negli avvenimenti più cari della vita del cristiano.

Inizia dal Giovedì santo, quando Gesù ha voluto fare l'ultima cena con i dodici apostoli. In chiesa si ricorda questo avvenimento con la celebrazione della Santa Messa definita "In coena Domini", cena in cui Gesù ha istituito il sacramento della Eucarestia, quindi anche del Sacerdozio.

Dopo la Santa Messa, al canto del "Pange lingua", il SS Sacramento viene portato dal sacerdote solennemente nel tabernacolo dalla cappella del Crocifisso, che non è il sepolcro ma l'altare della reposizione, perché Gesù, in previsione della sua morte, ha voluto

lasciarci il suo corpo, per dirci che sarebbe rimasto sempre con noi.

Il Venerdì Santo si può andare a visitare Gesù in quell'altare, per adorarlo e meditare la sua Passione. Nella processione della sera si prega ripercorrendo le tappe della sua Passione e Morte.

Il Sabato Santo le campane, che il venerdì non hanno suonato, a mezzogiorno risuoneranno per annunciare la Resurrezione. Alla sera, la solenne Veglia pasquale, veglia per eccellenza, inizia con l'accensione e la benedizione del fuoco, simbolo della potenza dell'amore di Gesù per noi. Dal fuoco si accende il cero pasquale, simbolo di Gesù Luce del Mondo. Sul cero sono incise l'alfa e l'omega, prima e ultima lettere dell'alfabeto gre-

co, per indicare che Cristo è il principio e la fine di tutte le cose; sul cero sono incise anche le cifre dell'anno per significare che Gesù, Signore del tempo e della storia, vive oggi, domani e sempre per noi. La croce incisa è per configurarlo a Gesù. Con il cero acceso e la chiesa buia, si rientra mentre il sacerdote proclama "Lumen Christi", poi si accendono le candele e quindi le luci.

La cerimonia continua con la benedizione dell'acqua per il fonte battesimale.

Gesù è risorto, le campane lo annunciano suonando a distesa e tutti, con la gioia della risurrezione nel cuore, si scambiano gli auguri di Buona e Santa Pasqua.

Angiolina Bifarini

COSI' PARLAVAMO...

Saccènte: Cattivo sapore di un alimento inacidito perché andato a male.

Saracca: Sardina sotto sale. Il termine indicava anche una sonora sberla.

Catinella: Mortaio che serviva in cucina per tritare il sale grosso.

Ciampellone: Persona dai modi sgraziati che cura poco l'aspetto.

Terzanèllo: Mattone di terracotta fatto a mano.

Stopp'lòne: Pianta infestante dalle foglie pungenti, con radice lunga, difficile da estirpare.

Strozzaprète: Gnocchi fatti con sola farina o tipo di pasta fatta a mano, impastata con sola acqua e spianata grossolanamente.

Sveccià: Gettare cose piccole a spaglio, lontano.

Diosilla: Discorso lagnoso o suono ripetuto continuamente, che generano noia e/o fastidio.

Prèna: Donna incinta, o anche bestia gravida. Per estensione, il termine indicava anche una persona vogliosa o smaniosa di raggiungere un obiettivo.

Renato Vernata

**Quando il padre fa Carnevale,
ai figli tocca la Quaresima.**

■ ■ ■

**Lo zucchero nun è fatto
pì somari**

■ ■ ■

**Bisogna fa' 'l passo
secondo la gamma**

**La Pro-Loce informa
che siamo presenti negli
itinerari storico artistici
del Portale della Regione
Umbria all'indirizzo
www.umbriatourism.it**

L'angolo della salute

POLMONITE

La polmonite è l'infiammazione del polmone; è stata per millenni la prima causa di morte in tutto il mondo.

Già 400 anni prima della nascita di Cristo, Ippocrate ne descriveva i sintomi, che sono rimasti pressoché immutati: febbre alta, tosse insistente, respiro affannoso.

La scoperta degli antibiotici ha cambiato radicalmente il decorso della malattia. Morire di polmonite oggi è una rarissima eccezione, mentre fino a pochi decenni fa era la regola, soprattutto per bimbi e anziani.

Come per tutte le malattie, ci sono forme lievi, medie, gravi e gravissime. Per capire i danni prodotti dalla polmonite bisogna spiegare alla buona cosa sono, e a che cosa servono i polmoni. I polmoni sono una specie di spugna, occupano tutto il torace, quindi c'è un polmone destro ed un polmone sinistro. In mezzo c'è il cuore. La benzina che fa funzionare le nostre cellule è l'ossigeno, un gas prodotto da tutte le piante per effetto della luce solare. Questo gas arriva ai polmoni, quando respiriamo aria

pura, e viene assorbito dal sangue. Il sangue ricco di ossigeno arriva al cuore, che è proprio lì vicino, che lo distribuisce in tutto il corpo attraverso l'arteria aorta. Ceduto l'ossigeno ai vari organi, il sangue povero di ossigeno torna attraverso le vene ed il cuore destro ai polmoni, e ricomincia un nuovo scambio con assorbimento di ossigeno fresco che torna al cuore sinistro e viene distribuito di nuovo a tutti i tessuti. Il primo organo che riceve il sangue ricco di ossigeno è il cervello. Se per pochi minuti il cervello non fosse rifornito di sangue ossigenato subirebbe danni a volte irreparabili. Lo stesso vale per gli altri organi. Senza l'apporto continuo di sangue ossigenato si fermerebbero fegato, reni, intestino, e perfino il cuore.

Nella polmonite succede che nella parte di polmone interessata dalla malattia si forma una specie di liquido infiammatorio, che impedisce lo scambio di ossigeno col sangue. Se la zona polmonare malata è piccola, poche sono i danni. Se la zona è invece molto estesa i danni sono

notevoli, ed il sintomo più grave che il malato avverte è la mancanza di fiato. Con gli apparecchi appositi si può misurare se manca e quanto ossigeno manca al malato, e decidere quindi se ricoverarlo o no.

Perché la polmonite viene a qualcuno e non viene ad altri? Dipende dalla presenza o meno di anticorpi. Un giovane sano di solito ha un sistema difensivo molto potente. Ma davanti ad una carica microbica molto elevata di germi che hanno una spiccata predilezione per il tessuto polmonare, possono ammalare anche loro. Alcuni tipi di polmonite, una volta chiamate atipiche, possono essere evidenziate solo dalla radiografia del torace, e possono sfuggire all'ascoltazione del medico, anche il più esperto, soprattutto nelle fasi iniziali, perché non danno il solito reperto di crepitazione ed ottusità alla visita. La cura antibiotica porta sempre alla guarigione, salvo casi rari di pazienti già compromessi per altre patologie gravi.

Dott. Vittorio Frongillo

La salute in cucina

Il "mal di sushi"

Con questo nome esotico si è definita di recente un'intossicazione alimentare, già conosciuta come sindrome sgombroide, dovuta alla cattiva conservazione di alcuni tipi di pesce. Negli ultimi due anni, nella sola città di Milano, sono stati diagnosticati circa cento casi di questa malattia, il più delle volte collegati a cibo consumato nei sushi bar o in locali con formula "all you can eat", ovvero locali dove, con una cifra fissa, si può mangiare tutto quello che uno vuole. C'è da dire che lo stesso problema si può verificare, sia pure con minore frequenza, anche con il pesce in scatola o con il pesce acquistato in peschiera.

La sindrome sgombroide è causata dall'ingestione di un eccesso di istamina, una sostanza allergizzante che si forma grazie all'opera di batteri che utilizzano l'istidina, un aminoacido particolarmente presente nella carne di alcuni pesci, soprattutto tonni, sgombrini, sardine e acciughe.

I sintomi dell'intossicazione sono

arrossamenti, prurito, mal di testa, difficoltà a deglutire, nausea, vomito e diarrea, che in genere si risolvono in poche ore da soli o dopo trattamento con farmaci sintomatici o cortisone.

La degradazione dell'istidina avviene solo a temperatura ambiente (20-30°C); quindi per bloccare la formazione di istamina è importante lavare il pesce per abbassare la carica batterica e poi rispettare rigorosamente la catena del freddo. Infatti, nel pesce conservato a temperature di frigorifero o vicine allo zero, questo fenomeno non si verifica.

Per cui, quando compriamo il pesce, impariamo a far caso alla temperatura del banco frigo o alla presenza di un adeguato letto di ghiaccio; analogamente, non è necessario privarsi di sashimi, sushi e simili, se ci piacciono, ma assicuriamoci che la vetrinetta dove il pesce è esposto sia adeguatamente refrigerata. In caso contrario, io eviterei.

Stefania Scuota

**Chi desiderasse avere
altre copie di
"Mugnano in...forma"
può ritirarle presso
l'Edicola di Mugnano**

**Pazzo è colui che vive povero,
per morire ricco.**

■ ■ ■

**Con i finti tonti,
controllate sempre i conti.**

**Tutti coloro che gradiscano
far pubblicare un proprio
articolo, sono pregati
di consegnare il materiale
entro il 31 maggio
alla redazione.**

**Vi chiediamo cortesemente
di non superare
la mezza pagina di testo
(pari circa a 50 righe
di lunghezza o 2.500 battute)
per darci la possibilità
di pubblicarli tutti.**

Grazie.



Quelli della piattaforma

Siamo arrivati quasi alla fine del campionato e si possono ormai tirare le somme sulla stagione passata. Dal punto di vista strettamente sportivo, ci si aspettava qualcosa di più da questi ragazzi, magari non vincere il torneo senza sforzi eccessivi, ma centrare l'obiettivo play off era ampiamente nelle nostre possibilità e ad oggi sembra svanire anche questo.

Accettiamo con qualche rammarico il verdetto del campo.

L'Associazione sportiva dilettantistica Mugnano calcio deve fare tesoro di questa prima esperienza e ripartire, sapendo che il paese è tornato con passione a seguire la squadra, sia in casa che in trasferta.

Il gruppo dirigente creatosi è competente e capace e ha le possibilità per programmare il futuro con perizia. Da appassionati si può solo sperare che vengano ricreate le condizioni ottimali per tornare protagonisti, magari con qualche mugnanese in più che sposi la causa locale. Siamo certi che con impegno e passione si potranno comunque raggiungere ottimi risultati.

I supporters ASD Mugnano

La Fratente commuove il suo pubblico



(segue dalla prima pagina)

Ed è con grande piacere che il gruppo comunica la sua soddisfazione, non solo per i risultati raggiunti, ma anche per la collaborazione ottenuta da Ivano Barbanera che ha curato le colonne sonore dello spettacolo, da Laura Paliani che ne ha curato le coreografie, per l'arrivo in famiglia di Gabriele Agabiti che ha dimostrato da subito un grande entusiasmo e una grande dedizione e per la grande scoperta: Alice Chiorri, una vera rivelazione che a soli nove anni è stata capace di commuovere la platea di tutte le serate.

Che dire?! E' proprio una splendida famiglia quella del gruppo tea-

trale La Fratente che successo dopo successo rinnova sempre il suo entusiasmo e la sua passione per il teatro.

Interpreti: Franco Chiatti, Elisa Luzi, Renato Vernata, Anna Maria Gosti, Maria Pia Sargenti, Alessandro Belli, Gabriele Giglietti, Gloria Barbanera, Gessica Scorpioni, Emanuel Pieravanti, Giuseppe Servino, Valentina Pansanelli, Noemi Migliorini, Daniele Bigi, Elena Mencaroni, Alice Chiorri.

Ideazione scenotecnica: Vadim Chiatti.

Costumi, acconciature e trucco: Daniela Chiatti.

Luci e audio: Giancarlo Pan-



sanelli, Francesco Santucci, Mattia Barbanera, Marco Battaglini, Alessio Caligiana, Armando Cirimbilli.

Collaboratori di scena: Gabriele Agabiti, Roberto Curti, Claudio Barbanera, Gianni Battaglini, Roberta Maghini, Lucio Marioni, Alessia Morganti, Antonella Morganti, Vania Morganti, Martina Parasecoli, Riccardo Scorpioni, Chiara Brilli, Daniele Contena, Alessandro Bellafante, Francesca Scorpioni.

Realizzazione scenica: Franco Chiatti, Adriano Giglietti, Enzo Batalocco, Enzo Anselmi, Alessandro Bellafante.

Servizio fotografico e grafica: Ivan Vignali.

La Fratente

**L'uomo è cacciatore,
però viene sempre catturato.**



**Anche i bambini bene nati,
devono essere educati**

A che età un bambino dovrebbe avvicinarsi alla musica?

Nove mesi prima della nascita ... di sua madre!

Il titolo dell'articolo di questo numero propone una celebre affermazione di Kodály, un etnologo, educatore e compositore ungherese vissuto nel secolo scorso, che si fa forte e chiaro sostenitore del positivo impatto che la musica può avere su chi la fa e chi la ascolta.

D'altra parte, ci sono numerosi studi scientifici che invitano ad avvicinarsi alla musica il prima possibile, perché tantissimi sarebbero gli effetti benefici: divenire bravi ascoltatori aumenta, ad esempio, la capacità di memoria, la coordinazione, la capacità di lettura e di concentrazione... sembra poco?

Certo, non sarà un passaggio immediato e non sono molti i luoghi in cui è possibile sviluppare un certo tipo di sensibilità musicale, capita addirittura che chi educa non abbia strumenti sufficienti o che chi è in cerca di stimoli debba accontentarsi. La gra-

vità della situazione è smisurata, tanto più se si considera che l'educarsi alla musica, oltre allo sviluppare abilità personali, è soprattutto un modo per creare e diffondere sapere, sensibilità, relazioni, valorizzazione del passato e rigenerazione del territorio. In altre parole, proteggere lo sviluppo della musica, in tutte le sue forme, è un modo per ridare vita alla nostra

cultura e per crescere, sia come singoli che come comunità.

L'Associazione Filarmonica, come le altre associazioni paesane, è di sicuro un bellissimo luogo di cultura, non solo perché si fa musica, che è un'arte meravigliosa, ma soprattutto perché si cercano di recuperare stimoli nuovi e passati, vicini e lontani, senza mai dimenticare che, nonostante i bellissimi risultati ottenuti, il nostro approccio deve essere quello di chi con impegno e passione si pone sempre nuovi obiettivi, cercando il continuo confronto con altre realtà. Facciamo musica per noi stessi perché, come diceva Confucio, la musica genera un piacere di cui la natura umana non può fare a meno, ma facciamo musica anche per gli altri, perché vogliamo essere parte del continuo miglioramento della nostra società.

Associazione Filarmonica

Il 14 maggio
La Società Filarmonica
di Mugnano
vi aspetta numerosi presso
il C.V.A.
di Mugnano per il
"Concerto per la festa
della mamma"

Il Motoclub
Mugnano
in prima fila
per aiutare
la nostra
Umbria
a rinascere.

La Redazione
augura a tutti
Buona Pasqua!



**GRANDE EVENTO PER IL RILANCIO
DEL TURISMO IN UMBRIA**

In collaborazione con:

Comuni di:

PANICALE - PIEGARO - PACIANO
CASTIGLIONE DEL LAGO - PERUGIA

Motoclub:

PERUGIA CHAPTER
VALNESTORE ALI NEL VENTO
MOTOCUB TRASIMENO
MOTOCUB MUGNANO



**I BORGHI
DEL TRASIMENO**

Ricettario Mugnanese

TAGLIATELLE AL RAGU' BIANCO DI AGNELLO E CARCIOFI

(per quattro persone)

Tagliatelle all'uovo gr 600
Polpa di agnello g 200
Carciofi freschi n. 2
Olio extravergine di oliva g 50
Rosmarino salvia aglio alloro
Sale e pepe q.b.

Fate un soffritto con le erbe aromatiche e l'olio.
Battete al coltello la polpa d'agnello e aggiungete al fondo.
Fate rosolare il tutto e sfumate con vino bianco.
Tagliate i carciofi a fettine sottili e metteteli in pentola con l'agnello.
Aggiustate con sale e pepe.
Si può aggiungere un po' di brodo vegetale per rendere più cremoso il condimento.
Come variante ai carciofi si può mettere il tartufo nero.

CESTINO DI GRANA CON MISTICANZA, UOVA DI QUAGLIA E CONDIMENTO ALLO ZAFFERANO

(per quattro persone)

Parmigiano grattugiato g 200
Insalata misticanza g 300
Uova di quaglia n. 16
Olio extravergine di oliva
1 bustina di zafferano
Sale e pepe

Mettete sul fuoco una padella antiaderente e fatela scaldare spolveratela con 50 gr di parmigiano; quando vedete che il parmigiano inizia a sciogliere con una paletta rigirate la cialda dal l'altro lato e fate cuocere finché non prende un colore dorato.
Preparate una tazza rovesciata e appoggiavi la cialda ancora morbida sopra in modo che prenda la forma di un cestino una volta raffreddata.
Lessate le uova di quaglia in acqua in ebollizione per 3 minuti togliete la buccia e dividete in quattro.
Lavate l'insalata e preparate un'emulsione di olio, zafferano, sale e pepe. Appoggiate l'insalata nel cestino, mettetevi le uova e condite con l'olio aromatizzato. A piacere si possono aggiungere frutti di bosco e semi.

Matteo Morganti

50 anni di matrimonio!

Un traguardo importante raggiunto in questi
giorni da ben due coppie del nostro paese:

Liliana e Silvio Maghini

e

Alessandra e Mario Chiatti.
Auguri da tutti gli amici!

PICCOLO E' BELLO

Stupore, commozione, riflessione sentimenti che ho raccolto parlando con i partecipanti alla rappresentazione "Per sempre mia" del gruppo teatrale "la Fratente" del nostro paese.

Il gruppo, con questa rappresentazione, ha raggiunto un livello di gran lunga superiore ai lavori precedenti, già di ottima esecuzione.

Stupore perché si è trattato di un altro tipo di teatro che ha presentato non una storia ma molte storie con flash di pochi minuti, accompagnati da musica e scene adeguate e di grande suggestione.

Non potevamo non commuoverci al racconto di storie dolorose di violenza e di morte sulle donne dette dai protagonisti, dai genitori delle vittime, dai giudici che hanno condannato i violenti. Le parole di una bambina di sette anni, sul conflitto dei genitori, hanno strappato lacrime! E, infine la rappresentazione ha suscitato tante riflessioni sul rapporto di coppia e sul perché gli uomini arrivano a violentare le loro compagne.

Oltre agli attori, tante persone hanno collaborato allo spettacolo. Alla fine tutti sono stati invitati a salire sul palco e hanno ricevuto applausi a non finire. Vorrei nominarli tutti, ma lo spazio concesso non me lo permette. Grazie a Ivano Barbanera per le musiche da lui create per ogni scena.

Anche Laura Paliani, la nostra ex insegnante di ginnastica, merita il nostro plauso, per le luci, i colori e le scene bellissime anche Vadim Chiatti ha avuto un enorme lavoro per coordinarle.

Un grazie speciale a Valentina Chiatti, ideatrice e regista dello spettacolo al quale ha dedicato due anni di lavoro, da quando ha letto il libro di Alvaro Fiorucci "Il sangue delle donne" dal quale ha tratto il testo teatrale.

"Bisogna fare qualcosa per combattere la piaga sociale della violenza sulla donna, ha detto Valentina, io l'ho fatto attraverso la mia passione per il teatro"

Il ricavato della rappresentazione andrà a beneficio della Associazione "Liberamente donna" che si occupa di dare ascolto e aiuto alle donne che subiscono violenza.

Io spero che il nostro "Per sempre mia", venga rappresentato in altri teatri.

Maria Giovanna Galli

REDAZIONE:

Claudio Barbanera, Angiolina Bifarini, Stefania Scuota, Renato Vernata.

Vignetta: Vania Morganti.

Progetto Grafico: Serena Chiatti, Lamberto Mencaroni, Alberto Rosadini, Graziano Scorpioni.

Puoi inviarmi la tua posta presso:

Pro-Loce Mugnano, Via dell'Albero, 1 06132 Mugnano (PG)

posta elettronica: info@mugnanoperugia.it

sito internet: www.mugnanoperugia.it