



# IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

*Quarta settimana*



## 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: puoi scegliere di continuare a vivere quella scelta settimana scorsa oppure sceglierne un'altra.

- 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 14 marzo

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



## Da lunedì 15 a venerdì 19 marzo

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

**Gesù, ti buttano la croce sulle spalle, ma come fanno a non capire che sei innocente?**

**Noi non ci saremmo mossi dal tuo fianco.**

**Eppure... alle volte, non aiutiamo qualcuno quando potremmo.**

**Gesù, cadi sotto la croce. Ma cosa fanno? Perché non ti sorreggono? Noi saremmo intervenuti.**

**Eppure... alle volte anche noi "facciamo i furbi" e tagliamo la corda.**

**Gesù, ti inchiodano sulla croce. Perché non ti liberi? Perché non scappi?**

**Gesù, grazie per tutto l'amore che ci hai donato e ci doni.**

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

### Lunedì 15 marzo

<sup>27</sup>Allora i soldati del governatore condussero Gesù nel pretorio e gli radunarono attorno tutta la truppa. <sup>28</sup>Lo spogliarono, gli fecero indossare un mantello scarlatto, <sup>29</sup>intrecciarono una corona di spine, gliela posero sul capo e gli misero una canna nella mano destra. Poi, inginocchiandosi davanti a lui, lo deridevano: «Salve, re dei Giudei!». <sup>30</sup>Sputandogli addosso, gli tolsero di mano la canna e lo percuotevano sul capo. <sup>31</sup>Dopo averlo deriso, lo spogliarono del mantello e gli rimisero le sue vesti, poi lo condussero via per crocifiggerlo.

(Matteo 27,27-31)

### Martedì 16 marzo

<sup>32</sup>Mentre uscivano, incontrarono un uomo di Cirene, chiamato Simone, e lo costrinsero a portare la sua croce.

<sup>33</sup>Giunti al luogo detto Gòlgota, che significa «Luogo del cranio», <sup>34</sup>gli diedero da bere vino mescolato con fiele. Egli lo assaggiò, ma non ne volle bere. <sup>35</sup>Dopo averlo crocifisso, si divisero le sue vesti, tirandole a sorte. <sup>36</sup>Poi, seduti, gli facevano la guardia. <sup>37</sup>Al di sopra del suo capo posero il motivo scritto della sua condanna: «Costui è Gesù, il re dei Giudei». <sup>38</sup>Insieme a lui vennero crocifissi due ladroni, uno a destra e uno a sinistra.

(Matteo 27,32-38)

### Mercoledì 17 marzo

<sup>39</sup>Quelli che passavano di lì lo insultavano, scuotendo il capo <sup>40</sup>e dicendo: «Tu, che distruggi il tempio e in tre giorni lo ricostruisci, salva te stesso, se tu sei Figlio di Dio, e scendi dalla croce!». <sup>41</sup>Così anche i capi dei sacerdoti, con gli scribi e gli anziani, facendosi beffe di lui

dicevano: <sup>42</sup>«Ha salvato altri e non può salvare sé stesso! È il re d'Israele; scenda ora dalla croce e crederemo in lui. <sup>43</sup>Ha confidato in Dio; lo liberi lui, ora, se gli vuol bene. Ha detto infatti: «Sono Figlio di Dio!»». <sup>44</sup>Anche i ladroni crocifissi con lui lo insultavano allo stesso modo.

(Matteo 27,39-44)

### Giovedì 18 marzo

<sup>45</sup>A mezzogiorno si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio. <sup>46</sup>Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: «Eli, Eli, lemà sabactàni?», che significa: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?». <sup>47</sup>Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: «Costui chiama Elia». <sup>48</sup>E subito uno di loro corse a prendere una spugna, la inzuppò di aceto, la fissò su una canna e gli dava da bere. <sup>49</sup>Gli altri dicevano: «Lascia! Vediamo se viene Elia a salvarlo!». <sup>50</sup>Ma Gesù di nuovo gridò a gran voce ed emise lo spirito.

<sup>51</sup>Ed ecco, il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo, la terra tremò, le rocce si spezzarono, <sup>52</sup>i sepolcri si aprirono e molti corpi di santi, che erano morti, risuscitarono. <sup>53</sup>Uscendo dai sepolcri, dopo la sua risurrezione, entrarono nella città santa e apparvero a molti. <sup>54</sup>Il centurione, e quelli che con lui facevano la guardia a Gesù, alla vista del terremoto e di quello che succedeva, furono presi da grande timore e dicevano: «Davvero costui era Figlio di Dio!». <sup>55</sup>Vi erano là anche molte donne, che osservavano da lontano; esse avevano seguito Gesù dalla Galilea per servirlo. <sup>56</sup>Tra queste c'erano Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo e di Giuseppe, e la madre dei figli di Zebedeo.

(Matteo 27,45-56)

### Venerdì 19 marzo

<sup>57</sup>Venuta la sera, giunse un uomo ricco, di Arimatea, chiamato Giuseppe; anche lui era diventato discepolo di Gesù. <sup>58</sup>Questi si presentò a Pilato e chiese il corpo di Gesù. Pilato allora ordinò che gli fosse consegnato. <sup>59</sup>Giuseppe prese il corpo, lo avvolse in un lenzuolo pulito <sup>60</sup>e lo depose nel suo sepolcro nuovo, che si era fatto scavare nella roccia; rotolata poi una grande pietra all'entrata del sepolcro, se ne andò. <sup>61</sup>Lì, sedute di fronte alla tomba, c'erano Maria di Màgdala e l'altra Maria. <sup>62</sup>Il giorno seguente, quello dopo la Parasceve, si riunirono presso Pilato i capi dei sacerdoti e i farisei, <sup>63</sup>dicendo: «Signore, ci siamo ricordati che quell'impostore, mentre era vivo, disse: «Dopo tre giorni risorgerò». <sup>64</sup>Ordina dunque che la tomba venga vigilata fino al terzo giorno, perché non arrivino i suoi discepoli, lo rubino e poi dicano al popolo: «È risorto dai morti». Così quest'ultima impostura sarebbe peggiore della prima!». <sup>65</sup>Pilato disse loro: «Avete le guardie: andate e assicurate la sorveglianza come meglio credete». <sup>66</sup>Essi andarono e, per rendere sicura la tomba, sigillarono la pietra e vi lasciarono le guardie.

(Matteo 27,57-66)

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

### **Sabato 20 marzo**

***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...

Questa settimana **NON** ci sarà l'appuntamento della **via crucis** del venerdì perché questo venerdì si celebra la festa di san Giuseppe e quindi il venerdì di quaresima viene "sospeso".

Ti rinnoviamo, pertanto, l'invito a partecipare alla **mesa domenicale**.



**RICORDIAMO CHE ANCHE IN ZONA ROSSA LE CHIESE RESTANO APERTE ED E' POSSIBILE SVOLGERE LE CELEBRAZIONI.**

## La ricetta della settimana...

Visto che questa settimana il venerdì di quaresima viene "sostituito" dalla **festa di san Giuseppe** (per cui non si è tenuti né al magro né al digiuno), proponiamo come ricetta un dolce col quale fare **festa a tutti i papà**.

Invitiamo, anche in questa occasione, a **tenere spenta la televisione** per dedicare più tempo e attenzione al dialogo familiare.

La ricetta è sempre tratta dal libro di *Marina Cepeda Fuentes*: "La cucina dei pellegrini, da Compostella a Roma" – ed. San Paolo

### **TORTA SBRISOLONA**

*Parma è la cittadina emiliana più importante dopo Bologna. Si trova ad un'ottantina di chilometri dal capoluogo emiliano e a poco più di un centinaio da Milano: i pellegrini, prima di proseguire lungo la via Francigena verso il passo appenninico della Cisa, visitavano il bel duomo romanico e si rifocillavano con un affettato misto locale. Tornando in patria non dimenticavano i sapori e i profumi del prosciutto di Langhirano, del culatello di Zibello e del salame di Collecchio o di Felino.*

*Alcuni di loro, che vi giungevano dall'Adriatico, portavano "sbriciolata" nella bisaccia un pezzo della popolare*



*torta mantovana – la “sbrisolona” – che si ritrova però con poche variazioni in altri luoghi fra la Lombardia e l’Emilia Romagna.*

Ingredienti

250 g di farina

200 g di mandorle pelate

150 g di farina gialla fine

120 g di burro

100 g di strutto

2 tuorli

1 limone

1 bustina di zucchero vanigliato

Tritare le mandorle non troppo finemente. Sulla spianatoia disporre a fontana la farina bianca e quella gialla (un’aggiunta più recente) e poi unire le mandorle tritate, lo zucchero, la bustina di zucchero vanigliato, la scorza del limone e i due tuorli. Mescolare e infine aggiungere lo strutto e 100 g di burro ammorbidito tagliato a pezzetti.

Lavorare l’impasto senza farlo diventare troppo omogeneo, anzi si dovranno formare dei grumi; poi versare in una tortiera, unta con il restante burro. Cuocere in forno per circa un’ora alla temperatura di 180 gradi e gustare fredda.