

# Mugnano in...forma

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



## Pro Loco in... forma

Eccoci qua, appena usciti dalla prima edizione di Mugnano di...Vino: evento particolare che ha caratterizzato il nostro borgo per tre serate, all'insegna del divertimento, del buon bere e della buona musica. Mugnano di...Vino si è svolto in maniera itinerante fra le mura; all'evento hanno partecipato 11 cantine con i loro vini "nuovi", accompagnati da cibi più o meno "Street". Tutte le cantine partecipanti si sono dette soddisfatte del risultato raggiunto, perché sono circolate tante persone, curiose di conoscere la storia dei vini e delle cantine stesse.

Manifestazione che ha visto protagonista non solo il vino, ma anche "Il torciglione", primo attore del 48esimo muro dipinto, realizzato da un mugnanese DOC, Ivan Vignali; l'opera si ispira, appunto, al dolce tipico umbro, che ha una storia molto antica che affonda le radici fin nel Medioevo (all'interno di questo numero potrete trovare la cartolina che descrive alla perfezione questo nuovo suggestivo murale).

Il 31 ottobre, come ormai di consueto, i ragazzi del Gio' Box hanno realizzato la festa di Halloween, che, secondo quanto raccontato dal responsabile del "gruppo giovani", Matteo Scuota, è stata una serata divertente, entusiasmante e con un discreto numero di partecipanti, nonostante le altre feste organizzate qui vicino. È stata una serata utile a rafforzare il gruppo dei ragazzi, che ha anche visto la partecipazione di nuove leve.

(segue a pag. 2)



Domenica 5 gennaio  
Sala S.O.M.S. - ore 21.00

### "Una serata insieme"

Si ricorda a tutti i mugnesi che per partecipare alla "Serata insieme", visto i posti disponibili, è necessario acquistare in prevendita il biglietto che dà diritto alla poltrona.

Il 24 dicembre, alle ore 17.00  
presso la Piazza della società Operaia  
vi aspetta

### Babbo Natale

in collaborazione con il Motoclub  
e la Jingle Band

### Confessioni:

**Venerdì 20 dicembre**  
ore 21.00

**S. Messa della Notte di Natale:**  
ore 21.30

**S. Messa del giorno di Natale:**  
ore 10,15

### Quarantore

**Martedì 31 dicembre**

ore 9.00: S. Messa - Esposizione  
Eucaristica

ore 16,30: Benedizione Eucaristica

ore 17.00: S. Messa prefestiva - Canto

TeDeum

**Mercoledì 1 gennaio**

ore 10.15: S. Messa - Esposizione  
Eucaristica

ore 16.00: Benedizione Eucaristica

Fra la S. Messa e la Benedizione Eucaristica chi ha buona volontà può iscriversi per i turni di Adorazione, di cui ci sarà un foglio in fondo alla chiesa.

*Carissimi parrocchiani e amici, anche quest'anno la pubblicità insistente, le luminarie e le vetrine luccicanti e stracolme ci ricordano che è vicino il Santo (?) Natale.*

*Penso abbiate colto l'abbondante, amara ironia della frase precedente. Per noi cristiani il Natale è una Persona, il Signore Gesù, che facendosi uomo, ha voluto amare, sperimentare e condividere la nostra povertà.*

*Dunque non c'è nulla di più anticristiano che un Natale vissuto all'insegna del consumismo, del lusso, dello spreco. Natale è attenzione al Signore che viene, che bussa alle nostre porte e ai nostri cuori, nelle persona dei fratelli più deboli e più poveri.*

*Condividere con loro il pane dà una gioia più grande e più vera di quanto possiamo mai provarne nel rimpinzarci di leccornie. Non dobbiamo permettere che specialmente il Natale diventi il trionfo dell'ipocrisia.*

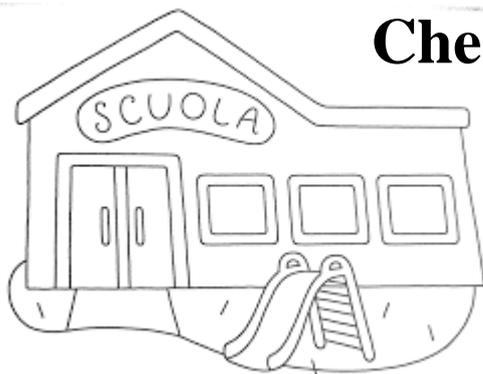
*Se nelle nostre sfavillanti liturgie facciamo posto alle statuine di gesso del Presepe, non possiamo poi respingere quei "bambinelli", quei poveri "cristi" che oggi vengono a richiamarci all'imperioso dovere della bontà e della fraternità.*

*Gesù ha detto: "La verità vi farà liberi". Viviamo nella verità, e quindi nella libertà del cuore e dello spirito, questo Natale e ogni giorno della nostra vita.*

Vi benedico con affetto.

Don Gianni





## Che bello! I nonni vengono a scuola!!!

Quest'anno, la Scuola dell'Infanzia "F.lli Grimm" di Mugnano ha scelto di dedicare il suo lavoro alla riscoperta e alla valorizzazione

del nostro territorio. Il progetto di Plesso che si sta svolgendo vuole regalare ai bambini la memoria storica più recente di Mugnano e, per realizzarlo, possiamo contare sul prezioso aiuto del Sig. Renato Vernata che, oltre ad essere uno dei nonni più presenti, è un appassionato conoscitore della storia del paese.

E' come un viaggio bellissimo: un personaggio che rappresenta un piccolo alieno è atterrato in via Costanza e, un po' smarrito, ha domandato ai bambini che posto è Mugnano e come si svolge la vita presente e passata del paese. I bambini allora hanno chiesto aiuto ai nonni che, di tanto in tanto, vengono a scuola per raccontare ed insegnare tante cose interessanti di quando erano piccoli loro. Quando vengono siamo felicissimi, li aspettiamo come si aspetta una bella sorpresa.

La prima volta ci hanno raccontato come giocavano all'asilo e ci hanno insegnato come si gioca a "sassetto", ai quattro cantoni e come si balla "Madama Dorè".

La seconda volta ci hanno portato alcuni giocattoli uguali a quelli che usavano loro e ci hanno raccontato come giocavano per strada o a casa; ci hanno insegnato come si gioca a "castelletto" e noi bambini abbiamo provato a fare dei "coccetti" con la terracotta come facevano loro, perché abbiamo scoperto che Mugnano era tradizionalmente molto importante per i cocci.

La terza volta, per scoprire come si ballava, il nostro maestro Massimiliano Ceroni e un suo amico, Roberto Cecchetti, che insegnano musica, hanno portato il contrabbasso e la fisarmonica; sono venuti due nonni, che sono ballerini veri, e ci hanno fatto vedere e ballare i balli di quando si faceva festa. Chissà quali sorprese ci saranno ancora per noi...

Nonni! Tornate presto, vi aspettiamo!



Scuola  
dell'Infanzia  
Mugnano

## Dolce risveglio... è Natale

Il profumo del torciglione si espande per la casa, il tavolo è pronto con la tovaglietta natalizia per la colazione con i dolci della tradizione.

I bambini corrono per la casa entusiasti ed aprono i numerosi pacchi con i doni desiderati. Una musica crea un'atmosfera di pace mentre si scambiano gli auguri. Il telefono fisso squilla ed il cellulare accumula messaggi augurali. La nostalgia per i biglietti augurali con le belle immagini e parole che parlavano del vero Natale, affiora alla mente.

La famiglia riunita guarda attonita verso il presepe ed ognuno è pervaso di gioia; quel simbolo che può sembrare solo una tradizione, parla del vero significato del Natale. Ci si scambia uno sguardo silenzioso ed un sorriso; si vorrebbe gridare al mondo quanta letizia davvero contagiosa emana quella grotta. Sono vecchie e nuove statuine che rappresentano artigiani del tempo ed umili pastori e ci si domanda: è solo tradizione?

Una volta i nonni procuravano il muschio fresco che donava il profumo del Natale, ed erano felici di preparare il presepe con poche cose per far rivivere la Notte Santa. Oggi, anche nelle famiglie che non pensano di meditare il mistero del Natale, si prepara con grande cura ed entusiasmo. Tutto ruota infatti intorno al vero Natale, tanto che doni, albero di Natale, tavola decorata con gusto, piatti raffinati ed addobbi, vogliono festeggiare la nascita del Salvatore.

Angiolina Bifarini

## Ha ditto Gigino... Modi di dire perugini.

### **Latte e vino, v'leno fino.**

Latte e vino bevuti insieme fanno male.

### **Servito al coscio.**

Servito nel modo migliore, con riferimento alla coscia perché è la parte più gustosa e ricca di carne.

### **Sè più coglione de le lucc'le, che fonno 'l lume col culo.**

Riferimento ad una persona che sta facendo un lavoro nel modo sballato.

### **Ha rizzato 'l culo e se n'è ito.**

Modo di indicare una persona che se ne va in modo stizzito e molto contrariato.

### **Chi fa 'l mugnaio se 'nfarina.**

Quando si ha a che fare con qualcosa, in un modo o in un altro se ne subiscono gli effetti e le conseguenze, sia in senso negativo sia positivo.

### **Chi disegna e chi squadra.**

A volte non serve fare programmi, perché può sempre capitare un imprevisto che li manda a monte.

### **Piove sempre sul bagnato.**

Espressione utilizzata per indicare che gli eventi, spiacevoli o piacevoli che siano, capitano a chi ne sta già vivendo in abbondanza.

### **Fa' nò stolzo a ...**

Fare un scappata veloce in un posto.

# Le api, il miele e un prato fiorito

Parlerò delle API e del MIELE ai bambini che lo mangiano a iniziare dai 3 anni e ai giovani fino a 15 anni, mentre ai più grandi, già molto informati, consiglio di meditare la dichiarazione di un grande scienziato, Albert Einstein: "Se l'ape scomparisse dalla faccia della terra, all'uomo non resterebbero che quattro anni di vita".

Prego le mamme e i papà di leggere insieme a voi quanto segue.

La mattina vi svegliate, fate colazione a casa e sulla vostra tavola trovate – immagino - latte, cioccolata, marmellate, biscotti o fette biscottate e MIELE... Buon appetito! Su mezza fetta di pane spalmate un cucchiaino di miele? Sono all'incirca 10 gr. Sapete quante api lo hanno prodotto? Circa 500!

Ma voi volete almeno due cucchiaini e allora... ecco 1.000 api a fissarvi e a battere le ali di fronte a voi! Quanti voli dovrebbe fare una singola ape per fornirvi 1 kg di miele? Provate a calcolarlo da soli.

Le api, che vedete sui fiori anche vicino casa vostra, a che distanza avranno la propria dimora? Immaginate la casa, l'arnia, al centro di una circonferenza: le api riescono a percorrerne fino a 3,5 km in ogni direzione a una velocità di circa 50-60 km orari. Vanno più veloci di Filippo Tortu, il primatista italiano dei 100 metri in 9"99.

Se foste così curiosi da visitare la loro arnia, dentro trovereste circa 60.000 api. Ne trovereste di meno nelle belle giornate calde, perché molte (circa 1/3) volerebbero fuori a bottinare, cioè a visitare i fiori per riportare il nettare nell'arnia dove altre provvedono a trasformarlo in miele. Trovereste anche i loro speciali e rinomati prodotti: oltre al miele, polline, propoli, pappa reale, cera e... se foste troppo incauti provereste anche il veleno del pizzico!

L'ape bottinatrice è una lavoratrice instancabile che, mentre visita i fiori per prelevarne il nettare, impollina centinaia di piante sia coltivate che selvatiche:



così ci regala frutti e verdure. È stato calcolato che la ricchezza prodotta da un'arnia per l'agricoltura sia circa 1.200 euro in un anno!

Però, mentre le api ci forniscono cibo e rendono splendido l'ambiente, noi creiamo un habitat ostile alla loro esistenza. I pesticidi, i cambiamenti climatici, gli OGM e le onde elettromagnetiche dei nostri cellulari sono le cause principali della diminuzione di api in tutto il mondo. Sapete quanto miele in meno hanno prodotto le api in Italia quest'anno rispetto al 2018? Il 60%. Vuol dire che se un'arnia ha prodotto 10 kg di miele nel 2018, nel 2019 ne ha prodotti soltanto 4! E vuol dire anche che il cestino della colazione e della frutta si sta svuotando mentre il prezzo dei prodotti sta aumentando.

Concludo con una nota di speranza e una richiesta.

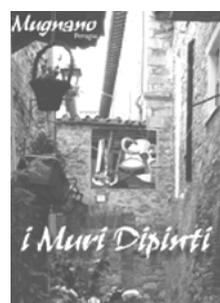
Un esperto apicoltore, venendo in questa vallata, ha detto: siamo nel posto ideale per le api, con tutto questo verde, ma, se vi fosse anche prato naturale fiorito, sarebbe un vero paradiso!

Ed ecco la richiesta: bambini, ragazzi perché non prendete i vostri papà e li portate dai proprietari o dai direttori delle aziende agricole della nostra zona e chiedete di trovare qualche spazio, anche piccolo, per far crescere indisturbato un prato? È un favore che dovrebbero rendere alla api visto quanto lavorano per l'agricoltura e per l'ambiente.

Gianfranco Rellini  
(apicoltore)

## Furti nelle case

*Purtroppo ultimamente diversi nostri compaesani hanno dovuto di nuovo subire l'intrusione dei ladri nelle proprie case. Questi eventi sgradevoli e ripetuti generano sicuramente apprensione in tutti noi; senza tuttavia voler creare eccessivi allarmismo e nella speranza (remota) che chi di dovere metta in atto dei sistemi di controllo del territorio, è importante che ciascuno di noi tenga gli occhi ben aperti e si attivi per segnalare tempestivamente alle forze dell'ordine eventuali situazioni sospette.*



# L'angolo della salute

## Le vitamine del gruppo B

Continuiamo la nostra carrellata sulle vitamine, perché sono indispensabili non solo per la salute, ma, come dice il nome, per la vita stessa.

Il gruppo delle vitamine B si differenzia dalle vitamine A e D di cui abbiamo parlato precedentemente perché queste vitamine non si accumulano nel fegato, quindi non è possibile, come per le altre due, fare scorte da utilizzare in futuro. Quindi bisogna introdurle con gli alimenti ogni santo giorno.

Cominciamo dalla vitamina B1, detta Tiamina o anche Aneurina, che si distrugge cucinando i cibi ad alte temperature, ma si mantiene intatta nel congelatore. È una vitamina che serve al buon funzionamento di tutte le nostre cellule, cioè di tutto il nostro corpo. Si trova nei cereali integrali,

quindi pane e pasta fatti con farina integrale, ma anche nella carne, nel pesce, nei legumi, nei succhi di frutta. Viene rapidamente assorbita nell'intestino tenue, cioè subito dopo lo stomaco, e, dopo un passaggio nel fegato, viene distribuita a tutto l'organismo; ci accorgiamo della mancanza di vitamina B1 soprattutto per i sintomi neurologici, perché il cervello ha un bisogno continuo di questa vitamina e nel superlavoro intellettuale questo fabbisogno aumenta notevolmente.

La carenza si manifesta con disturbi della memoria, con grande sensazione di stanchezza, con insonnia e confusione mentale. Anche il cuore ne ha un gran bisogno, e soffre della sua mancanza, e compaiono i segni dell'insufficienza cardiaca. La mancanza di vitamina B1 può essere dovuta ad

una dieta sbagliata, poco variata, ma anche a cattivo assorbimento; negli alcolisti l'assorbimento della vitamina è notevolmente diminuito, come pure nei tabagisti. Anche l'uso eccessivo dei lassativi può interferire nell'assorbimento.

L'uso di forti dosi di diuretici può causare eccessiva perdita della vitamina. Oggi è scomparsa nei paesi evoluti, ma i nostri nonni ricordano la terribile malattia, il Beriberi, dovuta a grande carenza di vitamina B1, che riduceva i malati a larve incapaci di qualsiasi attività fisica o mentale, e causava insufficienza cardiaca fino al decesso.

Quindi, dieta varia e godiamoci i frutti del progresso, che va gestito certamente con intelligenza, ma senza inutili allarmismi.

Dr. Vittorio Frongillo

## I nostri amici microbi

Non sono  
cattivo!



### Microbi ecologisti

Per concludere questa lunga carrellata sulla utilità che i microbi hanno in ogni aspetto della nostra vita, vi parlerò di possibili applicazioni di alcuni batteri in un settore altamente critico,

del quale sentiamo spesso parlare, cioè quello dell'inquinamento da plastica.

Gli esseri umani producono (e abbandonano) tanta, tantissima plastica; nonostante le campagne per la differenziazione dei rifiuti e il recupero degli stessi, ogni anno negli oceani finiscono più di otto milioni di tonnellate di plastica, che può resistere inalterata per centinaia di anni; esposta all'azione del sole, dell'acqua salata e degli agenti atmosferici in generale, la plastica si decompone in microplastiche e nanoplastiche, cioè in particelle piccolissime che vengono ingerite dai pesci e dalle altre creature marine e finiscono direttamente nella nostra catena alimentare. Non sono pochi i timori sulla tossicità di questo materiale derivato dal petrolio e sull'impatto sulla salute delle future generazioni e dell'ambiente in genere.

Per fortuna, nel 2016, dei ricercatori giapponesi hanno scoperto, nelle discariche di plastica della città di Sakai, un batterio che sembra "gradire" il polietilene (PET), ovvero la plastica usata per le bottiglie di acqua; il batterio si chiama *Ideonella sakaiensis* e utilizza il PET come fonte di carbonio, in quanto ha un enzima speciale chiamato lipasi che si lega al PET e aiuta a ridurlo in piccoli blocchi di zuccheri.

Le ricerche, naturalmente, stanno andando avanti per capire se è possibile utilizzare il batterio su larga scala; il prossimo

passo sarà quello di rendere l'enzima del batterio il più efficiente possibile, in modo da poterlo utilizzare a livello industriale. Speriamo che questi studi approdino a qualcosa di positivo, in modo da avere un'arma da poter utilizzare nell'ambiente per degradare le tonnellate di plastica che lo invadono.

Stefania Scuota

L'uomo di vino nun vale un quadrino

Chi ha fatto un brutto tiro,  
non vada troppo in giro.

## COSI' PARLAVAMO...

**Fare flanella:** oziare, stare comodamente seduti senza combinare niente.

**Sfiaskètto:** dilatato, spanciato, anche riferito ad un uomo che ha un evidente ernia al basso ventre.

**Paidi:** digerire, riferimento alla digestione dei pasti.

**Flit:** miscela di olio minerale ed insetticida, che si spruzza per bonificare le abitazioni dalle mosche durante il periodo estivo.

**Grenkèta:** colpo pesante, a seguito di una caduta.

**Macco:** mota, fango, sostanza appiccicosa. Come alimento, indicava un pasto poverissimo, costituito da farina, sale, acqua cotta a fuoco lento con un filo di olio a crudo.

**Guàng(u)la:** infiammazione dei linfonodi con conseguente ingrossamento degli stessi.

**Iattì:** uggolare del cane che fiuta la traccia della lepre.

**Licco:** pallino nel gioco delle bocce e del biliardo.

Renato Vernata



## Dal Motoclub

Di solito giunti in questo periodo dell'anno, si tirano le somme ripensando alle attività svolte e a quello che non si è riusciti a portare a termine, si fanno poi i buoni propositi per l'anno che verrà fissando nuovi obiettivi. Per fare il punto della situazione hanno scelto me, la regina delle due ruote, che dalle mie origini americane riporto una propensione a dire le cose come stanno, senza fronzoli o mezzi termini.

Abbiamo percorso circa 10.000 chilometri quest'anno, ma la strada per noi non è un fine, piuttosto un mezzo per godere delle nostre due ruote e del senso di libertà che ci regalano. Ciascuna delle esperienze trascorse è stata unica nel suo genere: la Sicilia ci ha inebriati con il profumo degli aranci in fiore, con i colori della primavera e delle strade prive di traffico che sembrano create per noi; in Abruzzo è stato il pionierismo a farla da padrone e si è dovuto far appello al coraggio per affrontare il nubifragio; nel Veneto invece il peggior nemico è stato il prosciutto che pioveva da ogni angolo!

Che dire poi della Calabria? L'accoglienza ricevuta e la bellezza degli scenari ci hanno fatto dimenticare completamente della fatica per arrivarci. E qui arriva la mia nota dolente perché io, fra le mie compagne di avventura, sono quella più faticosa, mi mancano le diavolerie tecnologiche: ABS, controllo sospen-

sioni elettronico, cupolini, manopole riscaldate, display multifunzione ecc. Questi accorgimenti aiutano il pilota, sono un pratico supporto nel miglioramento delle prestazioni e per facilitare la guida di moto pesanti rendendole alla portata di tutti, ma interferiscono troppo con lo stile e l'estetica. Io ho un bel sedere basso e largo, le forcelle allungate, le cromature evidenti ed un rombo potente.

Tutto il fascino delle Harley-Davidson. Le mie amiche sono principalmente giapponesi che, come risaputo, sono affidabili, dotate di ottima tecnologia, anche economiche e di questo vanno fiere, alcune classiche italiane che portano in giro con simpatia il loro orgoglio nazionale e poi c'è quella superba della tedesca che sinceramente mi urta un po' perché guardandoti dall'alto sembra voler ricordare continuamente che lei è più bella, più bula e balla meglio.

Nonostante le nostre diversità, siamo un gruppo ben affiatato e quando siamo insieme ci sentiamo al sicuro. In questa stagione siamo un po' a riposo, però i ragazzi del Motoclub non si fermano, stanno lavorando per organizzare la cena di Natale e le elezioni per il rinnovo del consiglio direttivo e del presidente. Ci sarà una bella, seppur impegnativa sfida il prossimo anno riguardo al motoraduno che sarà a carattere Internazionale, quindi almeno una delle uscite che faremo sarà all'estero.

Ce la farò io? Quando i chilometri diventano tanti, invidia un pochino le comodità che offrono le altre, quasi quasi apprezzo la tedesca e chiudo un occhio sull'estetica. Tuttavia alte o basse, cromate o colorate, nude o accessoriate, potenti o limitate, ricordando il detto del nostro amico Franco: "non sono i cavalli a fare la differenza, ma il somaro che ci sta sopra". L'im-

portante è avere una moto, del tempo libero, qualche soldino, un bel gruppo di amici e la vita prende tutto un altro colore.

Auguri per un Santo Natale a tutti.

Motoclub Mugnano

## La panchina

**Primo:** Seco', visto che se' nato a Mugnano...

**Secondo:** E 'n tol borgo, si nun te dispiace..

**Primo:** L'sò l'sò m'arcordo veh! Alòra dicevo, tu se' nato tuquì e penso che tuquì murirè...

**Secondo:** Oh che stè a di'... scusa ma me tocco... nun se sa mai.

**Primo:** Tanto prima o poi te tocca.

**Secondo:** Mejo poi...

**Primo:** E l'sapevo. No, ma 'l discorso è n'antro. Tu che dice, avren' toccato 'l fondo?

**Secondo:** De che? Che séno a l'eredita'? Fè gl'induvinelle?

**Primo:** Magàra. Vien con me. I ere givo a la Guadella, ch'ette pia 'n colpo, tli a la proloco è passato uno co 'n gippone m'ha sporcato tutto. Quil pezzo de strada fa piagne, è tutta buche.

**Secondo:** E 'n colpo si nòe. Buche aperte e forazze chiuse. Ta qualcuna c'è nata l'erba.

**Primo:** Mì, guarda la badia. L' ve' che disastro, cade 'gni cosa. Che vergogna, è 'n cazzotto ta la storia del nostro paese e di Benedettine. Che schifo! Pòl cade' da 'n momento a l'altro. Speràno che nun ce resta nissuno sotto.

**Secondo:** E ce mancherà!!!

**Primo:** E 'l campo sportivo?

**Secondo:** Beh quisto me sembreria tenuto bene..

**Primo:** E certo, ma va a guarda' i spogliatoie.. fòno pena, sono armaste quille de quarantane fa. E quil buzz'co tla'?

**Secondo:** Che 'l civvuà?

**Primo:** Giàe, proprio quillo. Come fa du gocce, s'alàga.

**Secondo:** E allora con quisto che vorriste di'?

**Primo:** Te volevo arcordà, si 'ncora nun se' rincoglionito, che 'na volta 'l nostro paese se faceva 'ntende. Se mettemme tutte 'nsieme e se cercava de trova' 'na soluzione. Riunione, assemblee, litigate, ma qualcosa se faceva. Ade', 'nvece, niente, nisba, nun se trova ma' 'l verso de fa' qualcosa. M' sembra che seno troppo divise. Mugnano.....nun t'arconosco.



## Centenario in vista

La Filarmonica coglie l'occasione di questo spazio per divulgare la lettera già consegnata a molti di coloro che in passato sono stati componenti della Filarmonica, scusandoci se, abbiamo dimenticato qualcuno, e sperando che in questo modo il messaggio raggiunga tutti.

**"Lettera aperta ai musicanti e simpatizzanti che in passato hanno fatto parte della Filarmonica."**

Come Presidente della Filarmonica Caduti per la Patria ho un obiettivo ben preciso, quello di arrivare al centenario della Filarmonica stessa del 2024 insieme a tutti i componenti attuali, ma anche con

*i musicanti che in passato hanno dato vita a quest'associazione; perché se da un lato è grazie alla linfa vitale dei giovani musicanti che si ha voglia di sperimentare sempre qualcosa di nuovo, dall'altra parte non si può dimenticare l'esperienza di chi ha reso possibile arrivare fin qui.*

*Questo vuol essere un invito a tutti i musicanti e non solo che in passato hanno cessato la loro attività in banda per vari motivi a fare uno sforzo per rientrare, per poter prendere parte a questo percorso che ci porterà tutti insieme a festeggiare un traguardo importante: il Centenario della Filarmonica Caduti per la Patria, ma soprattutto*

*si renderà omaggio all'amore per la musica e allo stesso spirito di aggregazione che caratterizzano l'associazione.*

*Sono certa che questo mio invito, fatto a nome di tutto il Consiglio, sarà accolto con entusiasmo da parte di tutti coloro che hanno a cuore la musica e la Filarmonica di Mugnano.*

*Grazie.*

*La Presidente, Barbara Mariucci"*

Tutti sono invitati al  
**Concerto di Natale**  
che si terrà  
**Lunedì 23 dicembre**  
presso la sala S.O.M.S.  
alle ore 21:00



### Tradizionale cena di Santa Cecilia

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



Mugnano di... vino  
con il suo MUGNANINO



## Ricettario Mugnanese

### BRASATO AL VINO ROSSO

Kg 1 di carne di vitello (cappello del prete)  
ml 750 di vino rosso  
una carota  
1/2 cipolla  
una costa di sedano  
2 chiodi di garofano  
un rametto di rosmarino  
uno spicchio d'aglio  
g 10 di burro  
3 cucchiaini di olio evo  
sale pepe qb

Mettiamo a marinare la carne nel vino con la cipolla tagliata a dadini, la carota a pezzetti, il sedano, il rosmarino, l'aglio e i chiodi di garofano. Lasciare riposare in frigorifero almeno 6 ore.

Preleviamo poi la carne e asciugiamola senza buttare la marinatura. Massaggiamo la carne con abbondante sale e pepe e leghiamo con lo spago. Rosoliamo con l'olio in un tegame e giriamola da tutti i lati, uniamo la noce di burro, il rosmarino e le verdure. Aggiungiamo poi metà del liquido di marinatura, copriamo con un coperchio facendo cuocere a fiamma dolce per un'ora. Uniamo il resto del liquido e ultimiamo la cottura.

Preleviamo la carne tenendola in caldo, frulliamo il fondo di cottura. Al momento di servire tagliamo la carne e aggiungiamo la salsa.

*Antonella Morganti*

### LASAGNE ZUCCA E SPECK

(per 6 persone)

g 900 di zucca  
ml 300 acqua  
g 300 di robiola  
g 250 di speck  
una mozzarella  
g 500 di lasagne  
pecorino o parmigiano grattugiato q.b.  
un pizzico di noce moscata  
mezza cipolla  
sale e pepe qb

In un pentolino mettiamo 300 g di zucca a pezzetti tutta l'acqua e un pizzico di sale. Facciamo cuocere, spegnamo il fuoco, frulliamo con il minipimer e aggiungiamo la robiola e la noce moscata.

In una padella facciamo soffriggere la cipolla tritata lo speck e la restante zucca a cubetti, lasciamo cuocere mescolando ogni tanto. A questo punto montiamo gli strati di lasagna aggiungendo tutti gli ingredienti. Cuociamo in forno ventilato per 25 minuti a 190°.

*Maria Chiara Nardoni*

**Chi c'ha i quadrine magna la ùa,  
chi nun c' l'ha en cavoli sua.**



**L'avaro è come il porco,  
è buono quando è morto.**

## PICCOLO E' BELLO

A me sembra importante fare il punto sulla prima edizione di Mugnano ...diVino, manifestazione organizzata dalla Proloco il 18, 19 e 20 ottobre scorsi.

L'iniziativa ha avuto un esito felice, al di sopra delle aspettative; è venuta a Mugnano tanta gente, soprattutto da fuori paese. Perché? Certo, il bel tempo ha favorito la partecipazione; anche il contesto ambientale ha avuto un ruolo importante: il centro storico, dove una cinquantina di muri dipinti, opportunamente illuminati, hanno rappresentato un museo a cielo aperto. Anche la musica dal vivo con dei bravissimi cantanti ha contribuito alla festa. C'è stata anche la presentazione del nuovo muro dipinto, ispirato al nostro dolce natalizio, il torciglione. Ben 11 cantine umbre hanno presentato i loro vini.

Credo però che un ruolo fondamentale abbia avuto il cibo di strada, lo street food, e l'organizzazione dell'iniziativa. Molte persone di Mugnano hanno collaborato per preparare qualcosa di speciale: bruschette di vario tipo, arrosticini, salsicce, verdure fritte, polpette di legumi (ceci, lenticchie, ecc.) fritte, gelsomini, castagne arrostiti. I vari cibi e i vini erano sistemati nei fondi che gli abitanti di Mugnano hanno messo a disposizione nei vicoli e nelle stradine del centro storico.

La gente arrivava e subito poteva comprare dei tagliandi di carta del valore di un euro ciascuno (i mugnanini), con i quali potevano acquistare cibo e vino. Si è quindi verificato un via vai di gente alla ricerca del cibo e del vino; tutto avveniva con grande allegria, se bisognava fare la fila, la gente non brontolava, ma diceva: vado a fare un giro a vedere i muri dipinti e poi torno.

Gli operatori delle cantine sono rimasti molto soddisfatti. Anche gli organizzatori della Proloco alla fine della manifestazione erano stanchi ma felici: non si era mai vista tanta gente passeggiare per le stradine del borgo. Finalmente il nostro centro storico è stato visitato come non mai.

*Maria Giovanna Galli*

**Tra i due litiganti, il terzo gode**



**Chi bello vòle apparì, qualcosa ha da suffrì.**

Puoi inviarcì la tua posta presso:  
**Pro-Loco Mugnano, Via dell'Albero,  
1 06132 Mugnano (PG)**

posta elettronica: [info@mugnanoperugia.it](mailto:info@mugnanoperugia.it)

**La Pro Loco ricorda che siamo presenti  
negli itinerari storico artistici del  
Portale della Regione Umbria  
all'indirizzo: [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it)**

### REDAZIONE:

Angiolina Bifarini, Stefania Scuota, Renato Vernata.

*Vignetta:* Vania Morganti.

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