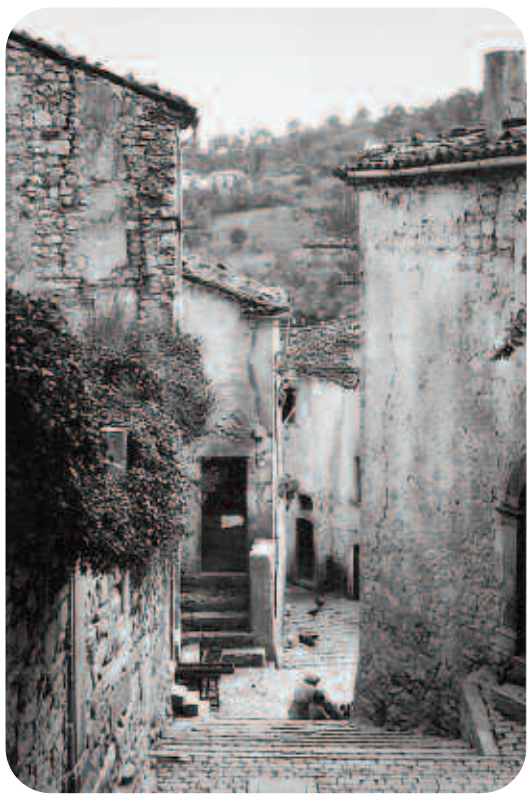
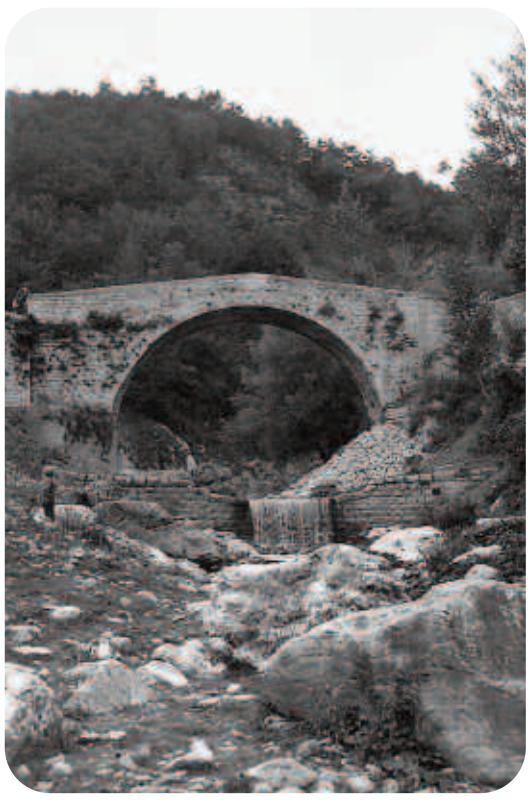
CALENDA SEPINO 2022

Ogni giorno Sepino nel Cuore con coriandoli di memoria, ricette, frammenti di poesia

SEPINO NEL CUORE

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE





CALENDASEPINO2022

Ogni giorno Sepino nel Cuore con coriandoli di memoria, ricette, frammenti di poesia

Le "merende" anni 60

Sono nata e cresciuta a Sepino fino all'età di 14 anni.
Di quel periodo (metà anni 50 e 60) ho tanti bei ricordi anche a livello di ricette culinarie.
Mia madre era una brava cuoca e da lei ho ereditato molte ricette. Ho in mente la ciotola in cui montava a mano ed energicamente i tuorli e lo zucchero per il pan di spagna o gli albumi a neve per altri manicaretti. L'uso de ru lacnatùre per la pasta di casa e il profumo del ragù, soprattutto la domenica mattina.
Ma quello che voglio raccontare sono le merende a base di pane. Il pane si comprava al forno di zà Raziella dove spiccavano i taralli all'olio, impilati nello spago (almeno 8 o 10) ed appesi al soffitto. Servivano per la zuppa di latte a colazione. Le pagnotte di pane erano di 2 Kg ciascuna e le donne l'appoggiavano al petto, infilavano da un lato un coltello adatto alle dimensioni della pagnotta e cominciavano tagliare la fetta con disinvolta e "spregiudicata" maestria, poi la giravano dall'altro lato e completavano il taglio con assoluta precisione. Si ottenevano, così, delle fette compatte che venivano dispensate divise a metà e spalmate di miele, o di olio e zucchero, o solo olio, o con pomodoro.
A volte avevamo in "dotazione" un formaggino di cioccolato triangolare o il "tom": un rettangolo di cioccolato quadrettato di dimensioni più grande del formaggino ma più sottile. Lì dovevi dimostrare tutta la tua bravura per far durare il companatico lo stesso tempo del pane, quindi un sostanzioso morso alla fetta di pane ed un tantino di cioccolato.
Che dire delle insalatiere di pane bagnato condito con pomodoro, olio, sale e origano dove "affondavamo" le forchette di alluminio con l'effige di San Nicola di Bari e che dividevamo - da buoni fratelli - anche con gli amici del vicinato?
Che buon sapore di genuina SEMPLICITA'!

Santina Ruotolo

ANNE CHE MORENE CHE NASCENE

Anne che morene
e che sutterrene
speranze e sonne…
tutte nu munne
che se ne và!
Nu munne semplice,
senza benessere,
che 'cchiù miseria,
'cchiù puvertà;
nu munne semplice
fatte de povere
cose, de niente,
ma 'cchiù cuntente
faceva sta!

Amodio Ferrante

CALENDA SEPINO 2022

Gennaio

1	SABATO	Maria Madre di Dio
2	DOMENICA	s. Basilio v.
3	LUNEDI	s. Genoveffa
4	MARTEDI	s. Ermete
5	MERCOLEDI	s. Amelia
6	GIOVEDI	Epifania di N.S.
7	VENERDI	s. Luciano, s. Raimondo
8	SABATO	s. Massimo, s. Severino,
9	DOMENICA	s. Giuliano m.
10	LUNEDI	s. Aldo eremita
11	MARTEDI	s. Igino papa
12	MERCOLEDI	s. Modesto m.
13	GIOVEDI	s. Ilario
14	VENERDI	s. Felice, s. Bianca
15	SABATO	s. Mauro abate
16	DOMENICA	s. Marcello papa
17	LUNEDI	s. Antonio abate
18	MARTEDI	s. Liberata
19	MERCOLEDI	s. Mario m.
20	GIOVEDI	s. Sebastiano
21	VENERDI	s. Agnese
22	SABATO	s. Vincenzo m.
23	DOMENICA	s. Emerenziana
24	LUNEDI	s. Francesco di Sales
25	MARTEDI	Conv. s. Paolo
26	MERCOLEDI	ss. Tito, Timoteo, s. Paola
27	GIOVEDI	s. Angela Merici
28	VENERDI	s. Tommaso d'Aq., s. Valerio
29	SABATO	s. Costanzo, s. Cesario
30	DOMENICA	s. Martina, s. Savina
31	LUNEDI	s. Giovanni Bosco

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Ri Bbufù

"Che ru bonine e che ru bon'anne
e che ru bbone Capedanne!
E guardame tutte ri vove
a gli anne vecchie
e agli anne nove!"
Ron...ron...ron... E sò vuttazze,
canne lustre de sudore,
stagnareglie che ri chiove,
musicante da strapazze,
pe' supine, dente e fòre...
E si sciocca, strina o chiòve
Vanne nnanze! Nu cudazze
de guagliule nfreddulite
accumpagna gl'urganette
pe la viara e le chiazze...
Vanne nzembra, tutte aunite
traccagnole e sunagliette!
Ri quadrare ruscie 'nfaccia,
ru bbufù che saglie e scenne,
la bacchetta che cumanna...
e te 'ntronene le recchie!
Le figliole vanne a caccia
de chi tè le meglie penne...
E' na gioia se spanne
pe' Supine sempe vecchie!

Guido Volpe

Proverbio del Mese

La mamma pe li figlie fa ru vuccone picceriglie, li figlie pe la mamma tante hanne e tante se ménene nganna.

(La mamma per i figli fa per sé il boccone piccolo, i figli per la mamma tanto hanno e tanto mettono in gola).

La Ricetta del Mese

CAVATELLI

Ingredienti: (per 4 persone):
500 gr. di farina tipo "0".
250 ml. circa di acqua tiepida.
Un pizzico di sale.

Preparazione:
Mettere la farina sulla spianatoia formando un cratere.
Aggiungere acqua tiepida fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico
Far riposare per 30 minuti.
Stendere la pasta fino ad ottenere una sfoglia alta circa 5 mm.
Tagliare a strisce larghe circa 2.5 cm. di larghezza.
Tagliare le strisce per ottenere dei rettangolini di 1 x 2.5 cm.
Prendere un rettangolino, appoggiare il dito indice e il medio nella parte più lunga e, premendolo, cercare di farlo arrotolare su se stesso fino ad ottenere una incassatura.
Cuocere in acqua bollente salata, raccogliere i cavatelli man mano che salgono a galla, scolarli e condirli.
Si consiglia un sugo piuttosto corposo (es.: ragù con carni di maiale), ma anche in bianco con ricotta, pepe e formaggio grattugiato.

CALENDA SEPINO 2022

Febbraio

1	MARTEDI	s. Verdiana
2	MERCOLEDI	Pres. del Signore
3	GIOVEDI	s. Biagio, s. Oscar, s. Cinzia
4	VENERDI	s. Gilberto
5	SABATO	s. Agata
6	DOMENICA	s. Paolo Miki
7	LUNEDI	s. Teodoro m.
8	MARTEDI	s. Girolamo Em.
9	MERCOLEDI	s. Apollonia
10	GIOVEDI	s. Arnaldo, s. Scolastica
11	VENERDI	s. Dante, B.V. di Lourdes
12	SABATO	s. Eulalia
13	DOMENICA	s. Maura
14	LUNEDI	s. Valentino m., Le Ceneri
15	MARTEDI	s. Faustino
16	MERCOLEDI	s. Giuliana vergine
17	GIOVEDI	s. Donato Martire
18	VENERDI	s. Simone vescovo
19	SABATO	s. Mansueto, s. Tullio
20	DOMENICA	s. Silvano, s. Eleuterio v.
21	LUNEDI	s. Pier Damiani, s. Eleonora
22	MARTEDI	s. Margherita
23	MERCOLEDI	s. Renzo
24	GIOVEDI	s. Edilberto re. s. Mattia
25	VENERDI	s. Cesario, s. Vittorino
26	SABATO	s. Romeo
27	DOMENICA	s. Leandro
28	LUNEDI	s. Romano Abate

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Mena sempe 'nu vente

Mena sempe 'nu vente
a stu paese!
E' sciate de muntagna
che respira.
Pure si sciocca e strina,
ent'a ru core meje
spunta ru sole.

Maurizio Ferrante

Proverbio del Mese

Cannelòra, vérne è fòra. Responne San Biase: vérne mó trase.

(Alla Candelora siamo fuori dall'inverno. Risponde San Biagio: l'inverno comincia adesso).

La Ricetta del Mese

SCORPELLE CRESCIUTE

Ingredienti:
- 6 uova
- ½ cubetto di lievito di birra.
- 2 cucchiai di zucchero.
- Un pizzico di sale.
- La scorza grattugiata di un limone.
- Farina necessaria a formare una impasto molto morbido.

Preparazione:
• Unire tutti gli ingredienti in una ciotola ampia mescolando accuratamente.
• Lasciare lievitare per 2/3 h.
• Con un cucchiaio, prendere la pasta lievitata e friggerla in olio di semi. Raccogliere e scolare dall'olio le palline cotte e rotolarle nello zucchero.

CALENDA SEPINO 2022

Marzo

1	MARTEDI	s. Albino
2	MERCOLEDI	Le Ceneri
3	GIOVEDI	s. Cunegonda
4	VENERDI	s. Casimiro, s. Lucio
5	SABATO	s. Adriano
6	DOMENICA	I di Quaresima
7	LUNEDI	s. Felicita, s. Perpetua
8	MARTEDI	s. Giovanni di Dio
9	MERCOLEDI	s. Francesca R.
10	GIOVEDI	s. Simplicio papa
11	VENERDI	s. Costantino
12	SABATO	s. Massimiliano
13	DOMENICA	II di Quaresima
14	LUNEDI	s. Matilde Regina
15	MARTEDI	s. Longino, s. Luisa
16	MERCOLEDI	s. Eriberto vescovo
17	GIOVEDI	s. Patrizio
18	VENERDI	s. Salvatore, s. Cirillo
19	SABATO	III di Quaresima s. Giuseppe
20	DOMENICA	III di Quaresima
21	LUNEDI	s. Benedetto
22	MARTEDI	s. Lea
23	MERCOLEDI	s. Turibio di M.
24	GIOVEDI	s. Romolo
25	VENERDI	Annunc. del Signore
26	SABATO	s. Teodoro, s. Romolo, s. Emanuele
27	DOMENICA	IV di Quaresima
28	LUNEDI	s. SIsto Papa
29	MARTEDI	s. Secondo martire
30	MERCOLEDI	s. Amedeo
31	GIOVEDI	s. Beniamino mart.

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

"...Ecche L 'Autilia
e quesse 'nso parole,
che doppe tanta secule de sonne
se sveglia, che l'arcate e le culonne
chiene de storia a rivedé ru sole..."

(Canzone dialettale degli anni '50 – Scavi Saepinum)

Proverbio del Mese

L'abite non fa ru monache e la chilica non fa ru prévete.

(L'abito non fa il monaco e la chierica non fa il prete: l'apparenza non fa l'uomo, non giudicare le persone dall'aspetto esteriore).

La Ricetta del Mese

CAROSELLO ("CARUSEGLIE")

Ingredienti: (per 4 persone):
500 gr. di zucchero.
2 kg. di farina.
10 uova intere.
170 gr. di strutto.
Un bicchierino di anice.
2 cubetti di lievito di birra
da sciogliere in ½ bicchiere di latte.
Cannella in polvere qb.
un cucchiaio ca.

Preparazione:
Impastare gli ingredienti e lasciare lievitare tutta per ca. 10 h.
Con la pasta lievitata riempire 4 teglie imburrate e infarinate e lasciare lievitare ancora 4 h.
Spennellate la superficie con rosso d'uovo e cuocere in forno a 200° per 30/40 min.

CALENDA SEPINO 2022

Aprile

1	VENERDI	s. Ugo vescovo
2	SABATO	s. francesco di P.
3	DOMENICA	V di Quaresima
4	LUNEDI	s. Isidoro vescovo
5	MARTEDI	s. Vincenzo Ferrer
6	MERCOLEDI	s. Guglielmo, s. Diogene
7	GIOVEDI	s. Ermanno
8	VENERDI	s.Alberto Dionigi, s. Walter
9	SABATO	s. Maria Cleofe
10	DOMENICA	Le Palme
11	LUNEDI	s. Stanislao vescovo
12	MARTEDI	s. Giulio papa
13	MERCOLEDI	s. Martino papa
14	GIOVEDI	s. Abbondio
15	VENERDI	s. Annibale
16	SABATO	s. Lamberto
17	DOMENICA	Santa Pasqua
18	LUNEDI	dell'Angelo
19	MARTEDI	s. Ermogene martire
20	MERCOLEDI	s. Adalgisa vergine
21	GIOVEDI	s. Anselmo, s. Silvio
22	VENERDI	s. Caio
23	SABATO	s. Giorgio martire
24	DOMENICA	in Albis
25	LUNEDI	s. Marco evangelista, Ann. della Lib.
26	MARTEDI	s. Cleto, s. Marcellino m.
27	MERCOLEDI	s. Zita
28	GIOVEDI	s. Valeria, s. Pietro Ch.
29	VENERDI	s. Caterina da Siena
30	SABATO	s. Pio V papa, s. Mariano

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

I so' de nu paese

I so de nu paese antiche antiche,
addò ogni preta dice na parola;
addò d'abbrile ride la viola
e se respira n'aria che...'nte diche.

È nu paese belle anfi' a ru punte
che si ne vullarrisse truvà n'ate
sultante ent'a ru libbre de le fate
ru truvarrisse, 'mmez'a quacche
cunte.

A stu paese meje ce se reposa;
tutto da le muntagne è circundate,
me pare nu brillocche situate
'mmez'a ru pette de na bella sposa.

Amodio Ferrante

Proverbio del Mese

La frittata ché n'ze fa a Pasqua n'ze fa 'cchiù.

(La frittata che non si fa a Pasqua non si fa più: quello che non si fa quando è il momento non si farà più).

La Ricetta del Mese

PASTIERA

Ingredienti: (per12 Persone)
Ripieno
- 2 l. di latte intero.
- 20 tuorli.
- 70 gr. di riso.
- La buccia intera di due limoni (solo il giallo).
- 3 stecche di cannella.

Preparazione:
Far bollire latte, riso, zucchero, limone e cannella fino alla cottura del riso. Lasciare raffreddare e filtrare il latte separandolo dagli altri ingredienti. Mettete i tuorli in un contenitore e sbatterli, unire al latte e metterli da parte.
Preparare una pasta frolla con:
- *200 gr. di farina tipo "00".*
- *150 gr. di margarina.*
- *150 gr. di zucchero.*
- *Un uovo intero più 2 tuorli.*
- *La buccia di un limone grattugiata.*
- *Un pizzico di sale.*

Impastare e lasciare riposare in frigorifero per 1 h.
Stendere la pasta sulla spianatoia e disporla in una teglia (alta 10cm. Diametro 28 cm.).
Riempire con il riso formando uno strato e versare sopra il composto latte/uova.
Cuocere in forno a 180° per 2-2.5 h. con il calore solo dal basso.

CALENDA SEPINO 2022

Maggio

1	DOMENICA	s. Giuseppe art.
2	LUNEDI	s. Cesare s. Atanasio
3	MARTEDI	s. Filippo, s. Giacomo
4	MERCOLEDI	s. Silvano, s. Nereo
5	GIOVEDI	s. Pellegrino martire
6	VENERDI	s. Giuditta martire
7	SABATO	s. Flavia, s. Fulvio
8	DOMENICA	s. Desiderato, s. Vittore
9	LUNEDI	s. Gregorio v., s. Duilio
10	MARTEDI	s. Antonino, s. Cataldo
11	MERCOLEDI	s. Fabio martire
12	GIOVEDI	s. Rossana
13	VENERDI	s. Emma
14	SABATO	s. Mattia ap.
15	DOMENICA	s. Torquato, s. Achille
16	LUNEDI	s. Ubaldo vescovo
17	MARTEDI	s. Pasquale Conf.
18	MERCOLEDI	s. Giovanni I papa
19	GIOVEDI	s. Pietro di M.
20	VENERDI	s. Bernardino da S.
21	SABATO	s. Vittorio martire
22	DOMENICA	s. Rita da Cascia
23	LUNEDI	s Desiderio vescovo
24	MARTEDI	B.V. Maria Ausiliatrice
25	MERCOLEDI	s. Beda Conf., s. Urbano
26	GIOVEDI	s. Filippo Neri
27	VENERDI	s. Agostino
28	SABATO	s. emilio, s. Ercole
29	DOMENICA	Ascensione del Signore
30	LUNEDI	s. Felice I papa, s. Ferdinando
31	MARTEDI	Visitazione B.V.M.

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Magge è turnate

Vern' è passate
e magge finalmente, ecche è menute.
Quanta, quanta sole!
Magge è turnate.
Ru so sentute
menì pe l'aria chiena de viòle
e de pan'e casciglie.
Ru sente
ent'a ru cante de ru rascignole.
.....
Magge,
puzz'esse beneditte pe l'amore
che spenze sempe, e sempe te n'avanza;
puzz'esse beneditte pe nu ragge de speranza
che doce doce mitte ent'a ru core.

Amodio Ferrante

Proverbio del Mese

Prèta che allutera non fa muscha.
(Pietra che rotola non fa muschio: una persona in movimento continuo e disordinato, come pietra che rotola, non ottiene risultati)

TAGLIOLINI CON IL LATTE

La Ricetta del Mese

(Piatto dell'Ascensione)

Ingredienti:(per 4 persone):
400 gr. di farina "0".
4 Uova.
2 l. Latte intero.
La buccia di un limone.
2 stecche di cannella.
300 gr. di zucchero.

Preparazione:
Mettere la farina sulla spianatoia formando un cratere.
Unire le uova leggermente sbattute.
Impastare fino ad ottenere un composto liscio ed elastico.
Coprire con un panno e lasciare riposare per circa un'ora.
Passato questo tempo stendere l'impasto molto sottile e formare i tagliolini.
Farli asciugare sulla tavola precedentemente infarinata.
In una pentola con i bordi alti portate ad ebollizione il latte con lo zucchero, il sale, la buccia di limone e la cannella.
Calare i tagliolini e lasciate cuocere per qualche minuto.
Spegnere la fiamma, togliere il limone e la cannella e lasciare riposare per almeno 10 min. prima di servire.

CALENDA SEPINO 2022

Giugno

1	MERCOLEDI	S. Giustino m.
2	GIOVEDI	Festa della Repubblica
3	VENERDI	s. Carlo L.
4	SABATO	s. Quirino v.
5	DOMENICA	Pentecoste
6	LUNEDI	s. Norberto v.
7	MARTEDI	s. Roberto vescovo
8	MERCOLEDI	s. Medardo v.
9	GIOVEDI	s. Primo, s. Efrem
10	VENERDI	s. Diana, s. Marcella
11	SABATO	s. Barnaba ap.
12	DOMENICA	ss. Trinità
13	LUNEDI	s. Antonio da Padova
14	MARTEDI	s. Eliseo
15	MERCOLEDI	s. Germana, s. Vito
16	GIOVEDI	s. Aureliano
17	VENERDI	s. Gregorio B. s. Adolfo
18	SABATO	s. Marina
19	DOMENICA	Corpus Domini
20	LUNEDI	s. Silverio P., s. Ettore
21	MARTEDI	s. Luigi Gonzaga
22	MERCOLEDI	s. Paolino da Nola
23	GIOVEDI	s. Lanfranco v.
24	VENERDI	Nat. s. Giov. B.
25	SABATO	s. Guglielmo ab.
26	DOMENICA	s. Vigilio m.
27	LUNEDI	s. Cirillo d'Aless.
28	MARTEDI	s. Attilio
29	MERCOLEDI	ss. Pietro e Paolo
30	GIOVEDI	ss. Primi Martiri

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Chisà pecché

Chisà pecché returne uagliole
si turne a Supine pe n'ora sola
e mentre salle nu vicareglie
tu t'arricorde gli anne 'cchiù belle.

Chisà pecché ogni anne d'estate
de questa chiazza
te si 'nammurate,
n' amico parla sotto la luna
de nu ricorde che ci accomuna.

Sveglia è la chiazza tutta la notte
s'è fatte tarde...ma che te ne fotte,
reste assettate e aspette matina
come te piace quest'aria fina!

Chisà pecché te sembra nu sonne
truvarte a l'Autilia tra le culonne
e ru teatro, ri monumente ...
na storia infinita a Supine se sente.

Chisà pecché da gli anne luntane
retornene a mente le tre funtane,
ru verde smuveva nu sciate
de vente. l ' acqua nasceva
da tre sorgente.

Chisà pecché luntane luntane
sente ru sone de le campane
e quella Santa che t'accumagna
pe cele, pe terra, pe mare
e muntagna.

Chisà pecché ru tempo vola
Supine resta e ci cunsola
e pure chiglie che ci hanne lassate
stanne c' nui in piazza assettate.

E ogni vota che lasse Supine
dent 'a ru core sente le spine,
capisci allora com'era che
tu te dumanne: chisà pecché?

Pasquale Giordano

Proverbio del Mese

Li uaje de la pignata
li sa la cucchiara

(I guai della pignata li sa solo la cucchiaia: la gravità dei problemi sono conosciuti solo dal titolare della situazione)

La Ricetta del Mese

FAVE COTTE CON CIPOLLA E GUANCIALE

Preparazione:
Preparare un soffritto con una cipolla grande e 800 grammi di guanciale aggiungere le fave fresche far insaporire per 15 minuti.

Aggiungere mezzo litro di acqua tiepida far sobbollire aggiungendo tre o quattro pomodori, un pizzico di peperoncino e una foglia di sedano.

CALENDA SEPINO 2022

Luglio

1	VENERDI	s. Teobaldo eremita
2	SABATO	s. Ottone
3	DOMENICA	s. Tommaso ap.
4	LUNEDI	s. Elisabetta, s. Rossella
5	MARTEDI	s. Antonio M.Z.
6	MERCOLEDI	s. Maria Goretti
7	GIOVEDI	s. Edda, s. Claudio
8	VENERDI	s. Adriano, s. Priscilla
9	SABATO	s. Armando, s. Letizia
10	DOMENICA	s. Felicita, s. Silvana
11	LUNEDI	s. Benedetto, s. Olga, s. Fabrizio
12	MARTEDI	s. Fortunato martire
13	MERCOLEDI	s. Enrico Imp.
14	GIOVEDI	s. Camillo de Lellis
15	VENERDI	s. Bonaventura
16	SABATO	N.S. del Carmelo
17	DOMENICA	s. Alessio Conf.
18	LUNEDI	s. Calogero, s. Federico v.
19	MARTEDI	s. Giusta, s. Simmaco
20	MERCOLEDI	s. Elia prof., s. Margherita
21	GIOVEDI	s. Lorenzo da B.
22	VENERDI	s. Maria Maddalena
23	SABATO	s. Brigida
24	DOMENICA	s. Cristina
25	LUNEDI	s. Giacomo ap.
26	MARTEDI	ss. Anna e Gioacchino
27	MERCOLEDI	s. Liliana, s. Aurelio
28	GIOVEDI	s. Nazario, s. Innocenzo
29	VENERDI	s. Marta
30	SABATO	s. Pietro Crisologo
31	DOMENICA	s. Ignazio di L.

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

E' luglio di sole alto e solenne

E' Luglio di sole alto e solenne.
Il mare, ad ogni segreta ondata,
scintilla di luminosi battiti. Scende
alla riva una fievole brezza, cullata

dal movimento torpido dell'aria
che riluce, mentre incede veloce,
nell'oltreazzurro, un nugolo di rondini,
come frecce nere a tracciare varie
curve, ellissi, istantanei segmenti
di giri e di virate. Un'infinita
armonia vive e s'incarna.
Oh vita, quanta brace, nei cuori,
quale splendente

gioia dell'essere sulla distesa
azzurrità, sete di te riaccesa.

Angelo Ferrante

Proverbio del Mese

La céra se cunsuma e la prucessione non cammina.

(La cera si consuma e la processione non cammina: si perde inutilmente tempo senza iniziare ad operare)

La Ricetta del Mese

BACCALA' FRITTO E FRIGGITELLI

Ingredienti:
1kg di baccalà.
500 gr. di farina "00".
350 ml. di acqua frizzante molto fredda.
Un cucchiaio di olio di oliva.
Un uovo.
500 gr. di friggitelli.
Sale q.b.

Preparazione:
Prendere il baccalà privarlo della pelle e delle spine, tagliato pezzetti.
Preparare una pastella con la farina l'olio, l'uovo e il sale.
Sbattere per bene la pastella per renderla fluida e omogenea.
Aggiungere i filetti di baccalà e friggere in abbondante olio fino alla doratura, toglierli e lasciarli scolare bene.
Lavare e asciugare i friggitelli per poi cuocerli in una padella con abbondante olio di semi, rigirandoli spesso.
Appena cotti scolarli dall'olio e salarli.

CALENDA SEPINO 2022

Agosto

1	LUNEDI	s. Alfonso
2	MARTEDI	s. Eusebio, s. Gustavo
3	MERCOLEDI	s. Lidia
4	GIOVEDI	s. Nicodemo, s. Giovanni M.V.
5	VENERDI	s. Osvaldo
6	SABATO	Trasfig. N.S.
7	DOMENICA	s. Gaetano da T.
8	LUNEDI	s. Domenico Conf.
9	MARTEDI	s. Romano, s. Fermo
10	MERCOLEDI	s. Lorenzo martire
11	GIOVEDI	s. Chiara
12	VENERDI	s. Giuliano
13	SABATO	s. Ippolito, s. Ponziano
14	DOMENICA	s. Alfredo
15	LUNEDI	Assunzione Maria V.
16	MARTEDI	s. Stefano, s. Rocco
17	MERCOLEDI	s. Giacinto confessore
18	GIOVEDI	s. Elena Imp.
19	VENERDI	s. Ludovico, s. Italo
20	SABATO	s. Bernardo abate
21	DOMENICA	s. Pio X
22	LUNEDI	s. Maria Regina
23	MARTEDI	s. Rosa da Lima, s. Manlio
24	MERCOLEDI	s. Bartolomeo ap.
25	GIOVEDI	s. Ludovico
26	VENERDI	s. Alessandro mart.
27	SABATO	s. Monica, s. Anita
28	DOMENICA	s. Agostino
29	LUNEDI	Martirio s. Giovanni B.
30	MARTEDI	s. Faustina, s. Tecla
31	MERCOLEDI	s. Aristide martire

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Estate

Che sole! Che afa!
Che càvede che fà.
non mena nu sciate de vente,
'nse move na foglia,
niente.

A piombe ru sole
che spacca le prete!

Che voglia de frische, che sete.

Amodio Ferrante

Proverbio del Mese

Ru male tozze squarcia la vesaccia

(La pannocchia guasta guasta la bisaccia: una persona cattiva contagia il gruppo)

La Ricetta del Mese

ZUCCHINE ALLA SCAPECE

Ingredienti: (per 4 persone)

1 kg.di zucchine abbastanza grandi.
½ tazzina di aceto di vino.
Una manciata di foglie di menta.
Olio extra vergine d'oliva.
2 spicchi d'aglio.
Sale e pepe.

Preparazione:
Per preparare la marinata:
Mettete in una tazza capiente: l'aglio tagliato a pezzettini, le foglioline di menta lavate, poco sale e l'aceto.
Poi:
Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle alte circa mezzo cm.
Friggetele quindi in una padella con l'olio, girandole appena si dorano.
Disponete le zucchine in una terrina e conditele con la marinata.
Mescolate delicatamente le zucchine e fatele riposare per qualche ora prima di servirle in tavola.
Se riuscite a prepararle il giorno prima, saranno ancora più buone!

CALENDA SEPINO 2022

Settembre

1	GIOVEDI	s. Egidio abate
2	VENERDI	s. Elpidio vescovo
3	SABATO	s. Gregorio M., s. Marino
4	DOMENICA	s. Rosalia
5	LUNEDI	s. Vittorino vescovo
6	MARTEDI	s. Petronio, s. Umberto
7	MERCOLEDI	s. Regina
8	GIOVEDI	Natività B.V. Maria
9	VENERDI	s. Sergio papa, s. Gorgonio
10	SABATO	s. Nicola da Tol., s Pulcheria
11	DOMENICA	s. Diomede martire
12	LUNEDI	ss. Nome di Maria, s. Guido
13	MARTEDI	s. Maurilio, s. Giovanni Cris.
14	MERCOLEDI	Esaltaz. S. Croce
15	GIOVEDI	B.V. Addolorata
16	VENERDI	s. Cornelio e Cipriano
17	SABATO	s. Roberto B.
18	DOMENICA	s. Sofia M.
19	LUNEDI	s. Gennaro vescovo
20	MARTEDI	s. Eustachio, s. Candida
21	MERCOLEDI	s. Matteo apostolo
22	GIOVEDI	s. Maurizio martire
23	VENERDI	s. Pio da Pietrelcina
24	SABATO	s. Pacifico Conf.
25	DOMENICA	s. Aurelia
26	LUNEDI	ss. Cosimo e Damiano
27	MARTEDI	s. Vincenzo de P.
28	MERCOLEDI	s. Venceslao martire
29	GIOVEDI	ss. Michele, Gabriele e Raffaele
30	VENERDI	s. Girolamo dottore

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Paese

Questo paese che è mio
un giorno mi sarà tolto,
ma ora chi può farmi spavento?
Come un bambino che è solo
mi rifugio tra le sue braccia.
Mi riconosco in queste immagini:
vecchi muri, vecchie strade
e qua e là teneri orti
come fresche oasi.
Sentieri polverosi
finiscono alla valle;
fiumi lenti e grigi.
Quanta pace, terra antica e dolce
in un tempo senz'anni!
Qui è chiusa la mia esperienza,
qui ogni angoscia dal cuor prigio-
niero
svanisce senza traccia.
Io non ero e il paese già era,
trascorre senza andar via.
Alberi, case, colline
tutto un giorno mi sarà tolto.
Ora scrivo, vacillo, sogno...
Sarò io questa terra che calpesto.

Laura Vitone

Proverbio del Mese

A lavà la capa a lu ciucce ce pérde témpe, acqua e sapone.

(A lavare la testa all'asino ci perdi tempo, acqua e sapone: con una persona testarda perdi tempo prezioso)

La Ricetta del Mese

PIZZA DI GRANONE

Ingredienti:
- 500 grammi di farina di mais.
- 100 grammi di farina bianca.
- Acqua quanto basta molto calda.
- 50 millilitri di olio o strutto.
- Sale.
- Peperoncino.
- Semi di finocchietto.
- Uva sultanina ammollata.

Preparazione:
Impastare la farina con acqua bollente fino ad ottenere un impasto molto morbido, aggiungere sale, semi di finocchietto, peperoncino e uvetta. Ungere una teglia per pizze e stendere l'impasto cercando di ottenere uno spessore di 4 cm. Spennellare la superficie con olio. Cuocere al forno a 180 ° per 40 minuti.

CALENDA SEPINO 2022

Ottobre

1	SABATO	s. Teresa del B.G.
2	DOMENICA	ss. Angeli Custodi
3	LUNEDI	s. Gerardo ab.
4	MARTEDI	s. Francesco d'Assisi
5	MERCOLEDI	s. Placido martire
6	GIOVEDI	s. Bruno ab.
7	VENERDI	N.S. del Rosario
8	SABATO	s. Pelagia, s. Reparata
9	DOMENICA	s. Dionigi, s. Ferruccio
10	LUNEDI	s. Daniele m.
11	MARTEDI	s. Firmino vescovo
12	MERCOLEDI	s. Serafino Capp.
13	GIOVEDI	s. Edoardo re
14	VENERDI	s. Callisto I papa
15	SABATO	s. Teresa d'Avila
16	DOMENICA	s. Edvige, s. Margherita A. s. Gallo
17	LUNEDI	s. Ignazio D'A., s. Rodolfo
18	MARTEDI	s. Luca evangelista
19	MERCOLEDI	s. Isacco m., s. Laura
20	GIOVEDI	s. Irene
21	VENERDI	s. Orsola
22	SABATO	s. Donato vescovo
23	DOMENICA	s. Giovanni da C.
24	LUNEDI	s. Antonio M.C.
25	MARTEDI	s. Crispino, s. Daria
26	MERCOLEDI	s. Evaristo papa
27	GIOVEDI	s. Fiorenzo vescovo
28	VENERDI	s. Simone
29	SABATO	s. Ermelinda, s. Massimiliano
30	DOMENICA	s. Germano vescovo
31	LUNEDI	s. Lucilla, s. Quintino

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

UVA E FRASCA CUMBINEL' A CCASTA

Me ricorde chiglie tempe
quande l'uva se sprisciava
che ri pede scavezate
già le muste cunsulava!
Pò n'te diche a la cantina
che prufume quelle vine
quande culme ru bicchiere
ru vedive zampillà.
Quell'addore d'uva fatta,
quigli frizzanteglie doce!
Oh Signore quiglie Bacco
che miracule faceva!
Pò se sa ri marpiune
se facirne sapientune
de la feccia e mattaveglie
pe fa..."sceme" a nui pureglie.
E la frasca s'è cagnata
a buttiglia ticchittata
Vivetelle tu, spaccone
ssa ciufeca da bastone
vive tu, n'te piglià pena
ca i veve a votte chiena
quelle vine frizzanteglie
d'uve pesta a ru laveglie!

Giacomo Vicenzo

Proverbio del Mese

Quande se zappa e se puta zi Cola non t'è nepute, quande se cumència a vendemmià, zi de qua e zi de là.

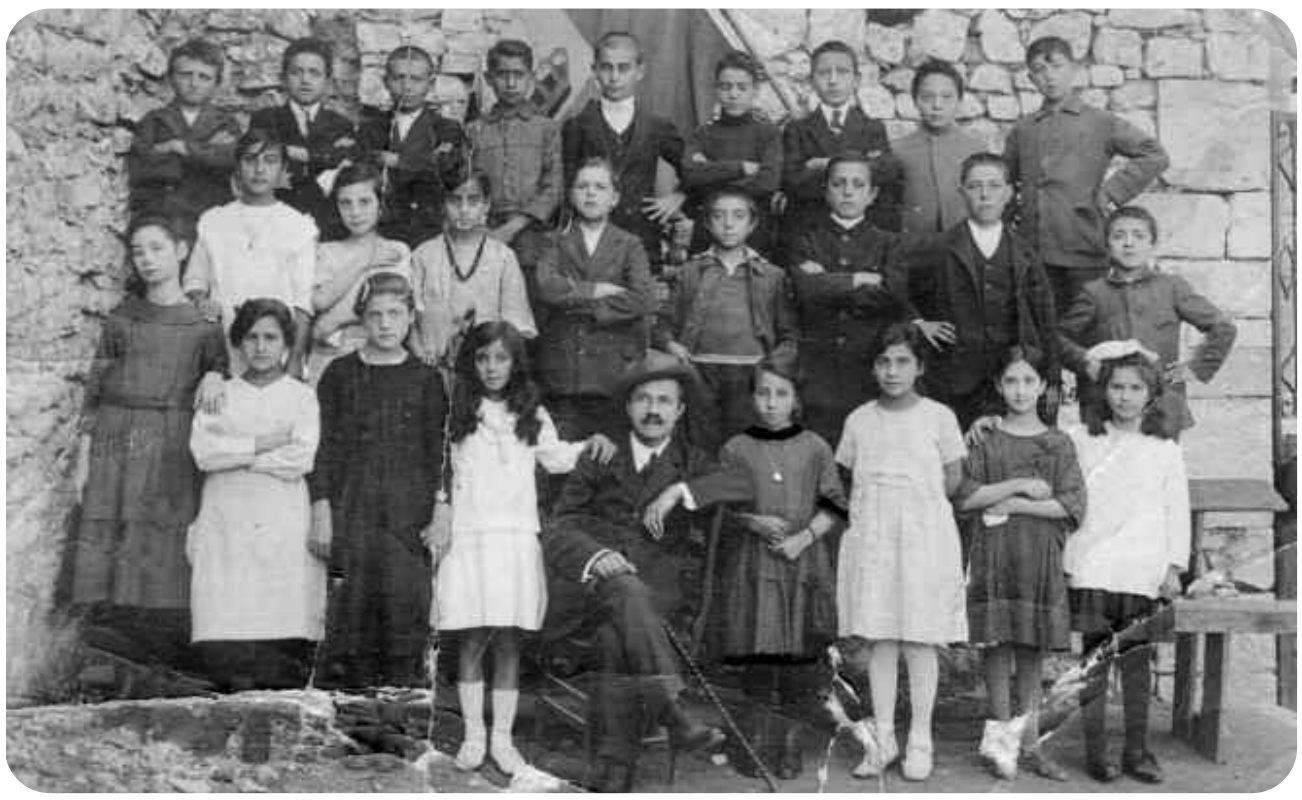
(Quando si deve zappare e potare i nipoti di zio Nicola sono introvabili, quando si comincia a vendemmiare tutti i nipoti cercano zio Nicola)

La Ricetta del Mese

SARTU'

Ingredienti: (per 10 persone)
- 3 Kg. di "Patane" (patate).
- 5 Uova.
- 3-4 scamorze.
- 3-4 "mazzelle" di salsiccia paesana.
- 150 gr. di parmigiano.
- Sale, pepe, pangrattato, burro qb.

Preparazione:
Cuocere le patate in acqua salata. Sbucciarle e schiacciare.
Alle patate ancora tiepide, aggiungere: la salsiccia a pezzettini, le uova, la scamorza in cubetti, il parmigiano poi, mescolare e aggiustare di sale e pepe.
Versare il composto in una teglia imburrate e cosparsa cdi pangrattato.
Livellare, aggiungere ancora pangrattato in superficie con qualche fiocco di burro.
Cuocere al forno a 200° per 20 min. e quindi usare il Grill per altri 10 min.



CALENDA SEPINO 2022

Novembre

1	MARTEDI	Tutti i Santi
2	MERCOLEDI	Comm. dei defunti
3	GIOVEDI	s. Martino, s. Silvia
4	VENERDI	s. Carlo Borromeo
5	SABATO	s. Zaccaria prof.
6	DOMENICA	s. Leonardo abate
7	LUNEDI	s. Ernesto abate
8	MARTEDI	s. Goffredo vescovo
9	MERCOLEDI	s. Oreste, s. Ornella
10	GIOVEDI	s. Leone Magno
11	VENERDI	s. Martino di Tours
12	SABATO	s. Renato, s. Elsa
13	DOMENICA	s. Diego, s. Omobono
14	LUNEDI	s. Giocondo vescovo
15	MARTEDI	s. Alberto M., s. Arturo
16	MERCOLEDI	s. Margherita di S.
17	GIOVEDI	s. Elisabetta
18	VENERDI	s. Oddone ab.
19	SABATO	s. Fausto martire
20	DOMENICA	s. Benigno
21	LUNEDI	Presentaz. B.V. Maria
22	MARTEDI	s. Cecilia v.
23	MERCOLEDI	s. Clemente papa
24	GIOVEDI	Cristo Re e s. Flora
25	VENERDI	s. Caterina d'Aless.
26	SABATO	s. Corrado vescovo
27	DOMENICA	I di Avvento
28	LUNEDI	s. Giacomo Franc.
29	MARTEDI	s. Saturnino
30	MERCOLEDI	s. Andrea ap., s. Duccio

Malincunia

Quanta malincunia me mette 'ncore
stu mese de nuvembre accusì nire
Stu cielo senza sole, scure scure
quanta malincunia me mette 'ncore.

Amodio Ferrante

Proverbio del Mese

Nire a la lamatura, acqua sicura.
(Nero cielo in montagna, pioggia sicura)

La Ricetta del Mese

PIZZA CON I CICOLI

Ingredienti:
500 grammi di farina 00.
150 grammi di cicoli.
Un cucchiaio di strutto.
Peperoncino quanto basta.
Finocchietto QB.
Sale QB.
Lievito di birra (mezzo cubetto) sciolto in 300 ml di acqua tiepida.

Preparazione:
In una ciotola mettere la farina, peperoncino, finocchietto, sale, cicoli, strutto.
Da parte sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida ed unire al composto
Far lievitare due ore.
Sulla spianatoia versare il composto e formare un biscotto.
Infornare e cuocere a 180 ° per 40 minuti.

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

CALENDA SEPINO 2022

Dicembre

1	GIOVEDI	s. Ansano
2	VENERDI	s. Bibiana, s. Savino
3	SABATO	s. Francesco Saverio
4	DOMENICA	II di Avvento
5	LUNEDI	s. Giulio m.
6	MARTEDI	s. Nicola vescovo
7	MERCOLEDI	s. Ambrogio vescoo
8	GIOVEDI	Immacolata Conc.
9	VENERDI	s. Siro
10	SABATO	N.S. di Loreto
11	DOMENICA	III di Avvento
12	LUNEDI	s. Giovanna F.
13	MARTEDI	s. Lucia v.
14	MERCOLEDI	s. Giovanni D.CR., s. Pompeo
15	GIOVEDI	s. Valeriano
16	VENERDI	s. Albina
17	SABATO	s. Lazzaro
18	DOMENICA	IV di Avvento
19	LUNEDI	s. Fausta, s. Dario
20	MARTEDI	s. Liberato m.
21	MERCOLEDI	s. Pietro Canisio
22	GIOVEDI	s. Francesca Cabrini
23	VENERDI	s. Giovanni da K., s. Vittoria
24	SABATO	s. Delfino
25	DOMENICA	Natale del Signore
26	LUNEDI	s. Stefano protom.
27	MARTEDI	s. Giovanni ap.
28	MERCOLEDI	ss. Innocenti martiri
29	GIOVEDI	s. Tommaso Becket
30	VENERDI	s. Eugenio, s. Ruggiero
31	SABATO	s. Silvestro Papa

SEPINO NEL CUORE
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Lu Presepe

Duie calline, nu porchee duie pecurelle
quatte case, nu fiume e quacche muntagnella
e tanta pastureglie...
filosofe, cuntadine, dottore
cercane na rotta addò è nate lu creatore!!

E camminene, camminene verse
la meta seguenne da luntane
la stella cometa
che li porta da lu bambineglie
denta a na rotta, tra nu bue
e nu cicciareglie!!

E' nate come chi fusse fusse
meza nu scenarie senza lusse!!
Zitte e senza fa rumore
è arrivate lu re, lu salvatore!!
E a nuie che campame spenserate
e felice
Pare ca na cosa ce vo dice:
N'coppa stù munne chine de crepe
ve sia de monite lu presepe...
ve faccie capì ca potere e ricchezza
alluntanene sempe chiù
da la salvezza!!!

Nicola Mancinelli

Proverbio del Mese

Natale che ru sole
e Pasqua che ru tizzone.
(Natale col sole e Pasqua col tizzone: se a Natale c'è il sole la Pasqua sarà invernale)

La Ricetta del Mese

PEPATELLI

Ingredienti:
- 1 kg di farina "00".
- 1 kg di miele.
- 1 kg di noci.
- Succo di due arance.
- 30 grammi di bicarbonato.
- Bucce di arancia.

Sulla spianatoia formare una fontana di farina, unire il miele sciolto, le noci e la buccia d'arancia tritate.
In un bicchiere sciogliere il bicarbonato nel succo d'arancia e versare il composto così preparato nella fontana della farina.
Impastare il tutto, preparare dei cilindri schiacciandoli con il palmo della mano e infornare a 180 ° per 30-35 minuti, sfornare e tagliare ancora caldi a losanghe.