



# IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

## Quinta 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 21 marzo

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

## Da lunedì 22 a venerdì 26 marzo

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

La tua vita, Signore Gesù, è una continua pasqua, un continuo passaggio dal male al bene, dal buio alla luce, dall'oppressione alla libertà, dalla morte alla vita. Dall'orto degli ulivi, al Calvario, al sepolcro, alla risurrezione: altruismo e coerenza, coraggio e lealtà per ridare speranza a chi l'ha perduta, per dire a tutti quanto Tu ci voglia bene.

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

### Lunedì 22 marzo

<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 27,62-66)

### Martedì 23 marzo

<sup>31</sup>Gesù cominciò a insegnare loro che il Figlio dell'uomo doveva soffrire molto ed essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e, dopo tre giorni, risorgere. <sup>32</sup>Faceva questo discorso apertamente.

(Marco 8,31-32)

### Mercoledì 24 marzo

<sup>22</sup>Mentre si trovavano insieme in Galilea, Gesù disse loro: «Il Figlio dell'uomo sta per essere consegnato nelle mani degli uomini <sup>23</sup>e lo uccideranno, ma il terzo giorno risorgerà». Ed essi furono molto rattristati.

(Matteo 17,22-23)

### Giovedì 25 marzo

<sup>31</sup>Poi prese con sé i Dodici e disse loro: «Ecco, noi saliamo a Gerusalemme, e si compirà tutto ciò che fu scritto dai profeti riguardo al Figlio dell'uomo: <sup>32</sup>verrà infatti consegnato ai pagani, verrà deriso e insultato, lo copriranno di sputi <sup>33</sup>e, dopo averlo flagellato, lo uccideranno e il terzo giorno risorgerà». <sup>34</sup>Ma quelli non compresero nulla di tutto questo; quel parlare restava oscuro per loro e non capivano ciò che egli aveva detto.

(Luca 18,31-34)

## Venerdì 26 marzo

<sup>1</sup> Sei giorni prima della Pasqua, Gesù andò a Betània, dove si trovava Lazzaro, che egli aveva risuscitato dai morti. <sup>2</sup>E qui fecero per lui una cena: Marta serviva e Lazzaro era uno dei commensali. <sup>3</sup>Maria allora prese trecento grammi di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cosparses i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell'aroma di quel profumo. <sup>4</sup>Allora Giuda Iscariota, uno dei suoi discepoli, che stava per tradirlo, disse: <sup>5</sup>«Perché non si è venduto questo profumo per trecento denari e non si sono dati ai poveri?». <sup>6</sup>Disse questo non perché gli importasse dei poveri, ma perché era un ladro e, siccome teneva la cassa, prendeva quello che vi mettevano dentro. <sup>7</sup>Gesù allora disse: «Lasciala fare, perché essa lo conservi per il giorno della mia sepoltura. <sup>8</sup>I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me». <sup>9</sup>Intanto una grande folla di Giudei venne a sapere che egli si trovava là e accorse, non solo per Gesù, ma anche per vedere Lazzaro che egli aveva risuscitato dai morti. <sup>10</sup>I capi dei sacerdoti allora decisero di uccidere anche Lazzaro, <sup>11</sup>perché molti Giudei se ne andavano a causa di lui e credevano in Gesù.

(Giovanni 12,1-10)

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

## **Sabato 27 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...**

Qui di seguito ti ricordiamo l'appuntamento della via crucis:

**VENERDI' 26 MARZO:** alle **16.45** nella chiesa di **san Leonardo**,  
oppure alle **17** nella basilica di **san Paolo**



Inoltre ricordiamo gli appuntamenti per le **confessioni di Pasqua** per i ragazzi e le ragazze di **5 elementare**:

**LUNEDI' 22 MARZO:** alle 17 a san Michele gruppi Elisa, Silvia, Greta

**MARTEDI' 23 MARZO:** alle 17 a san Michele gruppo Martina

**GIOVEDI' 25 MARZO:** alle 16.20 a san Leonardo

**SABATO 27 MARZO:** alle 14.30 a san Paolo gruppo Saverio

alle 15 a san Teodoro gruppi Elena G. e Daniela

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

## 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

### **FONDUTA ALLA VALDOSTANA**

*Quando i romei (cioè i pellegrini che si recavano a Roma) di ogni parte del nord d'Europa passavano il valico del Gran San Bernardo, la fatica a volte era più forte dell'emozione che provavano contemplando i massicci montuosi e gli imponenti ghiacciai che lo circondano. Il contrasto fra le stagioni è tuttora violento e totale: l'effimera estate, il momento di maggior afflusso dei pellegrini nel passato, dura dai tre ai quattro mesi*



*e rende la strada aperta e pulita con chiazze di neve occhieggianti da canaloni e pendii. Ma già da ottobre le prime nevicate chiudono le strade fino a dicembre, quando la neve, ormai assestata e sicura, permette il faticoso cammino che alcuni romei intraprendevano durante gli anni giubilari, per essere presenti a Roma all'apertura della Porta Santa. La fonduta valdostana, capolavoro della cucina di montagna a base di formaggio e uova, era il cibo più adatto per far fronte al freddo e alla fatica.*

Ingredienti (per 4 persone)

450 g di fontina valdostana

4 tuorli d'uovo

1 cucchiaio di farina

1 bicchiere di latte

Mettere in una casseruola la fontina valdostana a temperatura ambiente e coprirla con il latte in cui si è sistemato un cucchiaio di farina. Cuocere a fuoco basso mescolando e facendo attenzione che la fontina non bolla; e non appena il formaggio si sarà sciolto togliere la casseruola dal fuoco. Aggiungere frullando con un fustino, i tuorli d'uovo uno alla volta, non unendo il secondo finché il primo non sarà ben amalgamato.

Rimettere il composto sul fuoco e continuare a mescolare in modo che le uova cuociano con la fontina ma senza formare grumi. Non appena la fonduta sarà diventata vellutata, servirla in piatti caldi, accompagnandola con fettine di pane rosolate al burro.