



# IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

*Prima settimana*



## **A cosa serve questo “Foglio della quaresima”?**

Carissimi,

quando qualcuno di noi vuole dare una festa bella, grande, per lui importante, non la improvvisa all'ultimo ma la prepara per tempo e con cura.

Tra 40 giorni vivremo **la festa più importante di tutte**, quella della **Pasqua** di Gesù, in cui faremo memoria di Gesù che ci ama fino a morire per noi per poi risorgere, vincere la morte e regalarci così un amore e un'amicizia che non hanno fine e una vita che – anche se adesso sta attraversando qualche fatica o dolore - è destinata ad essere bella, per sempre.

**La quaresima è**, così, quel tempo di 40 giorni nel quale siamo invitati a **prepararci bene a vivere la Pasqua** continuando a sperimentare o cercando di riscoprire (qualora le tante cose della vita ci abbiano portato a dimenticarcene) che **è bello vivere da amici di Gesù**. Che è bello quando troviamo del tempo per stare con lui, è bello quando viviamo lo stile che anche Gesù ha vissuto, è bello quando ci impegniamo in qualche gesto di bene per chi è meno fortunato di noi.

**Questo foglio settimanale vuole aiutarti** ad avere ogni giorno della quaresima un momento in cui stare con Gesù a partire dai racconti della sua passione, morte e risurrezione raccontati nel vangelo secondo Matteo (**sarebbe bello vivere questo momento in famiglia tutti insieme**) e ti suggerisce di pensare e vivere uno stile bello che si rifa' al modo di vivere, allo stile di Gesù.

Nel “foglio” della prossima settimana ti verrà presentata e ti verrà spiegato come poter aiutare una situazione nella quale si trovano persone meno fortunate di noi.

Non mi resta che augurare a te e alla tua famiglia un bel cammino di quaresima!

## Lo stile di Gesù...

Lungo questa settimana di quaresima **scegli di vivere uno stile, un modo di fare, un atteggiamento** tra quelli che ti sono proposti qui sotto: sono suggerimenti che prendono spunto da quanto Gesù ci propone; **ogni sabato**, poi, ti prenderai **qualche minuto per verificare** se lungo la settimana hai effettivamente vissuto quanto da te scelto.



Scegli, quindi, **una tra queste** azioni:

- Mi impegno a tenere ordinata la mia camera dando così il mio contributo all'ordine della casa nella quale viviamo: la mamma e il papà non sono i miei servi, siamo una famiglia e ciascuno è bello che faccia la sua parte.
- Mi impegno meglio che posso a scuola.
- Mi impegno ad essere leale e sincero con gli altri.
- Mi impegno ad usare con criterio e senza esagerare smartphone, tablet, tv, videogiochi.

## La preghiera della settimana

(se vissuta insieme da tutta la famiglia è più bello)

### Domenica 21 febbraio

*Partecipa alla messa domenicale. Se proprio non puoi recarti in chiesa seguila con attenzione alla televisione.*



### Da lunedì 22 a venerdì 26 febbraio

*Inizia facendo il segno della croce e poi recita ogni giorno la seguente preghiera:*

Ti canto, Signore, per le giornate che mi doni e per il desiderio che sento di viverle appieno.

Ti canto, Signore, per le persone che incontro e che mi donano la loro amicizia.

Ti canto, Signore, per il desiderio che semini in me di crescere e migliorare.

Ti canto, Signore!

*Prosegui leggendo ogni giorno un brano della passione di Gesù secondo Matteo secondo quanto qui indicato:*

### Lunedì 22 febbraio

<sup>1</sup>Terminati tutti questi discorsi, Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>2</sup>«Voi sapete che fra due giorni è la Pasqua e il Figlio dell'uomo sarà consegnato per essere crocifisso».

<sup>3</sup>Allora i capi dei sacerdoti e gli anziani del popolo si riunirono nel palazzo del sommo sacerdote,

che si chiamava Caifa, <sup>4</sup>e tennero consiglio per catturare Gesù con un inganno e farlo morire. <sup>5</sup>Dicevano però: «Non durante la festa, perché non avvenga una rivolta fra il popolo». (Matteo 26,1-5)

### Martedì 23 febbraio

<sup>6</sup>Mentre Gesù si trovava a Betània, in casa di Simone il lebbroso, <sup>7</sup>gli si avvicinò una donna che aveva un vaso di alabastro, pieno di profumo molto prezioso, e glielo versò sul capo mentre egli stava a tavola. <sup>8</sup>I discepoli, vedendo ciò, si sdegnarono e dissero: «Perché questo spreco? <sup>9</sup>Si poteva venderlo per molto denaro e darlo ai poveri!». <sup>10</sup>Ma Gesù se ne accorse e disse loro: «Perché infastidite questa donna? Ella ha compiuto un'azione buona verso di me. <sup>11</sup>I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me. <sup>12</sup>Versando questo profumo sul mio corpo, lei lo ha fatto in vista della mia sepoltura. <sup>13</sup>In verità io vi dico: dovunque sarà annunciato questo Vangelo, nel mondo intero, in ricordo di lei si dirà anche ciò che ella ha fatto». (Matteo 26,6-13)

### Mercoledì 24 febbraio

<sup>14</sup>Allora uno dei Dodici, chiamato Giuda Iscariota, andò dai capi dei sacerdoti <sup>15</sup>e disse: «Quanto volete darmi perché io ve lo consegno?». E quelli gli fissarono trenta monete d'argento. <sup>16</sup>Da quel momento cercava l'occasione propizia per consegnarlo.

(Matteo 26,14-16)

### Giovedì 25 febbraio

<sup>17</sup>Il primo giorno degli Azzimi, i discepoli si avvicinarono a Gesù e gli dissero: «Dove vuoi che prepariamo per te, perché tu possa mangiare la Pasqua?». <sup>18</sup>Ed egli rispose: «Andate in città da un tale e ditegli: «Il Maestro dice: Il mio tempo è vicino; farò la Pasqua da te con i miei discepoli»». <sup>19</sup>I discepoli fecero come aveva loro ordinato Gesù, e prepararono la Pasqua. (Matteo 26,17-19)

### Venerdì 26 febbraio

<sup>20</sup>Venuta la sera, si mise a tavola con i Dodici. <sup>21</sup>Mentre mangiavano, disse: «In verità io vi dico: uno di voi mi tradirà». <sup>22</sup>Ed essi, profondamente rattristati, cominciarono ciascuno a domandargli: «Sono forse io, Signore?». <sup>23</sup>Ed egli rispose: «Colui che ha messo con me la mano nel piatto, è quello che mi tradirà. <sup>24</sup>Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!». <sup>25</sup>Giuda, il traditore, disse: «Rabbi, sono forse io?». Gli rispose: «Tu l'hai detto». (Matteo 26,20-25)

***Ogni giorno concludi la preghiera recitando un "Padre nostro" e facendo nuovamente il segno della croce.***

### **Sabato 27 febbraio**

***Inizia facendo un segno della croce poi fermati a pensare se lungo la settimana hai vissuto lo stile che hai scelto tra quelli proposti e concludi recitando la seguente preghiera:***

Signore, in questa settimana tra tante difficoltà ma anche tra molti momenti felici, ho provato a vivere meglio; qualcosa, Signore, sono riuscito a combinare.

Ma una settimana è breve e la prossima avrò il tempo per continuare.

Signore, fammi vivere la prossima settimana con il desiderio di dare il meglio.  
Ti chiedo lo stesso aiuto anche per i miei amici e per tutti coloro che la prossima settimana incontrerò.

*Fai nuovamente il segno della croce.*

## Gli appuntamenti della settimana...

Qui di seguito ti ricordiamo gli **appuntamenti della settimana**.

**Due momenti di preghiera** per iniziare insieme tra noi e con Gesù il cammino della quaresima:

**LUNEDI' 22 FEBBRAIO:** alle **16.45** nella chiesa di **san Leonardo**,  
oppure alle **17** nella chiesa di **san Teodoro**

**MERCOLEDI' 24 FEBBRAIO:** alle **16.45** nella chiesa di **san Leonardo**,  
oppure alle **17** nella basilica di **san Paolo**

La **via crucis** del primo venerdì di quaresima, **tutti insieme:**

**VENERDI' 26 FEBBRAIO** alle **17** nella chiesa di **san Carlo**



## La ricetta della settimana...

Per la **cena dei venerdì di quaresima** vi proporremo **ogni settimana una ricetta di magro** in uso tra gli antichi pellegrini che si recavano nei diversi santuari dell'Europa cristiana. Sempre in questa cena proponiamo di **tenere spenta la televisione** per dedicare più tempo e attenzione al dialogo familiare.

Le ricette sono tratte dal libro di *Marina Cepeda Fuentes. "La cucina dei pellegrini, da Compostella a Roma"* – ed. San Paolo

### TROTE ALLA NAVARRESE

Per 4 persone:

4 trote di media grandezza; 1 cipolla media tritata; 1 bicchiere di vino rosso secco; 1 foglia di lauro; un pizzico di: timo, rosmarino e mentuccia secca; pochissimo pepe bianco macinato; 1 kg di patate piccole; 1 tuorlo d'uovo; olio d'oliva; sale.



In un tegame largo di coccio, collocare le trote intere già pulite e versarvi sopra una marinata preparata con i seguenti ingredienti: il vino, la cipolla, tutte le spezie, il lauro e un pizzico di sale. Lasciarvele un'ora lunga girandole ogni quarto d'ora. Passato questo tempo avvicinare il tegame ai fornelli e dopo aver aggiunto un filo d'olio far cuocere a fuoco allegro finchè il sugo diventi ristretto. Nel frattempo lessare le patate intere e senza buccia e poi, ancora calde, tagliarle a fette collocandole in un piatto fondo da portata: allinearvi sopra le trote, quando saranno cotte. Colare la salsa e addensarla a temperatura soave con il tuorlo d'uovo. Versare sopra le trote e servire caldo.