

# Mangia, Prega, Ama.



EQUIPES NOTRE-DAME SETTORE MARCHE

Dicembre 2022 n.1

"Poiché essi conoscono la loro debolezza e i limiti delle loro forze e della loro buona volontà, poiché essi sperimentano ogni giorno quanto sia difficile vivere da cristiani in un mondo pagano e poiché essi hanno una fede indefettibile nella potenza dell'aiuto reciproco, essi hanno deciso di fare équipe".

(Carta delle Equipes Notre-Dame)



Abbiamo pensato di intitolarlo questo giornalino, Mangia, Prega, Ama, perchè con queste tre parole possiamo raccontare la vita di ogni Equipe.

Riprendiamo una tradizione che negli anni era stata accantonata ma ci sembrava bello continuare.

Sarà un mezzo per raccontarci, conoscerci, per sentirci parte della stessa famiglia. Sarebbe bello che tutti contribuissero alla pubblicazione di articoli, immagini, preghiere, pensieri, ricette e tutto ciò che possa essere di vostro gradimento. Ad ogni uscita racconteremo la storia di un'Equipe. Potete inviare il materiale alla Coppia Responsabile Cultura: Emanuela e Stefano Pulcini.



E' vivamente auspicabile cominciare l'incontro mensile con un pasto in comune, ora presso una coppia, ora presso l'altra. Gli atti degli Apostoli ci riferiscono che i primi cristiani "spezzavano insieme il pane nelle loro case e prendevano il loro nutrimento con gioia e semplicità di cuore"

La preghiera comunitaria è il grande mezzo per incontrarsi in profondità, per prendere coscienza della presenza del Cristo in mezzo ai Suoi.



Gli sposi vogliono che il loro Amore, santificato dal sacramento del matrimonio sia: una lode a Dio. Una testimonianza che provi agli uomini che Cristo ha salvato l'Amore.



# L'Equipe di Settore



**PAOLA E ALDO**

**Collegano:**

- Centobuchi 6
- Folignano 2
- Villarosa 2

**SAMANTA E MASSIMO**

**Collegano:**

- San Benedetto 11
- San Benedetto 14
- San Benedetto 15
- Folignano 5



**MARA E ALBERTO**

**Collegano:**

- Ascoli 6
- Ascoli 5
- Folignano 1
- Centobuchi 2

**EMILIA E LUIGI**

**Collegano:**

- San Benedetto 13
- Folignano 3
- Centobuchi 4
- Centobuchi 1



# L'Equipe di Settore



Coppia DIP:  
Mina e Nicola



Consigliere Spirituale:  
DON ROBERTO



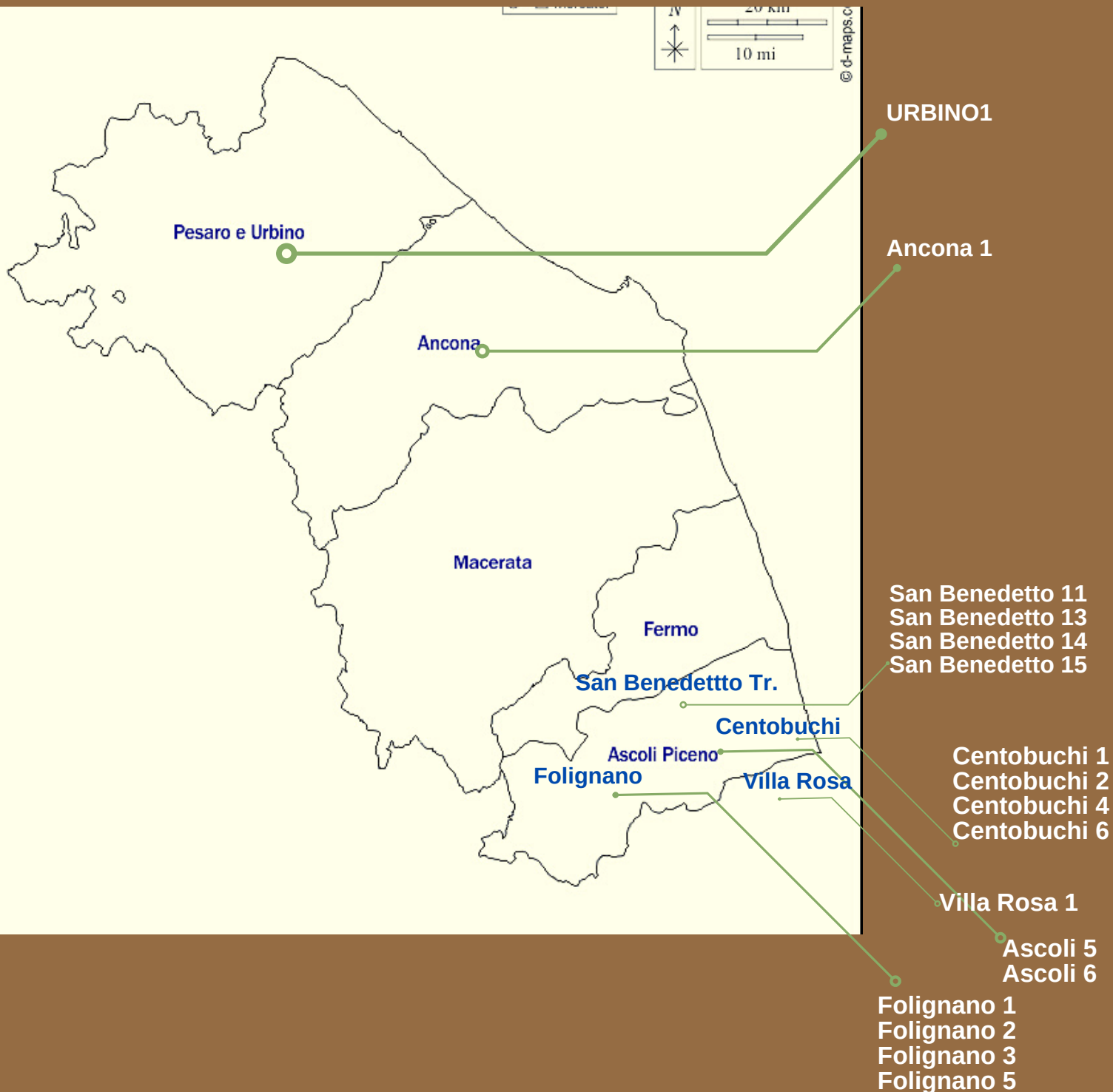
Coppia DIP:  
Grazia e Franco



CRC:  
Emanuela e Stefano



CRS: Rossella Enrico  
collegano Urbino1 Ancona1



**Attualmente il settore è composto da 17 Equipe e due in pilotaggio**



# L'emozione della Prima Giornata di Settore



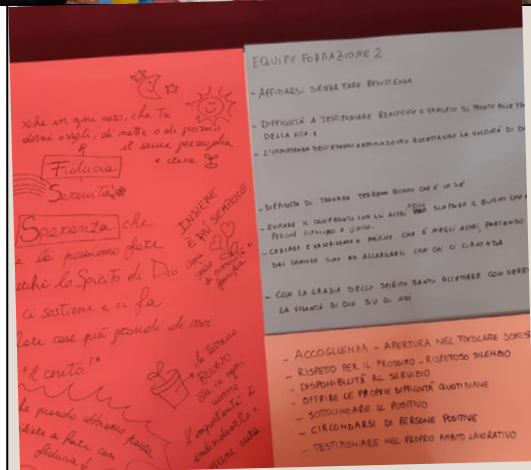
GRAZIA E FRANCO



Domenica 27 novembre il nostro settore si è nuovamente riunito per la nostra prima Giornata di Settore. Don Peppe Bianchini ci ha accolti nei locali della sua parrocchia di Piazza Immacolata ad Ascoli Piceno. Come al solito l'equipe di settore è arrivata qualche minuto prima per preparare le sale per l'incontro, per la pausa dolcetti-caffè e per i bambini che accompagnavano i genitori. Dopo questo lungo periodo di lontananza e di difficoltà ad organizzare gli incontri "in presenza" l'emozione di rivedere volti conosciuti è sempre forte. Improvvisamente ritornano in mente tutti i momenti vissuti insieme nelle equipe di formazione, nei ritiri, nelle giornate dell'amicizia. Momenti che ci aprono alla conoscenza e alla condivisione delle nostre vite con i nostri compagni di viaggio, che ci fanno sperimentare l'accoglienza e che aprono i cuori delle nostre coppie. Anche questa volta è andata così!

Claudio Bachetti e Ursula Mancini hanno condiviso con noi il racconto della loro vita in modo semplice ma intenso, raccontandoci della loro inquietudine e della loro decisione coraggiosa di andare in missione in Mozambico con la loro prima figlia, una coppia di amici e un sacerdote; delle loro difficoltà di adattamento e di superamento dei propri limiti; del loro ritorno ad Ascoli e della loro vita attuale. Ursula ci ha poi guidato con le sue riflessioni e le sue provocazioni: Dio ci ha creato a sua immagine e ci ha dotato della libertà di utilizzare tutti i nostri talenti per far germogliare i semi che ha seminato sui nostri terreni a volte "sassosi" e a volte "buoni". Il Vangelo ci porta la "buona notizia" che ognuno di noi ha dentro di sé un seme da far germogliare e crescere, sta a noi valorizzarlo e curarlo affinché germogli e porti frutto.

*Un bellissimo messaggio di speranza e di gioia. Una spinta a VEDERE "il nostro terreno buono" e quale valore proposto dal Vangelo "mettere sul candelabro", a RIFLETTERE su come "valorizzare il nostro piccolo granello di senape" per far crescere il Regno di Dio, quindi su quali risorse (beni materiali o spirituali, capacità...) personali o di coppia possiamo contare per testimoniare pienamente il nostro valore di lampada e infine ad AGIRE per coltivare il nostro chicco pieno per realizzare i nostri sogni.*



Ci siamo riuniti nelle Equipe di Formazione e abbiamo riflettuto insieme sugli stimoli ricevuti. Abbiamo poi scritto su un cartellone le riflessioni principali che sono scaturite da queste condivisioni e dopo pranzo le abbiamo riportate a tutte le coppie nuovamente riunite. Il pranzo insieme è stato come sempre un momento di gioia e di allegria e al momento della preparazione della sala per apparecchiare, abbiamo dovuto aggiungere altri tavoli perché, come sempre, sembravamo pochi e invece eravamo tanti..... Due coppie "storiche" ci hanno raggiunto durante le Equipe di Formazione e hanno fatto pranzo con noi, ricordandoci le "vecchie tradizioni" dei tegami pieni di cose buone da condividere. La S. Messa celebrata da don Roberto, il nostro consigliere spirituale di Settore, ha concluso questa bellissima prima giornata di Settore.



# L'Equipe si Racconta



Non è semplice raccontare 19 anni in poche righe, era Dicembre quando Don Federico ci ha riuniti nel salone parrocchiale per una riunione di giovani sposi, eravamo tante eppure alla fine ci siamo ritrovate in cinque coppie. A gennaio ci siamo ritrovate a casa di Rina e Camillo insieme a Sasetta e Gianni per una cena e dopo pochi giorni abbiamo iniziato il pilotaggio. Siamo partiti allo sbaraglio, con i libricini verdi incomprensibili ma con tanta voglia di conoscerci e di camminare insieme. A giugno a Villa Rosa per la festa dell'amicizia dopo un anno di pilotaggio abbiamo fatto il nostro ingresso nell'END ed è nata Centobuchi 4. In questi anni siamo cresciuti insieme abbiamo condiviso la nascita di Benedetta, di Sofia e abbiamo visto crescere i nostri pargoli ormai ragazzi. Loro sono stati i maggiori sostenitori di questa END, non vedevano l'ora di incontrarsi per stare insieme e giocare. Li abbiamo rinchiusi in stanzette 3X2, in camera con baby-sitter datate. Abbiamo insieme mangiato, pregato, pianto, sofferto, abbiamo condiviso gioie infinite e grandi dolori come una vera famiglia. Ci siamo aiutati, compresi, ma soprattutto amati. La nostra grande forza è stata la grande amicizia e il grande rispetto. Abbiamo condiviso vacanze estive a Sarnano, capodanni ad Altino, gite, cene, gelati ecc... Spesso prima di una riunione dovevamo "scasare", culle messe sui terrazzi, divani, eravamo sei coppie quindi dodici adulti tredici bambini e il prete. Poi negli anni abbiamo perso due coppie ma lungo il cammino né abbiamo incontrata un'altra e l'abbiamo accolta con grande gioia. Don Federico è stato il nostro consigliere spirituale per sei anni è stato il nostro Papà ci ha accolti come figli, ci ha sposati, ha battezzato i nostri pargoli, ci ha sempre ascoltato ed incoraggiato. Poi è arrivato Don Pierluigi, che è stato ed è tutt'ora nostro fratello, abbiamo più o meno gli stessi anni e con Lui ci sentiamo una vera famiglia. Forse noi Centobuchi 4 non siamo fratelli di sangue ma sicuramente di cuore e siamo zii di tutti questi bei ragazzi che hanno scelto molti di noi come padrini e madrine. Ecco il nostro successo è che in tutto quello che facciamo ci mettiamo il cuore e ci affidiamo a Dio nostra guida e nostro grande compagno di viaggio. Crediamo che l'END ci aiuti ad essere uomini migliori, ci insegni a pregare a confrontarci con i nostri coniugi e con altre coppie e a camminare insieme sotto la protezione di Dio.

# L'ANGOLO DELLA CUCINA

idee e consigli per accogliere con gusto

## IL FRUSTINGO

*Un dolce semplice della tradizione marchigiana*

Il frustingo o fristingo è uno dei dolci più antichi della tradizione culinaria marchigiana. Si narra infatti che più di duemila anni fa la ricetta venne ereditata dagli antichi Piceni sulla base di quella etrusca. Originariamente, quello che oggi è un dolce tipico del periodo natalizio, veniva preparato miscelando le farine di cereali diversi tra cui il farro, l'orzo, il grano duro, la spelta ed il grano marzaiolo, con il succo d'uva passa e poi cotto in olle di creta. Al tempo dei romani assunse il nome di panis picentinus ed era tanto famoso da essere stato citato persino da Plinio. Il nome attuale deriva dal latino frustum che tradotto significa "pezzetto" o "tazzo" e su questa base è identificato ancora oggi nella provincia di Ascoli come Frustingo mentre nella vicina provincia di Fermo è chiamato sia Fristingo che "lu ficusu", cioè dolce di fichi. I fichi, infatti, sono l'ingrediente principale di questo dolce nato come piatto povero delle feste ma che in realtà è ricco di ingredienti genuini, tutti rigorosamente provenienti da colture regionali e di...calorie!\_



### RICETTA

- Ingredienti:
- · 2kg di fichi secchi
- · 500g di uva sultanina
- · 500g di mandorle sgusciate, spezzate e tostate
- · 500g di noci
- · 200g di canditi (cedro, verde)
- · 1 bustina di pinoli
- · 1 tavoletta di cioccolato (grattugiato)
- · bucce di 2 limoni (tagliate finemente)
- · bucce di 1 arancio (tagliate finemente)
- · caffè leggero (3 tazzine piene di Moka)
- · liquore dolce tipo anisetta q.b. (circa mezza bottiglia)
- · vino cotto q.b. (circa mezza bottiglia)
- · cacao q.b.
- · olio q.b.
- · 200g di zucchero
- 400/500g di farina per dolci

### Procedimento

La sera prima, tagliare i fichi a pezzettini e lavarli 2 volte per togliere i semi e mettere a scolare. Preparare anche le mandorle e le noci a pezzetti; tostare le mandorle. Le bucce di limone e di arancio vanno tolte senza prendere la parte bianca, poi tagliare le bucce a listelli.

Mischiare per bene TUTTI gli ingredienti elencati con una paletta di legno.

Il composto deve essere morbido ma non lento o troppo duro.

Lascia riposare il frustingo tutta la notte.

Ungere la teglia con l'olio e mettere il pan grattato.

Mettere l'impasto nella teglia, guarnire la parte superiore con noci, pinoli e mandorle.

Mettere sopra un goccino di olio.

Mettere nel forno a 200°, poi abbassare a 150° per 30 minuti.



---

# MERRY CHRISTMAS

---



## *Lo zampognaro di Gianni Rodari*

Se comandasse lo zampognaro  
che scende per il viale,  
sai che cosa direbbe  
il giorno di Natale?  
«Voglio che in ogni casa  
spunti dal pavimento  
un albero fiorito  
di stelle d'oro e d'argento».  
Se comandasse il passero  
che sulla neve zampetta  
sai che cosa direbbe  
con la voce che cinguetta?  
«Voglio che i bimbi trovino,  
quando il lume sarà acceso,  
tutti i doni sognati,  
più uno, per buon peso».  
Se comandasse il pastore  
dal presepe di cartone  
sai che legge farebbe  
firmandola col lungo bastone?  
«Voglio che oggi non pianga  
nel mondo un solo bambino,  
che abbiano lo stesso sorriso  
il bianco, il moro, il giallino».  
Sapete che cosa vi dico  
io che non comando niente?  
Tutte queste belle cose  
accadranno facilmente;  
se ci diamo la mano  
i miracoli si fanno  
e il giorno di Natale  
durerà tutto l'anno.



**La vita di ognuno è un'attesa.  
Il presente non basta a nessuno.  
In un primo momento, pare che ci manchi qualcosa.  
Più tardi ci si accorge che ci manca Qualcuno.  
E lo attendiamo.**

### **Primo Mazzolar**

Esce nelle sale in questi giorni l'atteso lavoro del regista James Cameron "Avatar. La via dell'acqua". Sono i giorni che precedono il Natale e la storia che viene raccontata in questo film ci parla di Attesa. Dentro la vicenda di ogni famiglia c'è sempre un amore di coppia che si apre alla dinamica affettiva-educativa con figli, spesso diversi. C'è il figlio modello, sempre nel perimetro delle regole dei propri genitori, e l'altro dal profilo del "diverso", del ribelle. Entrambi attendono. Di crescere, di eguagliare il coraggio e la forza del loro Padre. Al secondo manca però qualcosa. Anzi, Qualcuno. "Io ti vedo" sarà la frase che si ripete durante la storia e che alla fine permetterà a quel figlio scapestrato di sentirsi visto, riconosciuto e amato per quello che è.



*Lo straordinario gioco di luci ed effetti speciali che si rintracciano in Avatar2 e la "Grande Madre che accoglie tutti" in cui nulla viene perduto ma tutto torna alla fonte dell'origine, mi fanno pensare alle parole del Vangelo che riecheggeranno nelle nostre assemblee nella Solennità del Natale:*

*In principio era il Verbo,  
e il Verbo era presso Dio  
e il Verbo era Dio.*

*Egli era, in principio, presso Dio:  
tutto è stato fatto per mezzo di lui  
e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste.*

*In lui era la vita  
e la vita era la luce degli uomini;  
la luce splende nelle tenebre  
e le tenebre non l'hanno vinta. (Gv 1, 1-4)*



Il Signore che viene come Salvatore, dentro una storia drammatica spesso fatta di distruzione e lotta - come avviene a Pandora pianeta dov'è ambientata la vicenda - ha da donarci ancora una volta questo sguardo. Lo sguardo del Padre che si riflette negli occhi del "Dio con noi", del Figlio amato, il Cristo nato nella povertà di Betlemme. Viene nel mondo per assicurare all'uomo che la sua vita non andrà persa, ma verrà un giorno accolta in quella luce che vince le tenebre. La Grande Madre, per noi la Chiesa, è quella casa dove con Speranza, anche quest'anno, lo attendiamo. E l'invisibile si renderà visibile. Lui ripeterà a noi "ti vedo" e la nostra gioia sarà grande.  
Don Roberto.



## PREGHIERA ALLA FAMIGLIA DI NAZARETH

Gesù, Maria e Giuseppe a voi, Santa Famiglia di Nazareth, oggi, volgiamo lo sguardo con ammirazione e confidenza; in voi contempliamo la bellezza della comunione nell'amore vero; a voi raccomandiamo tutte le nostre famiglie, perché si rinnovino in esse le meraviglie della grazia.

Santa Famiglia di Nazareth, scuola attraente del santo Vangelo: insegnaci a imitare le tue virtù con una saggia disciplina spirituale, donaci lo sguardo limpido che sa riconoscere l'opera della Provvidenza nelle realtà quotidiane della vita.

Santa Famiglia di Nazareth, custode fedele del mistero della salvezza: fa' rinascere in noi la stima del silenzio, rendi le nostre famiglie cenacoli di preghiera e trasformale in piccole Chiese domestiche, rinnova il desiderio della santità, sostieni la nobile fatica del lavoro, dell'educazione, dell'ascolto, della reciproca comprensione e del perdono.

Santa Famiglia di Nazareth, ridesta nella nostra società la consapevolezza del carattere sacro e inviolabile della famiglia, bene inestimabile e insostituibile. Ogni famiglia sia dimora accogliente di bontà e di pace per i bambini e per gli anziani, per chi è malato e solo, per chi è povero e bisognoso.

Gesù, Maria e Giuseppe voi con fiducia preghiamo, a voi con gioia ci affidiamo.

Papa Francesco