

La Nostra Voce

NUMERO UNICO
OTTOBRE BALDIANO 2015
(1843-1915)

1



PRIMO CENTENARIO DELLA MORTE DEL BEATO GIUSEPPE BALDO

1915 - 24 Ottobre - 2015

*“Giovani, voi cercate un amico?
Eccovelo.*

*Vecchi, poveri, malati:
siete i primi che porto in cuore.*

*Peccatori,
credetemi e accettatemi tutto per voi.”*

Don Baldo

INDICE

Don Baldo precursore dei tempi	3
C'è cibo e Cibo	5
Cibi della Tradizione	9
L'alimentazione di Ieri e Oggi	13
Programma del mese Baldiano	19

DON BALDO PRECURSORE DEI TEMPI

DON GIUSEPPE BALDO (1843-1915)
PRIMO CENTENARIO DELLA MORTE (24 ottobre 1915- 24 ottobre 2015)

“Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita” è il tema Expo Milano 2015. Al centro della manifestazione, il filo logico che attraversa tutti gli eventi organizzati è l’occasione per **riflettere e confrontarsi** sui diversi tentativi di trovare soluzioni alle contraddizioni del nostro mondo: se da una parte c’è ancora chi soffre la fame (circa 870 milioni di persone denutrite nel biennio 2010-2012), dall’altra c’è chi muore per disturbi di salute legati a un’alimentazione scorretta e troppo cibo (circa 2,8 milioni di decessi per malattie legate a obesità o sovrappeso). Inoltre ogni anno, circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo vengono sprecate. Per questo motivo servono **scelte politiche consapevoli**, stili di vita sostenibili e, anche attraverso l’utilizzo di tecnologie all’avanguardia, sarà possibile trovare un equilibrio tra disponibilità e consumo delle risorse. Dopo averci nutrito per



millenni, il pianeta Terra ha bisogno di nutrimento, fatto soprattutto di rispetto, atteggiamenti sostenibili, applicazione di tecnologie avanzate e visioni politiche nuove, per individuare un equilibrio diverso tra risorse e consumi.

Tutte queste sensibilità le possiamo ritrovare nella figura di Don Giuseppe Baldo di cui quest’anno ricorre il primo centenario della morte avvenuta il 24 ottobre 1915.

Il nostro fondatore può essere considerato il precursore dei temi trattati all’expo. Egli infatti, cercò soluzioni per garantire le derrate alimentari alle istituzioni da lui fondate. I suoi manoscritti evidenziano l’importanza dei prodotti legati alla terra, le modalità di trasformazione e la convivialità legata al cibo. Attraverso il cibo, l’accoglienza e l’ospitalità ci si prendeva cura della persona dando così dignità ad ogni essere umano.

Acquisti alimentari da fare per le case delle suore

(Tratto da manoscritti originali di Don Baldo scritti di pugno):

“**UOVA** si acquistano in agosto (o meglio in settembre) e li mettono nella farina bianca e si usano nell’inverno.”

“**CARNE DI MANZO**: il sistema di salare la carne e conservarla così per lungo tempo può essere molto giovevole e riesce buona. Come si sala? Si prendono i pezzi di carne di mezzo chilogrammo e si avvolge nel sale minuto con salnitro (di questo ogni mezzo ettogrammo ogni 10 Kg di manzo). Tutto questo per l’inverno, perché serva nei mesi in cui manchino i polli, e per le case nelle quali non vi è comodità di acquistare carni.”

“**POLLI**: si formano le covate in aprile e si comprano i polli in ottobre, novembre. Per lo strutto per la minestra, intingoli ecc. si prende del grasso di bue del lardo e del burro in proporzione, si pestano insieme e poi si fanno bollire affatto che si prendano il calore rossigno, poi si fa passare, per il colabrodo, e si mette il liquido in un vaso di terra, si fa denso e si usa come vuossi.”

“**OLIO**: si provvede in febbraio e marzo. Se occorre di quello buono per la tavola kg uno, uno e mezzo. Per il brucio serve bene il ricino che costa meno e dura di più.”

PASTE: alla refezione della sera e spesso anche per la minestra si usano le paste: i perlini, i dialetti. I tigoli o spaghetti (ad Illasi si trova abbastanza bene). Meglio provvederle direttamente in luglio ai primi a Terrossa, ed in settembre ai monti.

“**CAFFE’ e ZUCCHERO**: si acquistano a quintali da F.lli Abriani. Il caffè lo si usa con la moka provveduta da Di Stefani ed i ceci nella proporzione uno di caffè, due di cicoria, e due ceci.”

“**VINO**: possibilmente si provvede l’uva in parte dalle basse in parte dai monti. Coll’avvertenza di preservare le graspe, specialmente quelle di monte, per un secondo vino col vino piccolo formato colla prima bollitura. L’uva bianca dell’orto la si fa ... per il vino delle messe fino a maggio.

“GRASPIA: fatta bene, colle graspe dell’uva di monte serve egregiamente dal novembre a tutto aprile, per le sorelle e per i ricoverati.”

Don Baldo ha visto nel cibo e nei prodotti della terra un dono di Dio dal quale trarre nutrimento e gustare le delizie del Creato

C’è cibo e cibo

Sono state 8 le scuole medie (per un totale di 17 classi, 149 studenti e 72 diversi lavori presentati) che hanno partecipato al concorso scolastico organizzato dagli Amici di don Giuseppe Baldo e di madre Ippolita Forante. Il titolo prendeva spunto dal tema dell’Expo 2015: “Nutrire il pianeta. Energia per la vita” e lo metteva in relazione con una frase del nostro don Baldo: **“La sporta del pane deve essere sempre piena per il povero”**.

Una ulteriore conferma che il tema dell’Expo 2015 è molto stimolante e si presta a molteplici interpretazioni, anche contrastanti.

Per esempio non si dice nutrire l’uomo o l’umanità. Si amplia l’idea, puntando a “nutrire il pianeta”, forse nella consapevolezza che l’uomo stesso stenterebbe a sopravvivere in un pianeta globalmente “mal nutrito” e quindi incapace di fornire il cibo necessario a tutti i suoi abitanti.

Emerge una certa ambiguità dal titolo, che fa l’occholino ad una filosofia che va molto di moda, oggi. Una filosofia che potremmo definire “anti umana”, prima ancora che “anti cristiana”, che sembra essere interessata più alla salvaguardia del pianeta che non alla vita dell’uomo.

Anche la seconda parte del tema dell’Expo: “Energia per la vita” impiega una formulazione generica dove vita non è necessariamente intesa solo come vita dell’uomo, ma come vita di tutto ciò che “è messo a rischio dalla predominanza dell’uomo”, per dirla in modo oggi molto politicamente corretto.

Non voglio qui mettermi a disquisire di questioni ecologiche. Ma è abbastanza evidente che il titolo dell’Expo 2015 non è chiaramente orientato all’uomo e alla **sua** vita. Anche se, poi, di nutrimento si parla e quindi di cibo.

In ogni modo se non fosse per lo stand della Santa Sede, con il suo “Non di solo pane vive l’uomo” certamente nessuno all’Expo si sarebbe preoccupato del “cibo per l’anima”.

E noi proprio su questo vogliamo puntare oggi i nostri occhi. Stimolati in qualche passaggio anche dal nostro don Baldo. Il quale da buon prete della sua epoca aveva ben chiaro quanto contava la prospettiva religiosa e quanto fosse importante per l'uomo nutrire sì il suo corpo, ma non di meno pensare anche al suo spirito. Perché questo l'uomo è: spirito incarnato e vive appieno solo quando nutre tutto il suo essere. Ci faremo aiutare anche da due libretti, dal contenuto molto ricco, dei quali potrebbe bastare anche solo considerare il titolo. Uno dice: **“EUCARISTIA energia per l'universo”**, dove la prospettiva ristretta del “nutrire il pianeta”, peraltro con il solo cibo materiale, viene ribaltata dall'intuizione profonda di come sia dall'Eucaristia che l'universo intero (non solo l'uomo) trae la sua energia. Del resto, senza Dio, senza il suo Creatore, l'Universo non esisterebbe nemmeno.

Noi cristiani siamo depositari di verità così profonde da costituire, queste sì, delle autentiche rivoluzioni del modo di pensare a se stessi, agli altri, al mondo intero. **“La rivoluzione eucaristica”** (è il titolo del secondo libretto, al quale hanno fatto perfino la copertina rossa) è una di queste.

Propongo alcuni passaggi: *Ora, detto che solo la grazia di Dio ci può far parlare di essa, proviamo a balbettare qualcosa su questo tremendo e sublime sacramento...*

Ciò che accade, all'uomo che si pone davanti all'eucarestia senza difese, è la possibilità che si dà alla divinità di intervenire nella sua vita. La divinità può trasformare l'uomo.

Una trasformazione che è riscontrabile in tutti gli uomini di Dio, come nel nostro Don Baldo, il quale “si muove in ogni opera pastorale partendo dall'Eucaristia. Significativa è la testimonianza lasciata dal suo sagrestano e segnata negli impegni assunti dal Beato *“alzata assai presto il mattino per l'adorazione dinnanzi al SS. Sacramento”*, dove matura ogni sua opera pastorale a favore dei bisognosi, dei giovani, dei fanciulli.

Anche queste altre parole che traggio ancora da “La Rivoluzione eucaristica” sembrano ritagliate sulla figura del nostro Beato:

“Vi è un uomo nuovo che sta nascendo e che è sempre esistito, è esistito in tanti tempi, ed è l'uomo eucaristico.

L'uomo eucaristico è l'uomo che si pone di fronte alla bellezza che promana e proviene dalla sorgente eucaristica e viene invaso da essa per portare la sua luce sul mondo. Questo è un uomo che si rivolge ad una fonte, che si abbevera e abbeverandosi si nutre e nutrendosi diventa luminoso.

Innanzitutto è un uomo aperto, passivo, pronto ad accogliere la luce divina che sgorga dall'eucaristia e poi, come è aperto a ricevere, è aperto a dare. Tutto ciò che ha ricevuto, tutta la luce che ha ricevuto, egli la riflette.

L'uomo eucaristico riflette la sorgente di cui ha goduto, che lo ha inebriato, per inebriare il Cosmo. L'uomo eucaristico è per me l'uomo del futuro".

Se si parla di Eucaristia fuori dal contesto ecclesiale di solito si viene presi per folli, per persone fuori del reale (ed è una cosa "normale", comprensibile), poiché essa è solo un pezzo di pane e l'intelligenza, da sola, non può accettare che le altezze della divinità siano racchiuse in una cosa così semplice.

Infatti, nella messa, nel momento della consacrazione, siamo di fronte a uno dei misteri più impressionanti, più indicibili, più terribili e profondi che esistono sulla terra: *il mistero dell'essere divino che entra nella materia per entrare nell'uomo, il Cristo che si fa pane e vino per nutrire l'uomo.*

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach (contemporaneo del nostro don Baldo) affermando che "l'uomo è ciò che mangia" credeva di fornire una prova definitiva della pochezza dell'uomo, riduttivamente inteso come essere biologico che vive di sola vita biologica. Chiuso nel suo ateismo Feuerbach non si rendeva conto della potenza straordinaria della sua affermazione, letta però nel contesto della comunione eucaristica: se quel pane e quel vino sono il Corpo e il Sangue di Nostro Signore Gesù Cristo, cosa sarà dell'uomo che se ne ciba?

Nella Comunione io divengo davvero Figlio di Dio e posso dire, con San Paolo, "non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me". Non è autentica rivoluzione questa?

Se volete le parole del Vangelo sono anche più esplicite e potenti:

"Io sono il pane della vita... Questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne PER LA VITA DEL MONDO" (GV 6,48-51).

Vedete come al termine di questo passaggio Gesù allarga di molto l'obiettivo del suo dare la vita: non solo per l'uomo, ma per il mondo intero.

Torniamo al nostro don Baldo. Da pastore buono, qual è stato per tantissimi anni, la sua prospettiva è pastorale, parla con il linguaggio e le

preoccupazioni pastorali del suo tempo. Cionondimeno, da autentico uomo di Dio, le cose che dice sull'Eucaristia mantengono intatta la loro attualità anche oggi. Direi anzi che, in qualche passaggio, le sue parole furono profetiche. La prima frase che voglio citare è questa:

Il SS.mo Sacramento fu istituito come un valido conforto dell'uomo viatore.

Noi conosciamo il Viatico e lo riferiamo normalmente all'eucaristia portata agli ammalati, addirittura ai moribondi, perché fosse quel cibo spirituale destinato a sostenere l'uomo nei suoi ultimi passi.

In realtà il Viatico è destinato a sostenerci lungo tutto il corso della nostra vita, come ben aveva intuito Tolkien parlando, nel suo "Il Signore degli anelli", di questo "pane di via" che ha il potere di dare energia duratura e persistente agli Hobbit, per compiere la grande impresa attorno alla quale ruota il lunghissimo romanzo fantasy. Idea sicuramente ispirata ad una storia biblica che anche don Baldo ricorda bene:

L'Eucaristia è come quel pane di Elia cotto sotto la cenere, che Iddio preparò ad Elia per il suo lungo viaggio. Mangiò Elia e ne ebbe tale ristoro da poter camminare 40 giorni e 40 notti, dopo i quali giunse al monte Oreb.

La grande impresa di ogni uomo è vivere, dando così gloria a Dio, perché "Gloria di Dio è l'uomo vivente". Un vivere che è anche pieno di insidie, per superare le quali abbiamo bisogno di grande energia. Da dove ci deriva questa energia? Don Baldo dice:

"L'Eucaristia è il cibo dell'anima. Il cibo è per dare forza, non per premiare. L'autorità del Papa e del Vescovo è grande, ma non potrebbe mai permettere di fare la Comunione in istato di peccato".

Mentre

Il peccatore che è di fresco convertito a Dio, è un convalescente, debole, languido e porta con sé certi avanzi di malattia, cioè le reliquie dei peccati. Se l'anima s'accosterà alla comunione, laverà le cause che la dispongono al peccato.

"Il viaggio - dice Don Baldo - è lungo e faticoso; è difficile, ma Gesù ci tiene compagnia, prende parte alle nostre pene e ai nostri affanni... Il Tabernacolo santo forma la nostra speranza, la nostra sicurezza, la nostra gloria". (Cfr. G.B. Un percorso... pag. 14).

Parole che mantengono intatta anche oggi tutta la loro attualità.

Di fronte a questi tempi turbolenti e spaventosi, possiamo dire con san Paolo "chi ci separerà dall'amore di Dio?", chi ci separerà dalla sua misericordia?

Viviano Baù

(Vice Presidente della Associazione amici di Don Baldo e Madre Ippolita)

CIBI DELLA TRADIZIONE

Per mantenere vivi gli insegnamenti di Don Baldo, nel mese di agosto, ci sono stati due incontri presso la casa di riposo Baldo Ippolita tenuti dal Professor Ernesto Santi, in collaborazione con la signora Sofia Meneghello, relativi all'alimentazione di una volta. Durante il dibattito gli ospiti hanno ricordato cosa mangiavano quando erano ragazzi, tempi in cui, l'alimentazione era legata a ciò che il terreno e il territorio produceva.



Le fonti storiche rilevano che ai tempi di Don Baldo (nei primi anni del '900) a Ronco all'Adige c'erano 3000 campi veronesi di risaia, il riso era il cibo dei poveri, i quali compravano la parte di scarto chiamata "la riseta" o "el riso roto". Il riso si usava nel minestrone oppure si utilizzava per fare diversi piatti come il risotto con el tastasal, riso e rane, risotto con le ortiche o con i fasoj ecc; era anche la prima pietanza servita durante lo sposalizio.

La signora Sofia ricorda che, per tradizione, i genitori degli sposi, nell'anno prima del matrimonio, allevavano polli e galline e tenevano il vino in damigiane in vista dei festeggiamenti. Il matrimonio si celebrava nel mese di novembre quando i lavori nei campi erano terminati. Il giorno delle nozze a casa dello sposo si serviva il "tingolo" (brodo con dentro dei pezzetti di pollo lesso) e successivamente si faceva la processione dalla casa della sposa fino in chiesa. Dopo la cerimonia seguiva il pranzo, di solito sotto un portico precedentemente "sarà su" e le tavole erano

preparate con quel che si aveva in casa. Si collaborava con i vicini



chiedendo di mettere a disposizioni un po' di piatti, bicchieri, tovaglie. Il primo piatto era il risotto, (oggi si fanno porzioni di circa 80 gr a persona, mentre una volta erano 1etto e 30 oltre il ragù di carne che si metteva dentro); lo si cucinava nella pentola di rame e a fine cottura si distribuiva nei piatti. Quello che avanzava veniva messo nelle terrine e premuto bene

infine ribaltato nella "panara" della polenta e tagliato a pezzetti. Di secondo c'era la carne con la "pearà" o il pollo con l'insalata, le biete o i peperoni. Infine il dolce tipico era la torta margherita accompagnata da un bicchier di "crinto". Alla sera amici e parenti mangiavano le mattonelle di riso freddo e ciò che era avanzato delle galline (di solito il collo, le ali, le zampe poiché non si buttava via niente). A quei tempi c'era la povertà ma "con poco se fasea e se apprezzava"; per questo le nozze diventavano un'occasione speciale per stare insieme e far festa.

I nostri relatori hanno riferito, inoltre, che il terreno paludoso della "zerpa" dava la possibilità di raccogliere, ad esempio, in primavera le erbe selvatiche come i "bioni" i "brusaoci" i "bruscanzoli" che crescono nelle rive dell'Adige, e i "capuzeti" che sembrano delle piantine di garofano. Nell'ambiente acquitrinoso era possibile pescare con la "nigossa" le rane che venivano poi fritte oppure usate per fare il risotto.



Un altro cibo tipico di quei tempi era la polenta che si accompagnava con qualsiasi altra pietanza con el scopeton, la renga, il baccalà, i bogoni, i fasoì, le erbe, le grassiole, il pane e se non c'era altro solo polenta brustolà. Di mattina si mangiava inzuppata nel latte; anche le croste non venivano buttate. A causa della carenza di sale e di un'alimentazione povera, molte persone si ammalavano di pellagra. Le Suore avevano un piccolo locale, dietro alla struttura attuale, dove poter accogliere e curare chi era affetto da tale malattia.

Chi aveva le galline aveva la possibilità di mangiare anche le uova. La signora Maria M. ricorda che sua mamma con uno uovo sbattuto e un po'

di cipolla faceva tre porzioni di frittata per i suoi figli. A volte suo fratello, di nascosto, scambiava il suo cibo con la sorella e si faceva dare "zinque schei" per comprarsi qualcosa. Con un uovo e dell'acqua si impastava e si facevano le "paparele" che venivano poi cotte nel minestrone di verdura, preparato spesso a mezzogiorno. Quando c'era qualche festa per impastare si usavano solo i tuorli delle uova e un po' di farina e si faceva la pasta fatta in casa tirata con la "mescola" che diveniva bella gialla.

Sofia racconta che un signore di Ronco quando era bambino si lamentava con la madre perché, ad Albaredo, vendeva una gallina in cambio di cinque sei "scopetoni". La madre si giustificava con il piccolo dicendo:

"Caro, anca mi me piase la galina ma con na galina se magna un giorno, invece con un scopeton magnemo na settimana." Anche dello "scopeton" non si buttava via niente, nemmeno le budella, e per quanto diventassero gialli e "ranzi" si mangiavano comunque. Il baccalà invece si comprava nelle "boteghete", si batteva con il martello fino a ridurlo in briciolette e poi si cuoceva con il



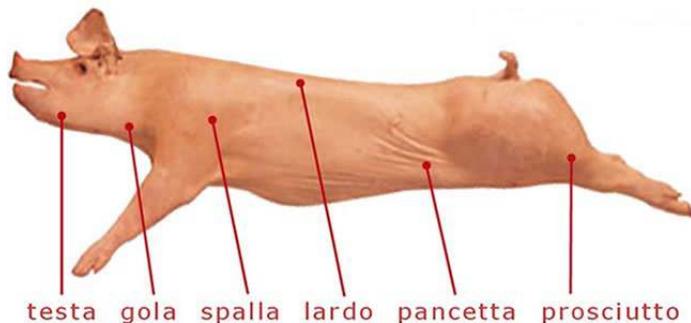
latte. Con il frumento si otteneva la farina necessaria per fare il pane mentre con la semola si faceva "el paston" da dare agli animali (galline, maiali, oche, ecc).

In molte famiglie c'era il "fogolare" che oltre ad essere utilizzato per far da mangiare era anche un luogo di aggregazione dove ci si riuniva per scaldarsi di sera.

A quei tempi il pane si faceva in casa e durava una settimana e si conservava sotto il testo.

Chi aveva la possibilità, nell'orto, seminava le piante come sedano, carote tegoline, peperoni, zucchine ecc. In ogni famiglia non mancava mai la

pianta di rosmarino per aromatizzare i cibi. Alcuni degli ospiti avevano il maiale o come si dice in dialetto "el mascio". La signora Olga C. ricorda che andava a "torse el masceto" il 25 di aprile a Cologna Veneta, che



veniva allevato e prima di Natale ucciso e insaccato per fare i salami. Con il maiale si facevano i “brigandoli”: utilizzando il sangue e facendolo “sobolire” in pentola assieme a fichi e uva passa. Le “golete” (era la parte di grasso del sottogola) veniva razionata fin a Pasqua.

“I sissoli” si ottenevano invece sciogliendo il grasso in una pentola e si mangiavano con la polenta. Anche gli organi interni come il cuore, il fegato si cucinavano, così come le orecchie e le ossa. Di questo animale non si buttava via niente.

Questa intervista ci ha illustrato le abitudini alimentari di una volta mettendo in evidenza anche il clima di cordialità che univa le persone attorno alla tavola. Ringraziamo il Prof. Santi e la Signora Meneghello che ci hanno permesso di fare un salto nel passato e chi è intervenuto condividendo la propria esperienza.



L'alimentazione di ieri e di oggi...

“ Quando vai a fare la spesa immagina di essere con tua nonna tutto quello che lei non riconosce come cibo non prenderlo”

L'alimentazione di ieri è molto diversa da quella di oggi L'EXPO è il chiaro esempio della varietà alimentare e di differenze culturali che spesso si sono sovrapposte.

Parlando con le nostre nonne si è compreso come fosse un privilegio poter mangiare carne non solo per il palato, ma anche per la resa lavorativa che permetteva di tenere. Per il tempo della “meda” (mietitura manuale dei campi) si cercava di conservare carne e vino in modo che vi fosse la possibilità di avere a disposizione il maggior numero di energie. Oggi la nuova frontiera dell'alimentazione è invece il Veganesimo, un'alimentazione tanto diversa da quella delle nostre origini che si sta sempre più emancipando anche in Italia.

IL VEGANESIMO

E' un regime alimentare in cui oltre ad eliminare la carne e il pesce, come i vegetariani, si escludono anche il latte, i formaggi, la pelle, la lana, la seta e i cosmetici. Per rispettare i diritti di tutti gli animali, anche degli insetti.

Quanti sono nel mondo

Secondo il Rapporto Meat Atlas 2014, negli Stati Uniti i vegani sono il 2 per cento della popolazione, mentre in Gran Bretagna, per la Vegan Society di Londra, i vegani sarebbero 150 mila. In Italia, secondo il Rapporto Eurispes del 2014 sui comportamenti alimentari, solo il 0,6 per cento della popolazione è vegano, percentuale che però parrebbe in aumento rispetto alla rilevazione del 2013.

I motivi all'origine della scelta

Chi sceglie di diventare vegano, lo fa con il desiderio di rispettare gli animali, tutelarne i diritti e manifestare il proprio dissenso contro l'allevamento industriale e la sperimentazione sugli esseri viventi. I vegani condividono questa sensibilità con i vegetariani, ma i primi estendono la loro area di intervento e protezione anche agli animali produttori di uova, latte, pelle, pellicce, lana e agli insetti grazie a cui otteniamo miele e seta, ridotti secondo loro a strumenti per la soddisfazione delle necessità umane.



Cosa mangia un vegano

La dieta vegana comprende tutti i tipi di frutta, verdura, noci, cereali, semi e germogli. Al posto di carne e latticini di origine animale, i vegani utilizzano alimenti sostitutivi.

Il **latte di riso** è buono bevuto fresco, specialmente d'estate, è adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Il **latte di avena** è nutriente ed energetico, ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini.

Il **latte di mandorle** ha un gusto molto marcato, anch'esso è buono bevuto freddo, anche mescolato col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

Il **Tofu** è questo un cibo tradizionale orientale, diffuso in Cina da più di 1000 anni. Il tofu si ottiene **cagliando il latte di soia**, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe). Il tofu è una fonte eccellente di proteine, vitamine,



ferro, calcio e altri minerali. Il tofu si può usare nei

ripieni, al posto della ricotta, tipo

torta salata "ricotta e spinaci" e altri piatti del genere. Mai da solo.



Il **tempeh** è un prodotto molto gustoso, che si ricava dai **fagioli di soia gialla fermentati**. E' una eccellente fonte di proteine, viene venduto in differenti preparazioni (alla piastra già pronto, da cuocere). Ha un sapore molto marcato e particolare, per cui può non piacere a tutti.

Proteine vegetali ristrutturate si tratta di un prodotto iperproteico a base di soia, **disidratato** e venduto come granulato, o sotto forma di polpette o spezzatino.

Va fatto rinvenire facendolo **bollire in brodo vegetale** per qualche minuto, e poi va strizzato bene, per far uscire tutta l'acqua in eccesso. Terminata questa operazione preliminare, può

essere cucinato proprio come il tradizionale **spezzatino**, o come **scaloppine in padella**, o come **ragù**, e il risultato è davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, queste "bistecche" o "spezzatino" si impregnano del sugo di cottura. Questo tipo di cibo trova grande consenso nei vegetariani neofiti, per la facile preparazione, ma solitamente viene abbandonato non appena si allarga la conoscenza di cibi nuovi.



Il **seitan** è un "sostituto" vegetale della carne, ottenuto dalla proteina del frumento, il glutine. È stato "inventato" dai monaci giapponesi nel quindicesimo secolo. In pratica è **ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica**,



per questo è ricchissimo di proteine. Oltre a essere iperproteico, è a base di proteine che contengono aminoacidi solforati, che, come quelli della carne, acidificano l'organismo e provocano perdita di calcio dall'osso. Per questi 2 motivi, se ne sconsiglia un utilizzo frequente (massimo 2-3 volte alla settimana). Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) ed il suo utilizzo è quindi

molto versatile, può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini. Si può usare in **spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini, ecc.**

Decenni di esperienza hanno dimostrato che una **dieta vegana appropriata**, può essere un importante alleato della salute in tutte le fasi della vita e ridurre il rischio di malattie cardiache. Questo è stato confermato da studi scientifici indipendenti. Ma, come ogni altra forma di dieta, **alcune diete vegane sono nutrizionalmente più complete di altre**. Per questo come tutti i regimi alimentari ha bisogno di varietà ed equilibrio.

Nel periodo vissuto delle nostre ospiti il cibo era una parte importante della vita quotidiana non solo per la sua funzione nutritiva ma anche la sua preparazione e la sua origine. Gli animali allevati erano considerati parte della famiglia: vivevano nelle stesse mura della casa, addirittura “il maiale” aveva la stessa importanza di un figlio. L’uccisione degli animali non aveva il fine lucrativo degli allevamenti di oggi, ma era un rituale al quale partecipavano tutti i componenti della famiglia e della “corte” realizzando un lavoro scrupoloso e senza sprecare nulla!

Assunta Dall'Igna

Nella mia famiglia si teneva un maiale e quando lo uccidevano io andavo lontano perché non volevo sentire il suo verso, però ritornavo per aiutare a pulire le budella per fare i salami e cotechini. Una buona parte di salamini venivano messi nelle “olle” o pignatte con del grasso per mantenerle a lungo durante l’inverno.

Bruna Boggiani

Me mama la coltivava le patate e contando una "murara" (la pianta con le patate) sapeva quanti quintali di raccolto si aveva da un campo. Con i soldi ricavati la pagava i debiti .

Si mangiavano patate perché il pane costava e non poteva essere mangiato nelle nostre famiglie che erano numerose.

Elvira Pigatto

Sapevo fare anche gli spaghetti con la macchinetta. Il segreto de farli ben era metterli a seccare su canne di bambù e poi raccogliere gli spaghetti mettendo le mani a modo de ali. Si facevano tanti e conforme el tempo (umidità) si usavano anche per una settimana.

Non avevo il testo per cucinare ma facevo una buca nel fogolar e dentro cucinavo la zucca e i pomi.

La pasta la consavamo con lardo e soffritto de cipolla, meglio lo scalogno perché l'era più saporito. Se pensa che quando andavo in risara per 40 di mangiavo sempre riso e fasoì!

Coltivavamo l'orzo così quando era verde si raccoglieva per fare il caffè: si cuocevano i chicchi nel brusin. Era il lavoro de me papà!

Con un col de oco se mangiava in 6 fratelli e i miei genitori!

Nella Dal Dosso

Quando me metevo a far le tagliatelle le preparavo per tutta la contrà (circa 20 persone). Tutti me chiedeva come facevo ed io rispondevo che bisogna mettersi de buona lena!

Pia Stegagno

Quando avevo otto anni preparavo da mangiare per chi era fuori a lavorar. Alle 9.00 cucinavo le patatine fritte con pane e vino per me sorela che la veniva dalla fornace a mangiare perché l'era dalla mattina de bon ora che la portava le cariole de mattoni.

Gruppo

La furbizia della donna stava nell'arte di avere da mangiare per tutto l'anno. Quando non c'era la possibilità della cena, la mamma diceva ai bambini che avevano fatto criare e che si doveva andare a letto senza mangiare, oppure che aveva dimenticato impisar el fogolar e che non se poteva cucinar.

C'era una famiglia a Villabella che per avere il più a lungo possibile lo scopeton lo metteva nel piatto al centro della tavola con sopra un piatto de vero. Con la polenta i pociava sora!

La polenta c'era in tutte le ore e si mangiava con tutto: nel latte per colazione, con l'uva a merenda, con il salame a pranzo.

Dal droghiere se prendeva tutto a peso e si metteva nella carta da zucchero che l'era de color azzurro: la pasta, il caffè, lo zucchero... Non c'erano scatole se non per la conserva che l'era nel barattolo de latta.

Anche il vino dimenticato e che diventava acido non si buttava, ma si faceva l'aceto.

Nell'orto si piantava quello che maturava nella stagione e si conservava ogni cosa nel modo giusto perché la se mantenesse durante l'inverno: le patate al buti e pulite dai butti, le cipolle nelle cassetine de legno messe ben, lo scalogno durava di più ed era più buono.

Anche l'uva era coltivata per fare il vino che bastava alla famiglia. Era molto buono il crinto e con le graspe se fasea la graspia che l'era più leggera della grappa.

Anna Pennacchioni

Cucinavo sulla stufa bianca perché era più piccola e mia mamma mi insegnava perché lei cucinava in quella grande. Impastava anche el pan ma poi andava dal fornaro che l'era taccà alla trattoria. Se fasemo dei piaseri così si poteva cucinare el pan.

Alcuni appuntamenti dell'Ottobre Baldiano

Domenica 4 ottobre

Casa Madre Ronco all'Adige (VR)

Ore 16:00 celebreremo insieme "tutti i nostri nonni" con i loro familiari delle Case Baldo Ippolita e San Giuseppe e Casa Madre. Animazione: "Corpo Bandistico Le Penne Nere" di Buttapietra e il Gruppo Clown "Cip e Ciop"

Mercoledì 7 ottobre

Chiesa di Casa Madre Ronco all'Adige (VR)

Ore 20.30 Momento di adorazione animata dal gruppo missionario dell'Unità Pastorale

Mercoledì 14 ottobre

Chiesa di Casa Madre Ronco all'Adige (VR)

Ore 20.30 Momento di adorazione animata dal gruppo rinnovamento dello spirito "Cuore Immacolato di Maria"

Mercoledì 21 ottobre

Chiesa di Casa Madre Ronco all'Adige (VR)

Ore 20.30 Momento di adorazione animata dalle suore

Venerdì 23 ottobre

Chiesa Parrocchiale di Ronco all'Adige (VR)

Ore 18:00 accoglienza dell'urna con le reliquie del Beato D. Baldo. A seguire celebrazione vespri.

Sabato 24 ottobre

Chiesa Parrocchiale di Ronco all'Adige (VR)

Ore 10:00 Solenne concelebrazione nel primo centenario della morte del Beato Giuseppe Baldo

Ore 20.45 concerto musicale

Domenica 25 ottobre

Chiesa di Parrocchiale Ronco all'Adige (VR)

Ore 11.00 Santa Messa

Ore 12.00 "Pranzo della tradizione culinaria"

Venerdì 30 ottobre

Chiesa di Parrocchiale Ronco all'Adige (VR)

20.45 Musical "tutto per voi" Don Baldo compagnia teatrale "Diversi da chi"

Sabato 31 ottobre

Cattedrale Verona ore 18:30 concelebrazione eucaristica presieduta da mons. Giuseppe Zenti animata dalla corale Don Giuseppe Baldo di Ronco.

MOSTRA presso la parrocchia di Ronco all'Adige "Don Giuseppe Baldo ultimo atto" curata da Ernesto Santi.