

ANNO 2 – N°1 Gennaio 2011 - Mensile

DULCIS IN FUNDO



LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA

A cura degli ospiti e della Psicologa

della Residenza per Anziani Quintastella

La pagina della psicologa...



La psicologa ringrazia tutti coloro che hanno contribuito e stanno ancora contribuendo alla realizzazione della biblioteca situata nella sala ristorante.

Invitiamo ospiti parenti, amici ed operatori ad usufruirne.

Dott. Rachele di Leo



Colgo l'occasione per ricordare a chi volesse contattarmi che può farlo anche attraverso l'e-mail dileo.rachele@quintastella.it

Tanti auguri a...
Tanti auguri a...



Pasqualina il 2

Nara il 6

Cesarina il 7

Giuliano il 12

Alba il 19

Loredana il 24

...E un caloroso benvenuto a ...

Celso Matteucci, Luisa Marchione,
Cinzia Asekman

Il significato dei nostri nomi

Pasqualina

Significato: della Pasqua
Origine: ebraica
Onomastico: 17 Maggio
Corrispondenze: Segno Zodiacale del Toro
Numero portafortuna: 7
Colore: arancio
Pietra: berillo
Metallo: rame

E' un nome di matrice cristiana tipico dei Sud, molto diffuso anche al femminile. Veniva infatti attribuito ai bambini nati nel giorno di Pasqua. Contiene anche il significato di 'passaggio', perchè il giorno della Resurrezione gli Ebrei festeggiano il passaggio del mar Rosso e quello dell'angelo di lahweh che salvò, segnandone le case con sangue sacro di agnello, i primogeniti ebrei per distinguerli da quelli egiziani, destinati alla morte. L'onomastico ricorda il culto di s. Pasquale Bayilòn, terziario francescano del Cinquecento, patrono dei congressi eucaristici, dei cuochi e dei pasticceri (secondo la tradizione sarebbe l'inventore dello zabaglione). Altri santi riconosciuti dalla Chiesa sono s. Pasquale I papa del IX secolo e s. Pasquale martire di Aversa. Incline alla meditazione, Pasquale possiede una fervida fantasia. Allegro, vivace, energico, premuroso, Pasquale è il marito e il padre ideale; copre di doni e di servizi la donna che ama, i propri figli e familiari, e gli amici ai quali rivolge sempre una parola benevola. Se tal- volta notate che si estranea, lasciatelo fare, tornerà a voi arricchito e ispirato.



Cesarina

Significato: criniera, capelli folti, chioma
Origine: etrusca
Onomastico: 9 Dicembre

Corrispondenze: Segno Zodiacale dei Gemelli
Numero portafortuna: 2
Colore: blu
Pietra: zaffiro
Metallo: ferro

L'etimologia del nome è incerta e variamente interpretata. Il cognomen latino Caesar è di origine etrusca e di incerto significato; alcuni studiosi affermano che il nome C. sarebbe stato quello di un uomo che uccise un elefante in battaglia (in lingua maura l'elefante è appunto Cesare), altri lo collegano al colore degli occhi, caesium, o azzurro chiaro. Anche se la diffusione è ampia in tutta Italia, soprattutto in Lombardia e in Toscana, è un nome tipico delle Puglie nelle eccezioni secondarie Cesareo e Cesario con l'originario significato di "devoto a Cesare", in particolare nella provincia di Lecce. L'accentramento del nome in queste zone proviene dal culto per s. Cesario martire a Terracina, di cui è patrono, sotto la persecuzione di Nerone nel I° secolo e per s. Cesarea eremita nel Trecento in una grotta presso Otranto. Il nome si è comunque diffuso a partire dal Rinascimento in onore di Gaio Giulio C., politico, condottiero, stratega e prosatore della letteratura latina, assassinato nel 44 a. C. in seguito a una congiura repubblicana. Con questo nome si ricordano C. Cantù, scrittore e storico dell'Ottocento, lo scrittore del Novecento C. Pavese; lo psichiatra e antropologo C. Lombroso; C. Beccaria, giurista ed economista del Settecento, autore dell'Opera Dei delitti e delle pene; il patriota irredentista C. Battisti, ucciso dagli Austriaci durante la Prima guerra mondiale e lo storico, politico e letterato C. Balbo, autore di Le speranze d'Italia (1844); lo scrittore, giornalista e teorico del neorealismo cinematografico C. Zavattini.

Alba

Significato: bianca
Origine: etrusca
Onomastico: 17 Gennaio
Corrispondenze: Segno Zodiacale dei Gemelli
Numero portafortuna: 3
Colore: bianco
Pietra: agata
Metallo: argento

Diffuso in tutta Italia, soprattutto nel Nord, il nome è presente anche nelle forme doppie Alba Rosa o Albarosa e Alba Maria. Alla base del nome era forse un soprannome di incerta origine etrusca, divenuto anche nome individuale e ripreso poi nel Rinascimento. Per i Romani Alba era la dea che annunciava il giorno e Alba Longa era l'antica città del Lazio sui Colli Albani fondata, secondo la leggenda, da Ascanio, figlio dell'eroe troiano Enea. Se da bambina Alba si rivela una piccola obbediente, deliziosa e fiduciosa, da adulta rischia di rimanere immatura, incapace di impegnarsi nelle difficoltà della vita, mai decisa e lucida ma vaga e bisognosa di aiuto e di protezione. Ciò nonostante questa sua immaturità la carica di un fascino particolare che le conquista molti amici.

L'ANGOLO DELLA SALUTE



Questo mese vogliamo dedicare questo angolo ai famosi rimedi della nonna che i nostri ospiti ci hanno illustrato:

Tosse e raffreddore:

- ◊ Come i loro avi consigliavano, per curare la bronchite serviva una farina marroncina fatta con semi di lino, cotti in acqua. Andava comprata in farmacia, la si avvolgeva tiepida in un telo che si applicava al petto. Serviva per far passare il catarro.
- ◊ Alcuni ospiti dicono latte e miele, latte e cognac, latte e grappa, latte e miele con cannella.
- ◊ Oppure, come anche oggi, fare i fumi.

Febbre:

- ◊ Polvere di timo sulla pianta dei piedi
- ◊ Stare a letto
- ◊ A volte non si sapeva che si aveva la febbre, perché non c'era neanche il termometro!

Mal di testa:

- ◊ 2 fette di limone da applicare sulle tempie
- ◊ Bendare la testa con un fazzoletto e stare la buio
- ◊ Stare a digiuno

Mal di stomaco e mal di pancia:

- ◊ Bicarbonato, acqua e limone
- ◊ Limonata
- ◊ Bere qualcosa di caldo

- ◊ Qualche mamma scaldava un mattone sul camino e lo applicava sullo stomaco
- ◊ Caldo e affetto
- ◊ Camomilla

Dissenteria:

- ◊ Foglie di camomilla o foglie di timo

Congiuntivite:

- ◊ Impacchi di camomilla
- ◊ Fette di patate sugli occhi

Geloni:

- ◊ Camminare nella neve a piedi nudi

Otite:

- ◊ Malva per infiammazione
- ◊ Stare riparati
- ◊ Fasciare le orecchie con un panno di lana
- ◊ Mettere delle gocce di olio caldo nell'orecchio e intanto simulare la masticazione

Mal di denti:

- ◊ Mollica di pane bagnato
- ◊ Impacchi di acqua calda da applicare sul dente dolorante
- ◊ Tabacco della pipa da applicare sul dente
- ◊ Metter una pasta (da comprare in farmacia) su un fiammifero e applicarla sul dente
- ◊ Impacchi con aceto

Slogature:

- ◊ Fasciare la slogatura
- ◊ Applicare sulla slogatura il lardo, oppure delle pappine fatte con uovo e semi di lino o ancora con sterco delle pecore avvolto in uno straccio

Scottature:

- ◊ Fette di patate
- ◊ Olio

Singhiozzi:

- ◊ Mettere un filo verde o una ciabatta in testa
- ◊ Far spaventare la persona che ha il singhiozzo
- ◊ Mettere delle buste sullo stomaco e sulla gola
- ◊ Bere zucchero e limone
- ◊ Dire un numero dispari
- ◊ Trattenere il respiro

Cervicale:

- ◊ Scialle sulle spalle
- ◊ Mettere sulle spalle e sul collo il sale caldo

Stipsi:

- ◊ Olio di ricino
- ◊ Magnesia
- ◊ Carbone vegetale

Vermi:

- ◊ Si segnavano con l'acqua e un filo: si dicevano le preghiere e si tagliava un filo in pezzi e se il filo si muoveva c'erano i vermi. Per curarli andava tenuta una collana di aglio sul collo o si beveva il Fernet con lo zucchero.

E questo mese.. è arrivata la Befana!



*M'avevan detto, la Befana
non é più tanto lontana
sulla scopa è già per via
giungerà all'Epifania.
Porterà ai bimbi buoni
Chicche dolci ed altri doni.
La Befana qui passò
tutto questo mi portò!
Se sia brutta vecchia e storta
non lo so e non me ne importa,
so soltanto che il suo arrivo
rende il cuore più giulivo !*

LA LEGGENDA DELLA BEFANA

Un giorno, i Re Magi partirono carichi di doni (oro, incenso e mirra) per Gesù Bambino. Attraversarono molti paesi guidati da una stella, e in ogni luogo in cui passavano, gli abitanti accorrevano per conoscerli e unirsi a loro. Ci fu solamente una vecchietta che in un primo tempo voleva andare, ma all'ultimo minuto cambiò idea, rifiutandosi di seguirli.

Il giorno dopo, pentita, cercò di raggiungere i Re Magi, che però erano già troppo lontani.

Per questo la vecchina non vide Gesù Bambino, né quella volta né mai. Da allora ella, nella notte fra il cinque e il sei Gennaio, volando su una scopa con un sacco sulle spalle, passa per le case a portare ai bambini buoni i doni che non ha dato a Gesù

LE NOSTRE RICERCHE SULLA FESTA DELLA BEFANA

La Befana si festeggia il giorno dell'Epifania, una festa religiosa che ricorre il sei Gennaio e ricorda la visita dei Re Magi a Gesù Bambino.

Tre re, Melchiorre, Baldassarre e Gaspare, partirono da paesi diversi, forse la Nubia, la Godolia e Tharsis, per portare doni a Gesù: oro, incenso e mirra. Si incontrarono vicino a Gerusalemme e, pur parlando lingue diverse, si compresero e si accorsero di avere la stessa meta; così proseguirono il viaggio insieme. Giunti alla grotta offrirono a Gesù i loro doni, lo adorarono e ripartirono.

DOVE E QUANDO E' NATA LA BEFANA

Non si sa in quale città o regione italiana sia "nata" la Befana, ma di essa si è incominciato a parlare nel milleduecento. Da allora, questa festa è diventata una delle più importanti e attese dai bambini.

La **Befana** è una vecchietta brutta e arcigna che intimorisce i bambini e nello stesso tempo è una vecchietta di buon cuore che porta doni ai bambini buoni.

Forse, la vecchietta rappresenta l'anno vecchio che, dopo le feste del periodo natalizio, se ne va lasciando dei doni. A questo proposito esiste ancora un detto: "*L'Epifania tutte le feste porta via*".

PERCHE' SI CHIAMA BEFANA

Il suo nome deriva da Epifania, trasformato poi in "Beffania" per ricordare la "Strega di Beffania" che volava sui tetti delle case in quella notte. Col passare del tempo perse le lettere "f" ed "i" e diventò Befana.

LA BEFANA AL TEMPO DEI NOSTRI NONNI

Al tempo dei nostri nonni nelle case si aspettava la Befana appendendo al camino una calza di lana fatta a mano con i ferri dalle mamme o dalle nonne. Essi, da piccoli, credevano molto alla Befana; le scrivevano una lettera esprimendo i loro desideri che, per lo più, non venivano esauditi perché c'era molta povertà. Quando arrivavano i doni della Befana, tutti i bambini erano molto contenti perché era l'unica festa in cui ricevevano dolci.

Nella calza i bambini trovavano poca roba: qualche mandarino, caramelle di orzo fatte in casa, castagne, noci e lupini; essi sapevano che dovevano essere buoni almeno due mesi prima della festività, altrimenti avrebbero ricevuto carbone, cenere, cipolla, aglio e carote. Nella calza non si trovavano giocattoli, se non bamboline di stoffa cucite dalle mamme o dalle nonne. Non si preparavano piatti particolari in quel giorno, ma in alcune famiglie ci si riuniva per mangiare castagne, noci e frittelle. In occasione di questa festa, in alcuni paesi venivano dati dei buoni alle famiglie più bisognose per prendere le cose più necessarie, come pane, pasta, zucchero.

A cura di... Mirella, Nara, Argelinda, Laura, Luisa, Alba, Evelina, Rosa S., Rosa P., Grazia, Rolando, Margherita, Cesare, Norina, Regina, Mirta, Claudio, Pasqualina, Teresa, Giuseppina, Carmelina, Gemma, Edoardo, Laurora, Marcella C., Marcella N., Luigi, Annamaria, Celso, Brunetta, Claudio.

17 gennaio... Sant'Antonio Abate, protettore degli animali

di Mirella Manieri

In tanti paesi d'Italia ancora si festeggiano gli animali e si portano in chiesa belli, puliti e infiocchettati e decorati come se fossero pronti a sfilare davanti a tanta gente che festeggia con canti e balli.

A Sant'Antonio l'orologio allunga un'ora e si narra che questo santo sia il protettore contro il demonio. Si raccontano tanti episodi; si dice che i parenti del santo gli avessero scelto una moglie ma che lui scappò nel deserto per non avere seccature.

una volta il santo stava mangiando i tagliolini e il demonio per dispetto gli rubò la forchetta; un altro giorno stava andando a caccia di lumache e il demonio gli diede una spinta e lo mandò a finire in mezzo alle ortiche.

Viene raffigurato con la barba bianca, con il bastone portato sul fianco e il campanello in mano.

Sant'Antonio, il protettore degli animali, sia sempre in mezzo a noi e ci protegga dal demonio.

Amen.



Le ricette delle nonne...

La polenta

La polenta è una ricetta tipica dell'Italia Settentrionale ed in particolar modo della Valtellina dove la tradizione della polenta è molto ricca e radicata. Da sempre definita il "piatto dei poveri" la polenta sta alla base di molte delle ricette tipiche valtellinesi proprio grazie alla sua bontà e semplicità: la polenta, infatti, altro non è se non un impasto di acqua e farina di cereali, cotto in un paiolo. Al contrario di quello che si pensa, la polenta non si fa solo con la farina di granturco, ma può essere preparata con una grande varietà di cereali e addirittura con le castagne. Le origini della polenta affondano le loro radici nell'antichità, al periodo in cui Cristoforo Colombo, di ritorno dall'America, portò con se una pianta fino ad allora mai vista in Europa: il mais o granturco.

Poichè la polenta ha un sapore molto "neutro", facilmente adattabile, i contadini trovarono mille varianti per combinare questo alimento, molto nutriente e poco costoso, con altri piatti già esistenti.

Addirittura, col passare del tempo, la polenta prese il posto del troppo costoso pane nell'alimentazione dei contadini.

Ad un certo punto la polenta divenne un piatto talmente comune che in alcuni posti non si mangiava altro e durante il periodo della pellagra si scoprì che, coloro che si nutrivano solo di polenta senza accompagnarci un qualsiasi altro alimento, si ammalavano prima a causa di carenza delle sostanze necessarie all'organismo per difendersi dalla malattia. Al giorno d'oggi, le ricette a base di polenta che ci sono state tramandate dai nostri connazionali montanari, sono veramente tantissime e tutte buonissime: dalla polenta fritta, alla polenta e osei, per concludere con le famose polente concia e taragna.



La preparazione

Per prima cosa mettete su fuoco vivo una pentola con l'acqua salata e portatela ad ebollizione.

Aggiungete quindi la farina gialla un pò alla volta, molto lentamente per non provocare la formazione di quei fastidiosi grumetti chiamati in gergo tecnico "fraticelli", e iniziate a mescolare il tutto con un bel mestolo di legno. Continuate a mescolare sempre nello stesso verso, miscelando lo strato più profondo con quello più superficiale fino ad amalgamare il composto per bene. Se la polenta comincia a diventare troppo dura e compatta, allora aggiungete un mestolo d'acqua calda per renderla più morbida. Dopo circa 40 minuti, durante i quali voi avrete continuato a girare imperterriti la polenta, questa inizia a staccarsi dai bordi della pentola ed in teoria potrebbe già essere servita in tavola ma, la polenta più si cuoce più viene buona quindi continuate la cottura per altri 20

minuti.

Terminata la cottura, la polenta si versa sul tradizionale tagliere in legno e si porta in tavola calda, già tagliata a fette.

Consiglio

Questo piatto si presta particolarmente bene ad essere accompagnato o accompagnare carni, verdure, pesce e sughetti vari, tutti frutto della fantasia popolare. Per preparare la vera polenta, oltre agli ingredienti genuini, bisognerebbe avere anche la strumentazione adatta: gli strumenti più importanti sono sicuramente il paiolo che, secondo la tradizione, deve essere assolutamente di rame ed il tradizionale mestolo per girare la polenta chiamato "mescola".

Inoltre, molto importante è anche il modo di tagliare la polenta che deve essere affettata con un filo di cotone da cucito, che si tende serrandolo tra le dita e si affonda nella polenta provocando così un taglio netto, preciso e pulito.

Curiosità

La polenta, oltre ad essere un piatto molto amato nell'alta Italia, è anche molto apprezzato all'estero dove sono presenti molte varianti di questa gustosa ricetta. Tra le zone di più larga diffusione abbiamo la Svizzera, l'Austria, e la Croazia, dove la polenta viene chiamata "palenta" o "pura", la Slovenia e la Serbia, dove viene chiamata "palenta", la Romania, dove primeggia la "mamaliga", la Bulgaria e la Corsica, dove prende il nome di "pulenta", l'Argentina, il Brasile ed il Messico, dove viene chiamata "angu".

L'ANGOLO DEGLI OPERATORI



Diamo il benvenuto al dott. Fabio Selvaggio che da gennaio è il coordinatore della Quintastella e gli auguriamo buon lavoro!!!

Il dott. Fabio è presente in struttura dal lunedì al sabato dalle ore 9.00 alle ore 16.00.

LA DOPPIA INTERVISTA



Iniziamo questo mese a conoscere un po' più da vicino i nostri operatori... è il turno di **Ornella** e di **Martina** e noi le ringraziamo per essersi prestate a questo gioco!!!

1. Nome e Cognome..

Ornella Cerchio, animatrice

Martina Olivieri, barista

2. Il compleanno lo festeggi il...

29 settembre

16 luglio

3. Il tuo passatempo preferito ...

Leggere un libro d'amore

Dormire!!

4. Il lato del tuo carattere che apprezzi di più...

La dolcezza

La sincerità

5. E quello che ti piace di meno...

La poca pazienza

Sono lunatica...

6. Cosa ti piace del tuo lavoro...

Stare a contatto con le persone

Stare a contatto con le persone

7. La mattina, appena inizia il turno, entri in reparto/bar e dici...

"Speriamo che oggi vada tutto bene!!"

"Buongiorno, quanti caffè????"

8. Il tuo motto di vita...

Vivi e lascia vivere

Vivi e lascia vivere

9. L'ultimo libro letto...

"Come un uragano" di Nicholas Sparks

Ehm.. l'ultimo libro che ho letto è stato l'anno della maturità...

10. Se potessi partire oggi per un viaggio faresti la valigia per...

Vorrei tornare a New York con il mio futuro marito..

Sicuramente per un'isola deserta...

Ringraziamo le nostre due operatrici che si sono sottoposte alle nostre domande e approfittiamo per fare i primi auguri ad Ornella che si sposterà il prossimo 3 settembre!!!!



LO SAPEVATE??

...PERCHE' LO SBADIGLIO E' CONTAGIOSO?

È capitato a tutti di sbadigliare perché "contagiati" dallo sbadiglio del compagno di banco. Molte le teorie al proposito. Alcuni sostengono che il fenomeno è legato alla necessità di immettere nel nostro organismo più ossigeno e di espellere anidride carbonica in eccesso. Secondo questa teoria, lo sbadiglio sarebbe contagioso perché in uno stesso luogo tutte le persone avvertirebbero la carenza di ossigeno. Altri pensano invece che lo sbadiglio sia provocato dalla noia e dalla sonnolenza. Se più persone assistono a uno spettacolo o a una lezione noiosa, è facile che sbadiglino più o meno tutti nello stesso tempo.

...PERCHE' SI CHIAMA "ATLANTE" IL LIBRO DELLE CARE GEOGRAFICHE?

La ragione deve ricercarsi in un'antica leggenda. Il gigante Atlante, figlio di Giapeto e della ninfa Climene, si mise un giorno a capo dei Titani ribelli e sfidò Giove, dio dell'Olimpo, perché voleva spodestarlo dal trono e diventare re di tutti gli uomini e di tutti gli dei. Ma i Titani non la spuntarono. Nella lotta vinse Giove che punì tutti i ribelli. E Atlante venne condannato a portare sulle spalle per l'eternità il globo terrestre. Quando verso la fine del Cinquecento si cominciarono a pubblicare le prime raccolte a stampa di carte geografiche, esse avevano nella copertina l'illustrazione di Atlante che reggeva sulle spalle il mondo. Da quel giorno Atlante perse la maiuscola e diventò un nome comune.

....PERCHE' SI DICE "E' UN TIRAPIEDI"?

Si dice in modo spregiativo di chi segue ottusamente e aiuta senza mai discutere qualcuno in un'attività. Il "tirapiedi" era l'aiutante del boia, che aveva il compito di tirare per i piedi l'impiccato per affrettare la morte. Modi di dire simili, ma più eleganti: «È il braccio destro»; «È la lancia spezzata di qualcuno», cioè il difensore. Le "lance spezzate" un tempo erano i reduci di guerra che erano impiegati come guardia personale di un signore.

La rubrica di cinema

IMMATURI

Un film di Paolo Genovese. Con Ambra Angiolini, Luca Bizzarri, Barbora Bobulova, Raoul Bova, Anita Caprioli.

Commedia, durata 108 min.

uscita venerdì 21 gennaio 2011.



TRAMA

Giorgio (Raoul Bova), Lorenzo (Ricky Memphis), Piero (Luca Bizzarri), Luisa (Barbora Bobulova), Virgilio (Paolo Kessisoglu), Francesca (Ambra Angiolini): cosa hanno in comune questi trentottenni? Semplice, 20 anni fa erano compagni di scuola. Ma soprattutto erano amici, erano un gruppo. Poi è successo qualcosa e il gruppo si è frantumato. Ma tra poco torneranno ad esserlo, almeno per qualche giorno: il Ministero della Pubblica Istruzione ha annullato il loro esame di maturità e lo dovranno rifare. Pena l'annullamento di tutti i

titoli successivamente conseguiti. E così li vedremo di nuovo insieme, come ai vecchi tempi, con qualche ruga di più e qualche capello di meno.

La vignetta del mese

Parenti serpenti!



I proverbi del mese

Chi vuole un buon agliaio, lo ponga di gennaio.

Gennaio e febbraio, riempi o vuota il granaio.

A mezzo gennaio, metti l'operaio. A mezzo gennaio, mezzo pane e mezzo pagliaio.

Sant'Antonio (17 gennaio), gran freddura, San Lorenzo gran caldura, l'uno e l'altro poco dura.

Per San Sebastiano (20 gennaio), sali il monte e guarda il piano; se vedi molto, spera poco; se vedi poco, spera assai.

La neve di gennaio diventa sale, e quella d'aprile farina.

Gennaio fa il ponte e febbraio lo rompe.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...