



n. 7  
Pro-manoscritto

NOTIZIARIO PARROCCHIALE  
Sorano luglio 2005

e-mail Daniele FRANCI : 240184@tiscali.it  
e-mail: dontitotesti@tiscali.it

UN PENSIERO PER I NOSTRI NONNI

Cari Nonni! È il primo pensiero che mi martella nella mente appena varco la soglia della casa di riposo. Quanta solitudine e quanta nostalgia riesco a vedere in quei volti scavati e nei loro occhi dove sembra non splendere più il sole. Ogni anziano con la sua storia, una vita di solito dedicata al lavoro ed alla famiglia, quanti sacrifici per i propri figli e poi?



Forse nel cuore la speranza di passare una vecchiaia serena accanto ai propri cari ed invece eccoli lì, soli con i propri pensieri, aspettando che qualcuno gli si avvicini per una carezza o anche per un solo saluto, una parola buona. Vorrei tanto fare qualcosa per loro ma mi sento sola e impotente, forse anche in colpa per il poco tempo che riesco a dedicargli. A volte nella nostra vita non troviamo spazi per gli altri forse solo per pigrizia.

Vorrei rivolgermi anche ai ragazzi che spesso, al contrario di quanto si dice, sanno essere generosi e sensibili a tanti problemi. Perché non dedicare qualche minuto del vostro tempo anche ai nonni? Non lasciamoli soli, pensate ai vostri nonni con quanto amore vi seguono, non farebbe piacere a nessuno vederli un giorno in solitudine lontano dal mondo. Sarebbe una bella occasione per smentire tutte quelle chiacchiere insulse, senza contare quanta saggezza ci può essere in ognuno di loro e si sa, un po' di insegnamento non guasta mai.

Voglio ringraziare tutti coloro che lavorano presso la Casa di riposo di Sorano perché immagino quanta pazienza e dedizione serva per accudire queste persone che so vengono trattate con tutto il decoro e il rispetto possibile.

Pensiamoci, e se un po' d'amore avanza nella nostra vita, perché non dedicarlo anche a loro?

Lidia LORENZINI

CRISTINA CONSIGLIA (il libro del mese)

LA SPADA DELLE RUNE (Ann Marston)

Una spada che cerca il proprio padrone, un ragazzo senza passato, è così che prende vita questa storia. Kian è riuscito a sfuggire alla schiavitù e senza neanche accorgersene riprende pian piano posto lungo la via che era stata per lui disegnata. Al suo fianco l'abile spadaccina Kerri e Collin, il saggio Tyr, ma loro non saranno che i primi protagonisti di questa storia che vedrà tessere le vicissitudini di una famiglia, di un popolo alla conquista della propria libertà su uno sfondo dove magia e forza fisica si alternano fino a fondersi e a scontrarsi irrimediabilmente; da una parte i Celae e la loro magia Tyadda, dall'altra i Meadum e la magia del sangue. Non privo di colpi di scena questo libro racconta la vita delle tribù celtico-medievali, di come a quei tempi le diversità tra gli uomini fossero fortemente marcate sia da un punto di vista fisico che sociale e come questa diversità portava a battaglie feroci...a vincere è sempre la selezione naturale.



La trilogia è data da "La spada delle rune", "Il re d'occidente", "La spada infranta" e consiglio a chi voglia leggerla di acquistarla separatamente, perché il volume completo ha alcune pecche riguardo alla traduzione; infine come sempre BUONA LETTURA!!

Cristina BIZZI

DEDICATO AI LETTORI

Inesorabilmente il caldo comincia a prendere il sopravvento. L'afa fiacca il corpo e lo spirito e il sole, implacabile e potente, non concede tregue.



Ebbene, non perdetevi d'animo: ho la soluzione! Portate una comoda sedia in terrazza (meglio ancora una soffice poltrona), sdraiatevi in totale relax, godete della fresca brezza che di tanto in tanto riesce ad aggirare la cappa incandescente e immergetevi nella lettura del vostro giornale preferito! La "Voce" non vi lascia mai soli, cari lettori. Se l'estate è sinonimo di festa, noi questa parola l'abbiamo cancellata dal vocabolario: la vera festa è ritrovarsi ogni mese con nuove storie da raccontare, anche nei mesi più caldi. D'altra parte è quasi un obbligo sfruttare appieno questo trend positivo che contraddistingue il nostro giornalino da alcuni mesi a questa parte. Sembra quasi che procedendo in questa avventura si stia mano mano "aggiustando il tiro", col risultato di prodotti finali sempre più godibili e interessanti. Se è vero che la vera difficoltà sta nel ripetersi, vi renderete conto di quanto siano stati bravi i giornalisti soranesi: a un gustoso numero come quello precedente ha risposto un'altra piccola gemma, che impreziosirà la vostra, oramai abbastanza nutrita, collezione. Sì, perché la "Voce" è bella da leggere, da vedere e da conservare. Ma ha anche un'altra dote, fino a oggi sconosciuta: è foriera di buona sorte! Ne sa qualcosa il mio carissimo amico Diego, che a pochi mesi di distanza dalla sua "intervista doppia" (*Mondi diversi a confronto*, "La Voce del Capacciolo", n. 2, febbraio 2005), ha visto la sua scelta di gettarsi nel mondo del lavoro premiata dalla conquista di un meritissimo posto in banca. I complimenti e gli auguri da parte della redazione (ai quali, penso, si uniranno quelli dell'intero paese) sono doverosi, ma l'affetto particolare che mi lega a Diego mi ha spinto a omaggiarlo con una poesiola che, nella speranza di fargli piacere, vi propongo all'interno. Confidiamo tutti nel fatto che continuerà a essere un collaboratore arguto e propositivo, nonostante la lontananza dal paese. E per qualcuno che parte, c'è sempre qualcun'altro che arriva: diamo il nostro più caloroso benvenuto a Don Fabio, il nuovo sacerdote che affiancherà Don Tito in un lungo e profondo viaggio pastorale. Ho avuto l'occasione di scambiare due parole con Fabio e ho la netta sensazione che Sorano trarrà un enorme giovamento dalla presenza di questo ragazzo dalla cultura e preparazione decisamente al di sopra della media. Aspettiamo che le nostre pagine possano fregiarsi di qualche suo scritto che, con prontezza e disponibilità, ha già promesso. Bene, anche per questo mese credo di avervi rubato troppo tempo. Vi lascio alla lettura, ma con una speranza intatta, la stessa speranza che mi anima dal primo numero: quello di farvi ogni mese un piccolo omaggio gradito.

Daniele FRANCI



ATTIVITA' ORATORIO MESE DI LUGLIO

Gruppi Estivi per Ragazzi (Gr.Est)

- Giorni 1-5-7-8 dalle 9,30 alle ore 12,30 laboratorio Mastro Fornaio presso sala parrocchiale di Sorano (6 - 16 anni);
  - Giorno 6 minicrociera a Giannutri e Isola del Giglio;
  - Giorno 11 giornata all'acquafelix di Civitavecchia;
  - Giorni 12-13-14 dalle ore 9,30 alle 12,30 laboratorio di Nonna Pina - Oratorio di Sovana (6 - 16 anni);
  - Giorni 13-14-15 ore 21,00 torneo di pallavolo campo polivalente di Sorano (10 - 14 anni);
- GLI INTERESSATI POTRANNO CHIEDERE ULTERIORI INFORMAZIONI a don Tito - don Fabio - TELEFONO 0564/633013 OPPURE 347/7344247.

SOMMARIO

Pag. 2	- Sorano in rima di Lupi Mario, Sireno PAMPANINI, Diana PIPERNO.
Pag. 3	- Il Flamenco a Sorano di Carla CICERO; - Ricordo di Marietta FRANCI di Laura CORSINI; - Sorano in Tavola di Franca PICCINI e Lidia LORENZINI.
Pag. 4	- Il "Banchiere" di Siviglia dedicato a Diego Bellumori da parte di Daniele FRANCI; - don Fabio MENGHINI ordinato Sacerdote - Programma attività estive per i ragazzi.
Pag. 5	- La tradizione della Marcialonga di Andrea COPPI; - La Marcialonga ritorna alla sua data storica di Enrico PAPINI.
Pag. 6	- Il Corpo Bandistico di Sorano di Daniele PIFFERI; - La festa del Cotone di Annetta FORTI.
Pag. 7	- Il pane fatto in casa di Claudio FRANCI.
Pag. 8	- Un pensiero per i nostri nonni di Lidia LORENZINI; - Cristina BIZZI consiglia (il libro del mese)

## SORANO IN RIMA

## IL CONTO « ALLA ROMANA »

Erano sette ma non magnifici  
son venuti a far una figuraccia  
se gli scopi erano specifici  
hanno perso l'onore con la faccia.

*Oooh! Oggi co' tutta carma  
se famo 'sta magnata da Fidarma.  
Ahò, ammazza quanta ggente!  
Eh, qui se magna bbene e nun se spenne gnente.*

Si mettono seduti al tavolino  
ordinano poca acqua e tanto vino,  
er menù è ricco e promettente,  
tanto oggi nun se spenne gnente.

L'antipasto, il primo, poi il secondo  
sembravano pozzi senza fondo  
mangiavano emettendo un gran fragore  
il tutto bagnando col Morellino del Fattore.

*Co' tutta st'abbondanza  
me stà a scoppià la panza!  
A costo de rompe la sottana  
me magno pure la Crema Catalana.*

*Mo' ce famo portà er conto:  
te vvà ar bagno,  
io faccio er finto tonto  
e fò finta c' ancora magno.*

*Te 'nvece vai de fori  
che tanto nun se nota.  
Poi datte da fà, e cori,  
noi te seguimo a rota.*

Ben appostato sta Piattella  
presso il barretto, poi di lì a poco  
lui che capì la tarantella  
corre in cucina e informa il cuoco.

La notizia lui non l'assorbì,  
levatosi dagli impacci  
fece prima a parti  
che noi a pensacci.

Con in testa il cappellone,  
al collo un tovagliolo  
in una mano un forchettone  
nell'altra il lansagnolo,  
passò tutta la piazza  
più forte di un cavallo di gran razza.

In men che detto  
per quei disgraziati  
all'officina di Carletto  
l'aveva già arrivati.

Intervenire anche il vigile  
che in fare molto lesto  
prepara in modo facile  
gli attrezzi per l'arresto.

Lei vorrebbe ingabbiare  
'ste persone  
proprio nel giorno  
della Liberazione?

Dovettero tornare al ristorante  
e pagare tutti quei soldini.  
Tanta vergogna, e scuse tante  
ma rimasero Sette Magnifici Cretini.

Mario Lupi

## SORANO

Come una perla incastonata tra castagni e faggi,  
fiero della tua bellezza,  
brilli al sole che ti scalda  
nelle lunghe giornate estive.

Alla sera, romantico amante misterioso,  
ti tingi di rosa intenso, toccante.  
Giammai malinconico o triste,  
d'inverno ti spogli di tutto e di tutti.

A volte ti imbianchi di neve pura,  
così resti immobile e risplendi intatto  
abbagliando chi ti guarda ammirato.

Dicono che sei misterioso  
e che attrai chi è un po' folle e bizzarro:  
per questo mi piaci e ti preferisco fra tutti.  
Amo la tua gente semplice e schietta  
che ogni volta, gentile nei modi, mi aspetta.  
Diana PAJALICH PIPERNO



## RICORDI D'INFANZIA

La notte quando non mi viene sonno  
esco dal cortile dove ho abitato,  
con il pensiero vivo come un sogno,  
ripercorrendo tutta via del Lato.

Tutto diventa chiaro nella mente  
ed incomincio ad incontrar la gente.  
Vedo Egle con Amedeo, Checco con Marietta,  
Orlinda ed Orfeo, Francesca con Cupetta,  
Tarquinio con Rovena, Marino del Boschetti,  
Tista e Virginia con i loro coccetti.

La casa del Frate, Mariuccia e Paccianino,  
i Loli ed il Soccotti, Meca di Sarino.  
Incontro Cenciapane, l'Artemizia col Capraio,  
Giulia, Luisetta e l'orto col rosaio.

Giselda, Camilletto, Adele la Biacianta,  
Alceo che col banchetto risola ed intanto canta.  
Infilo Santa Monaca, la casa dove son nato,  
il periodo più bello che non ho mai scordato.

Ritrovo Solferina insieme con Francesco,  
Santi con Nannina seduti fuori al fresco,  
Medaglione, Felicina, Balotto con Rachele,  
Giovanni, Angiolina, Attilio con Adele.

La casa del Rappoli, quella del Movarelli,  
ho fatto in quello spiazzo i miei primi giocarelli.  
Mecuccio con Marietta, Fulvia ed anche Gino  
e vedo il Procenese col forno li vicino.

Ultimo è Nannoni che fa' l'esattore,  
più avanti non si andava, se c'era Monsignore,  
seduto sotto l'Arco, in mano il cruccino,  
se gli passavi a tiro, rimediavi anche un nocchino.

Così per evitare di baciargli l'anello,  
per andare in Piazza la Chiesa  
scendevamo pe' Pianello.

Questi sono i ricordi di un tempo ormai lontano  
che io mi porto dentro del mio vecchio Sorano.  
Sireno PAMPANINI

## IL PANE FATTO IN CASA



Nei precedenti numeri del giornalino ho affrontato due temi riguardanti le tradizioni della nostra cultura contadina: "quando s'allevava il maiale" e la "mietitura e trebbiatura". Continuando sul filone della riscoperta del passato, in questo numero proverò a raccontare di quando si faceva "il pane in casa". Il pane è sempre stato l'elemento base dell'alimentazione umana.

La sua preparazione era una operazione fatta a periodicità fissa che cadeva ogni una o due settimane, secondo le singole esigenze familiari.

I più fortunati, in particolare coloro che abitavano in campagna, avevano il forno a legna ad uso esclusivo. In questo caso tutte le operazioni, a partire

dalla preparazione dell'impasto per poi finire con la cottura, erano fatte in proprio, mentre quelli che non avevano tale opportunità si avvalevano dei numerosi forni del paese. Nell'abitato di Sorano erano in funzione: il forno del Ghetto di Gildo, quello del Poio dalla Biacia, in Via Santa Monaca da Luisetta al Borgo e al Cotone. Era la fornaia che stabiliva i giorni di cottura. Alle prime luci dell'alba iniziava il giro per il paese e passando sotto casa delle famiglie che dovevano panificare chiamava ad alta voce il nome della massaia: <FILOMENA!!!!!!!!!!> e di seguito <PANEEEEE!!!>, chiedendo poi <LO VOI AL PRIMO O AL SECONDO FORNO?>. In gergo si diceva che <PASSAVA A COMANDA'>. A questo punto la persona chiamata si affacciava alla finestra e, dopo aver scelto il turno di cottura preferito, dava avvio alle operazioni per la preparazione dell'impasto.

Anche il lievito veniva preparato in modo artigianale, utilizzando una parte del precedente impasto lasciato ad inacidire nella madia per lungo tempo. L'impasto fatto con acqua, farina setacciata, lievito e sale veniva fatto dentro la madia e, una volta che il pastone risultava ben lavorato e di giusta consistenza, era modellato nel formato e peso desiderato. Una particolare accortezza era quella di identificare con un segno distintivo le pagnotte (es. tre buchi di forchetta, un tondo ecc.) in modo da poterle riconoscere a termine cottura. La pasta, una volta lievitata, (era il tatto e l'esperienza della massaia a stabilire quando la pasta era ben lievita) veniva portata al forno che nel frattempo era stato preparato e portato alla giusta temperatura di cottura. Alcune volte il pastone poteva risultare <SCIATTATO> (passato di lievitazione) e pertanto il risultato finale era più scadente. Per favorire la lievitazione dell'impasto, la "SCELTA" (telo di canapa che ricopriva la panaia dove veniva poggiata la pagnotta ancora da cuocere) era preventivamente riscaldata con il ferro da stiro alimentato a carbone. Prima d'iniziare la cottura la fornaia dava una <MONNULATA> al forno; operazione che consisteva nel pulire il piano di cottura con uno straccio bagnato legato ad un bastone (attrezzo detto appunto <MONNULO>). La prima

cottura era riservata alle focacce, poi si passava al pane. Durante la stagione invernale, e in particolare nelle case più fredde dove la lievitazione delle focacce dolci risultava particolarmente difficoltosa, queste erano messe a lievitare sotto le coperte del letto, preventivamente riscaldato dal <PRETE>. Terminata la prima infornata, la fornaia passava per il paese ad avvisare quelli del turno successivo con lo stesso sistema di CHIAMATA. Nei giorni di cottura venivano programmate 3 - 4 infornate e in pratica tutto il paese profumava di pane fresco, appena cotto. Molto spesso il pagamento per il servizio di cottura, consisteva nel lasciare al forno una certa quantità di pane; operazione chiamata *fornatico*. Per il trasporto del pane si usava la "panaia", che la massaia poggiava sul capo, protetto da una "coroglia" arrotolata ad arte.

Il forno, essendo luogo anche di ritrovo, era uno dei posti più adatti per socializzare, ma soprattutto le donne ne approfittavano per spettegolare. A tal proposito, ripropongo qui a fianco una simpatica poesia in dialetto soranese di Mario ROSSI <AL FORNO> tratta dal libricino intitolato ALL'OMBRA DEL CASTELLO - Quattro Chiacchiere in Vernacolo Soranese - edizione 1924. Molte delle notizie sopra riportate mi sono state fornite da Finelba Martinelli e Michele Sarti ai quali rivolgo un sincero grazie per la preziosa collaborazione.

Claudio FRANCI

## AL FORNO

*Hai posto Filumè? E mmio si sciatta  
aspetta un po' v'è figlia, adò finito,  
ha 'nteso quella là? Pareva matta,  
chi dichi?, ah' què izzerpente 'nvelenito?*

*Ha chiappo e zzu regazzo ghietr'a immasso  
co' Carolina.....*

*Ti dia 'naccidente!  
e quar che è peggio lui ci fa' e ggradasso  
co' quella baciapile prepotente.....*

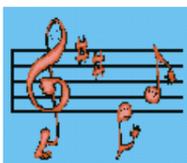
*Sentite carine 'ste troscione  
chi le vole senti vecchie 'ndell'anni  
sempre a portà pe' bbocca le persone .....*

*Sè, sè? nun vesto mica de' tu' panni  
che a ittu marito, povero coglione,  
fai le belle belline eppoi l'inganni!*

Mario ROSSI

### IL CORPO BANDISTICO DI SORANO

Il Corpo Bandistico G. Verdi Di Sorano, che riceve e tramanda le tradizioni musicali del nostro paese, è attualmente composto da 25 elementi (uomini e donne) la cui età varia dai 15 ai 70 anni, tutti quanti uniti dalla passione ed entusiasmo per la musica. Il complesso musicale viene da una stagione non avara di impegni e soddisfazioni conclusa con i due concerti di Natale tenuti a S. Quirico e Sorano, che hanno riscosso consensi e simpatia fra la popolazione. Il tutto oscurato però da un velo di tristezza per non avere più nel proprio organico due dei suoi rappresentativi componenti: Marcucci Aldo, stroncato ancora giovane da una grave malattia e Biagi Pasquale impossibilitato a seguirci per problemi di salute.



La stagione invece che andiamo ad affrontare si preannuncia ricca di impegni e manifestazioni sia a Sorano che nelle frazioni e paesi vicini. Sono in programma partecipazioni a festeggiamenti patronali, sagre locali, raduni bandistici e manifestazioni musicali in genere. Dopo un inverno lungo e avversato dalle condizioni atmosferiche, abbiamo potuto riprendere solo da poche settimane la normale attività di prove per preparare il nuovo repertorio.

Il nostro programma prevede infatti per quest'anno diversi nuovi brani sia di musica classica che moderna, molto impegnativi per una piccola Banda come la nostra, sempre aperta ad ampliare un organico che possa divenire almeno accettabile per poter eseguire queste nuove composizioni invece delle solite marce "brillanti". A tal proposito si ricorda che la Banda, ormai da alcuni anni promuove dei corsi gratuiti per aspiranti musicanti tenuti dal sottoscritto, con l'obiettivo di promuovere e favorire nel territorio la diffusione della cultura musicale bandistica. Approfitto per ringraziare tutti coloro che ci seguono e ci fanno sentire il loro sostegno ed in particolare il Comune per la preziosa collaborazione. Con l'occasione lancio un ennesimo invito, in particolare ai giovani, ad avvicinarsi alla musica ed entrare se lo desiderano nella nostra Banda in modo da potenziarne l'organico.

Daniele PIFFERI



### LA FESTA DEL COTONE

Guardando il quadro in casa "...I giorni del Cotone...."Così mi è venuta la nostalgia della "Festa del Cotone", festa organizzata da tutta la gente del Cotone che, allo scopo, aveva creato un comitato per le spese.

Si preparava qualche giorno prima con tutti i ragazzi che, a chiusura della scuola, passavano le vacanze a Sorano.

Con molto entusiasmo preparavamo i festoni e organizzavamo tutti i giochi: l'albero della cuccagna, la corsa degli uomini nei sacchi, il tiro della fune, la caccia al tesoro e tanti altri ancora.

Noi organizzatrici preparavamo i fagioli con le cotiche le salsicce e la bruschetta.

Il giorno della festa tutti ci davamo da fare: chi tagliava il pane, chi accendeva il fuoco per abbrustolire il pane per la bruschetta e per cuocere i fagioli, chi invece era addetto a servire i piatti con i fagioli e un bicchiere di vino.

La spesa era modesta: 100 lire per i fagioli e 100 lire per la bruschetta.

Poi c'era il ballo la sera, nella piazzetta dove erano crollate le case; il suono era la fisarmonica di qualcuno che veniva gratis.

Si ballavano i balli popolari come la quadriglia, valzer, tanghi e il tradizionale ballo della scopa.

C'era il povero Mario Mari sempre molto entusiasta e partecipe che apriva la cantina e chi passava lo faceva entrare a bere un buon bicchiere di vino.

Era una festa popolare, semplice ma che attirava molta gente; gente che non sapeva neanche dell'esistenza del Cotone.

Noi con questa festa abbiamo contribuito a fare ricostruire quel pezzo di Sorano che era stato abbandonato.

Annetta FORTI



### IL FLAMENCO A SORANO

Dal 15 al 17 luglio avrà Luogo a Sorano la III Edizione di "DANZA IN FORTEZZA", un Laboratorio di Baile Flamenco organizzato dalla Ass. PASO LIBRE e dalla Ass. SORANO FUTURA.



CARMEN MELONI e ROSSANO TOSI, straordinari ballerini e coreografi da tempo affermatosi nel difficile ed esigente mondo del Flamenco, sono gli insegnanti invitati per l'edizione 2005. Il maestro Daniele Bonaviri accompagnerà le lezioni alla chitarra.

L'iniziativa vedrà la partecipazione di 60 iscritti tra allieve/i e semplici appassionati di Baile provenienti soprattutto dal nord Italia e inoltre, sabato 16 luglio alle ore 22.00 ci sarà una FIESTA, quasi una FERIA, a Sorano! Sarà un magnifico raduno del popolo del Flamenco e dei suoi aficionados.....si potrà mangiare, bere, ballare, stare insieme: tutti sono invitati!

Carla CICERO

### RICORDO DI MARIETTA FRANCI

Sono le sette, la campana della chiesa suona i suoi forti rintocchi, un nuovo giorno sta per iniziare. Siamo ad ottobre e l'aria si è già fatta più fresca.

Marietta, appena alzata, volge lo sguardo verso la finestra, gli alberi di San Rocco iniziano a colorarsi.

Quante volte li ha visti e quante volte in quell'ora ha visto riflettersi, proprio su quella rupe, la sagoma inconfondibile del Masso Leopoldino.

Da quella finestra, negli anni, ha seguito il mutare delle stagioni, i gelidi inverni, la pioggia battente, i cieli tersi dell'autunno, l'estate con un sole alto e forte.

La sua è una vita semplice, fatta di piccole cose, scandita da giorni e da notti tutte uguali, da abitudini e gesti già conosciuti, un lento rituale che sembra svolgersi all'infinito.

Marietta è una donna minuta, ma possiede una grande saggezza e, a dispetto del suo fisico, è una persona felice; ha il grande dono della Fede che l'aiuta nella vita e da cui non si è mai separata, questa è la sua unica forza.

Marietta ha anche capito che non serve poi molto per essere felici e i suoi gesti, i giorni trascorsi tutti uguali, ecco che prendono spessore, perché accompagnati da una serenità e una pacatezza spesso difficili da raggiungere.

Il sole sfiora l'orizzonte, un riverbero di luce accarezza la finestra, la campana suona i suoi forti rintocchi, è già sera.

A Sorano un altro giorno è passato.

Laura CORSINI

## SORANO IN TAVOLA (di Franca e Lidia)



Questo mese Manuela ci ha passato gentilmente la ricetta dell'acquacotta, tipico piatto povero della tradizione contadina che i nostri nonni consumavano con frequenza poiché gli ingredienti erano semplici, poco costosi e facilmente reperibili.

### LA RICETTA DEL MESE "Acquacotta di Manuela"

#### INGREDIENTI

- 1 Kg. di cipolle;
- 500 grammi tra carote e sedano
- olio, peperoncino, sale o un dado;
- salsa di pomodoro;
- uova.

#### PREPARAZIONE

In una pentola far soffriggere lentamente la cipolla con olio e acqua. Quando la cipolla è appassita aggiungere il sedano e la carota tagliati a piccoli pezzi e continuare la cottura. Aggiungere poi una bottiglia di passata di pomodoro allungato con acqua, dado e peperoncino a piacere e far bollire il tutto per circa 2 ore. A fine cottura aggiungere le uova (uno per persona). Mettere in una zuppiera delle fette di pane e ricoprirle con la zuppa.

Buon appetito da Franca, Lidia e Manuela.



“Quando nasci, il Signore ti assegna quelli che saranno i tuoi amici per tutta la vita. Se apri il registro, nella colonna corrispondente al mio nome, c'è scritto Diego Bellumori”. La sera in cui abbiamo organizzato la festa in onore di Diego, mi è scappata questa frase. Penso che sia un affresco molto calzante con la realtà. Io e Diego siamo cresciuti insieme e il suo successo lo sento anche un po' mio. Sarà per questo che quando ho saputo che sarebbe partito per ricoprire l'ambito ruolo di banchiere nella provincia di Napoli, non ho dovuto fare fatica: le parole smaniavano per uscire dalla penna. Nasce così “Il banchiere di Siviglia”, uno spiritoso (e affettuoso) omaggio a un amico. Spero che la poesia raggiunga il suo scopo: riportare alla mente di Diego, ogni volta che la leggerà, il sorriso del suo autore.

#### IL “BANCHIERE” DI SIVIGLIA

Un dì non lontano, con qualche rimorso per un posto in banca fecesti il concorso. E' qui, caro amico, che hai fatto il colpaccio: di che Ti lamenti?

Banchiere diventi con 4 risposte che hai dato a casaccio.

Sei un pezzo grosso, un tipo importante se hai tra le mani denaro sonante. Ma, malandrino, fa bene attenzione il furto aggravato è un brutto reato. Meglio combattere la tentazione.

Se hai la pazienza e fai per benino, tra qualche mesetto puoi vendere il pandino. Non è molto adatto per l'uomo d'affari: più bella figura, è cosa sicura, la fai presentandoti in cima al Ferrari.

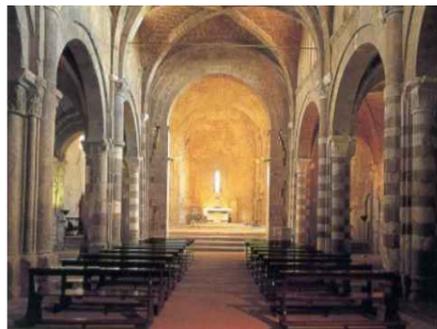
Perchè non gioisci? Mi sembri un po' strano forse ti duole lasciare Sorano? Ricordati sempre che <nu bello guaglione> se lascia il paese riman soranese seppur con l'accento da napoletano.

Se poi tante volte la noia ti ammazza vatti a cercare una bella ragazza. Che fai ti vergogni? Ti fai tutto rosso? Non esser dubbioso se sei facoltoso a gruppi di 5 ti saltano addosso!

Daniele FRANCI

FABIO MENGHINI ORDINATO SACERDOTE

Il giorno 25 maggio 2005 nella Cattedrale di Sovana, stracolma di fedeli, don Fabio MENGHINI, nato a Grosseto nel 1973, ha ricevuto dal Vescovo, Mons. MEINI, l'ordine del Presbiterato. Don Fabio inizierà il suo Ministero proprio nel nostro territorio (Sorano, Sovana, Castell'Ottieri) insieme a don Tito, seguendo un cammino di Pastorale comune, in linea con le disposizioni sinodali. Il giornale e la comunità parrocchiale di Sorano porgono a don Fabio i più fervidi auguri per la difficile e impegnativa missione pastorale che lo attende.



Cattedrale di SOVANA

PARROCCHIE DEL SORANESE  
Attività Estive per Ragazzi e Giovanissimi

Campi Scuola Diocesani A.C.R.

- Località Casa Parrocchiale Valentano - dal 4 al 10 luglio, per i ragazzi dai 9 agli 11 anni;
- Località Casa Parrocchiale Valentano - periodo dall' 11 al 17 luglio, per i ragazzi dagli 11 ai 13 anni;
- Località Casa Parrocchiale Valentano - periodo dal 18 al 24 luglio, per i ragazzi dai 12 ai 14 anni;
- Località Le Celle di Cortona - periodo dal 29 agosto al 4 settembre, per i ragazzi dai 15 ai 18 anni.

Campi Scuola Parrocchiali -

- Località Maiella: periodo 18 - 24 luglio per i ragazzi dai 12 ai 14 anni;
- periodo 24-30 luglio per i ragazzi dai 9 agli 11 anni;

GLI INTERESSATI POTRANNO CHIEDERE INFORMAZIONI E PRENOTARSI PRESSO LA PARROCCHIA DI SORANO (don Tito - don Fabio) TELEFONO 0564/633013.



LA TRADIZIONE DELLA MARCIALONGA

Memorie di gesta sportive

Il gusto per i ricordi si affina con il trascorrere del tempo. Maturando, infatti, si tende con maggiore frequenza a ricercare rifugio nella memoria, forse per svincolarsi dal senso di insoddisfazione che cagiona il presente e dall'incertezza che suscita il futuro, o forse per assaporare sprazzi di felicità consegnati ormai alla storia, con il rischio di alimentare i rimpianti. Vero è che la mia biografia soranese sarebbe incompleta se trascurassi di riservare un capitolo a un'impresa sportiva di cui, al crepuscolo degli anni '80, mi resi

protagonista proprio lungo le strade di Sorano. Come ho spiegato in un precedente articolo (*Tra fiordi di tufo e freschi ruscelli - Ricordi estivi di paesaggi etruschi*, “La Voce del Capacciolo”, n. 6, giugno 2005), la bellezza di questo scorcio di Maremma può essere apprezzata non solo rendendo omaggio agli artefatti umani, ma anche cedendo alle lusinghe di un paesaggio campestre, tanto rude nelle sue formazioni tufacee quanto ammaliante nelle sue riposanti radure. Un modo per godere appieno di tanta selvaggia magnificenza è stato quello di tentare la sorte nella manifestazione sportiva più apprezzata dell'estate soranese, che consente di provare l'emozione della competizione in un contesto ambientale davvero unico, capace di proiettarti ad ogni curva verso panorami mozzafiato. Così mi cimentai nella preparazione della Marcialonga, la corsa podistica che ogni anno, il 16 Agosto, porta decine di atleti a misurare la loro resistenza sui nove chilometri che collegano Sovana a Sorano. Dopo una

prima esperienza piuttosto anonima, al secondo tentativo riuscii nell'impresa di aggiudicarmi l'ambita coppa riservata al vincitore della categoria giovanile (impegnata sulla distanza di tre chilometri), dopo aver provato il percorso più volte al fine di imparare a dosare al meglio le energie. Si trattò del mio battesimo agonistico, che ancora serbo tra i ricordi più dolci di



una carriera sportiva conclusasi prematuramente, ma ricca di soddisfazioni: la Marcialonga, infatti, mi ha spronato a praticare atletica leggera per diversi anni, nel corso dei quali la crescita sportiva è stata un fattore decisivo della mia maturazione sul piano umano, accompagnandomi nelle fasi più delicate della vita, dal Ginnasio fino all'Università. Ho cambiato specialità, passando dal mezzofondo praticato sul saliscendi della valle del Lente alla velocità pura, ma la passione è rimasta nel tempo inalterata e se il trofeo vinto a Sorano può oggi ammiccare al medagliere appeso dall'altra parte della mia cameretta, carico di una ventina di riconoscimenti conquistati sulle piste di mezza Italia, lo devo in parte a quella sfida raccolta tanti anni fa, mentre rimuginavo sulla possibilità di coprire, correndo, quella straordinaria commistione di abilità umana e potenza della natura che dal ponte del Lente sale verso il paese in una mistica ascesa lunga un chilometro, ma che sembrava non finire mai.

Andrea COPPI

LA MARCIALONGA RITORNA ALLA SUA DATA STORICA!

La 36° edizione della Marcialonga Sovana-Sorano torna in svolgimento nella sua data più storica il 16 agosto 2005. Anche quest'anno sotto il “sole cocente” in un contorno di festa paesana di altri tempi, si daranno battaglia centinaia di atleti, italiani e stranieri, giovani e meno giovani, ma tutti con ancora tanta voglia di star bene e confrontarsi in modo veramente sportivo con se stessi e con gli altri.

Molti di questi atleti hanno partecipato almeno a 25 edizioni, eppure ritornano anno dopo anno, più motivati che mai. Il percorso invariato da 36 anni è per loro il momento di confronto con le proprie prestazioni “un anno più vecchi”, ma soprattutto è il calore della folla che ti incita prima di arrivare al traguardo, è il fantastico ristoro alla fine della fatica, è la cena alla sagra paesana, nel suo piccolo, come piccolo è il paese che gli ha dato la vita. La Marcialonga è un'esperienza che vale la pena di rivivere anno dopo anno.



Enrico PAPINI