

# *Buon Compleanno Italia*



*Wilma Peruzzi*





1861 > 2011 > >  
150° anniversario Unità d'Italia

# *Buon Compleanno Italia*

*Il bel paese  
ch'Appennin parte e 'l mar circonda e l' Alpe.*

Petrarca, Canzoniere, CXLVI, versi 13-14.

## **indice**

<i>Prefazione</i>	<i>pag. i</i>
<i>Liguria</i>	<i>pag. 1</i>
<i>Piemonte</i>	<i>pag. 5</i>
<i>Val d'Aosta</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Lombardia</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Trentino-Alto Adige</i>	<i>pag. 17</i>
<i>Veneto</i>	<i>pag. 21</i>
<i>Friuli-Venezia Giulia</i>	<i>pag. 25</i>
<i>Emilia-Romagna</i>	<i>pag. 29</i>
<i>Toscana</i>	<i>pag. 33</i>
<i>Marche</i>	<i>pag. 37</i>
<i>Umbria</i>	<i>pag. 41</i>
<i>Lazio</i>	<i>pag. 45</i>
<i>Abruzzo</i>	<i>pag. 49</i>
<i>Molise</i>	<i>pag. 53</i>
<i>Campania</i>	<i>pag. 57</i>
<i>Puglia</i>	<i>pag. 61</i>
<i>Basilicata</i>	<i>pag. 65</i>
<i>Calabria</i>	<i>pag. 69</i>
<i>Sicilia</i>	<i>pag. 73</i>
<i>Sardegna</i>	<i>pag. 77</i>
<i>Cartina d'Italia</i>	<i>pag. 81</i>
<i>Citazioni sull'Italia e sugli italiani</i>	<i>pag. 82</i>
<i>Ringraziamenti</i>	<i>pag. 86</i>

*Cara lettrice, caro lettore,*

*I 150 anni dell'unità d'Italia sono per noi l'occasione per riflettere sulla nostra storia e sul contributo che tutti noi - Italiani d'Italia e Italiani all'estero - abbiamo dato alla costruzione del Paese.*

*Essi costituiscono per noi anche un impegno: che il nostro operare prenda a modello coloro che seppero costruire la libertà e l'unità d'Italia, facendo di una terra arretrata un esempio di democrazia e di sviluppo.*

*Si tratta di una ricorrenza che, come ha ricordato il nostro presidente Giorgio Napolitano va tradotta «in occasione di rafforzamento della comune consapevolezza delle nostre responsabilità nazionali».*

*Nel corso del 2011, convegni, mostre, eventi culturali di vario tipo si rincorrono da nord a sud, talora riservati a élite ristrette; noi della Comunità 'Mondo Nuovo', per festeggiare il 150° compleanno del nostro Paese, abbiamo scelto una modalità diversa. Desideriamo far pervenire a tutti un souvenir: un video e un libro illustranti le specificità delle singole regioni del bel Paese.*

*Per alcuni, un modo di ritrovare le proprie radici, per altri di conoscere paesaggi, opere d'arte, tradizioni, usanze d'Italia. Per tutti, 'Buon compleanno Italia' vuol essere un messaggio positivo, mirato a rinsaldare i vincoli che ci legano al nostro Paese e a rafforzare il senso dell'unità nazionale. Buon compleanno, quindi anche a ciascuno di voi, nella reciproca consapevolezza di essere un'anima sola nel mondo intero.*

*Buona lettura!*

*Cavaliere al merito della Repubblica*

*Alessandro Diottasi*

*fondatore della Comunità*

*"Mondo Nuovo"*

*Buon compleanno Italia*





La **Liguria** è una regione dell'Italia nord-occidentale bagnata dal mar Ligure e con capoluogo Genova; la superficie è di circa 5.400 kmq, gli abitanti sono poco più di 1.600.000 divisi tra le province di **Genova, Imperia, La Spezia e Savona**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Liguria)**

«Lenta e rosata sale su dal mare / la sera di Liguria, perdizione /| di cuori amanti e di cose lontane.» (*Vincenzo Cardarelli*)

«Scarsa lingua di terra che orla il mare,/ chiude la schiena arida dei monti;/ scavata da improvvisi fiumi; morsa/dal sale come anello d'ancoraggio;/percossa dalla fersa;/ combattuta dai venti che ti recano dal largo /l'alghe e le procellarie /ara di pietra sei, tra cielo e mare /levata, dove brucia la canicola /aromi di selvagge erbe.» (*Camillo Sbarbaro*)

«Marchio d'amore nella carne, varia /come il tuo cielo ebbi da te l'anima, /Liguria, che hai d'inverno /cieli teneri come a primavera.» (*Camillo Sbarbaro*)

### **Liguri illustri**

Era ligure il più famoso navigatore di tutti i tempi, **Cristoforo Colombo** (fine del '400); così i maggiori protagonisti del nostro Risorgimento: **Giuseppe Mazzini**, **Giuseppe Garibaldi** di Nizza (a quel tempo ligure), **Nino Bixio** e **Goffredo Mameli**. Tra i letterati, ricordiamo alla fine dell'800 lo scrittore **Edmondo de Amicis** e nel '900 il premio Nobel **Eugenio Montale**, il poeta **Edoardo Sanguineti**, il critico **Carlo Bo**, lo scrittore **Italo Calvino**. E ancora il violinista **Niccolò Paganini**, il compositore **Luciano Berio** nonché il soprano **Renata Scottò** e l'architetto **Renzo Piano**.

### **Proverbi liguri**

Sciuscià e scurbù nu se peu. *Non si può soffiare e succhiare.*

O cròo o dixè ao merlo comme ti è neigro. *Il corvo dice al merlo: come sei nero.*

O difficile o l'è in to comensà. *Il difficile è cominciare.*

Chi pè, pè. Chi nu pè, va a pé. (La Spezia)

*Chi può. Può. Chi non può va a piedi.*

Loda ö mà ma stanni a cà. *Loda il mare ma stai a casa (a terra).*

Lû con lû non si mangiano. *Lupo con lupo non si mangiano.*

Vuxe de bucca assé a va e pocu a custa. *Una parola vale molto e costa poco.*

Voto da mainà presto ö se scorda, passà a buriann-a ciù ö nò se ricorda.

*Voto di marinaio presto si scorda; passato il fortunale, più nulla si ricorda.*

Chi va in letto senza cenn-a, tûtta a nêutte se remenn-a.

*Chi va a letto senza cena, si agita tutta la notte.*

Tutta a grascia a nu sta int u beccu. *Tutto il grasso non sta nel becco.*

### **Tradizioni e feste della Liguria**

A Genova, ricordiamo la **Regata delle antiche Repubbliche Marinare**, che si svolge a rotazione nelle quattro città marinare: Amalfi, Genova, Pisa e Venezia. Il corteo storico in costume giunge all'approdo dove sono pronte le imbarcazioni: il trofeo è un modello di galea medioevale che l'anno dopo verrà rimesso in palio. Al **Palio di San Pietro**, la I domenica di luglio, partecipano i rioni costieri di Genova con speciali gozzi e barche. Imperia ospita ogni anno a settembre la regata "**Vele d'Epoca**" dedicata ai velieri storici. A Lavagna, il 14 agosto, la **Torta dei Fieschi**, che rievoca il matrimonio del conte Opizzo Fieschi con Bianca dei Bianchi nel 1230. Molte le tradizioni legate a solennità religiose. La vigilia di Natale si celebra **O Confeugo** – in cui le autorità locali vengono omaggiate con un tronco d'alloro, bruciato in piazza per gli auspici per l'anno nuovo. Famoso il **Presepe genovese** con i classici costumi liguri. Il 20 gennaio si festeggia **San Sebastiano**: la processione viene aperta da un grande albero di alloro - dove secondo la tradizione il santo fu legato - decorato con ostie colorate. A Manarola, vicino la Spezia, l'8 dicembre si inaugura il presepe luminoso più grande del mondo. A febbraio si tiene a Taggia la **festa di san Benedetto**: un gran falò accompagnato dal lancio di piccoli razzi, detti *i fùrgari*. Il Venerdì Santo, a Genova si svolgono le tradizionali **processioni delle confraternite** - dette anche Casacce - dai ricchi abiti e dagli enormi crocifissi ricoperti di finissime decorazioni floreali in argento. A Sassello nella manifestazione "**il Cantu de ove**", alcune uova dal guscio dipinto vengono scambiate con un ramoscello fiorito di pesco o di mandorlo; stessa tradizione si svolge nell'alta Val Bormida dove la ricorrenza prevede una schermaglia fra il gruppo dei cantori locali e gli ospiti. A Varazze il 30 aprile c'è la **festa di Santa Caterina da Siena** con corteo storico e processione. La santa si fermò in città per guarirla dalla peste. A Camogli nel mese di maggio la **festa di san Fortunato**, patrono dei pescatori. Il **Corpus Domini** viene festeggiato nelle "**Infiorate**" di **Diano Marina**, **Civezza**, **Sassello** e **Brugnato**, grandi decorazioni cittadine raffiguranti personaggi e scene sacre, fatte con petali di fiori. Nella notte del 24 giugno, a Triora si accendono falò sulle alture per segnalare la salita all'alpeggio delle greggi transumanti. Il 22 luglio si svolge a Taggia la **Festa della Maddalena** che culmina con la *Danza della morte*, eseguita da due uomini travestiti accompagnati dalla banda cittadina che

alterna una tarantella a una danza funebre. A settembre si tiene a Recco la **Sagra del Fuoco**. Sempre a settembre, a Sanremo c'è la **Sfilata dei Carri Fioriti**, in cui i floricoltori dei comuni partecipanti si sfidano con allestimenti a tema.

### **Prodotti tipici della Liguria**

La Liguria, regione montuosa, non è adatta all'allevamento né a colture estensive; inoltre il mar Ligure è meno pescoso del Tirreno e dell'Adriatico. La cucina ligure si basa perciò su ingredienti poveri, arricchiti da erbe. L'**olio ligure** ha un sapore delicato ed è la base di ricette quali la **focaccia**, geniale impasto di acqua, farina, lievito, condita con olio e sale grosso; la **focaccia al formaggio** di Recco e la **farinata**. Infine sua maestà il **pesto**, realizzato pestando nel mortaio basilico ligure a foglia piccola, aglio, pinoli e grani di sale grosso; alla pasta ottenuta si aggiungono formaggio grana misto a pecorino ed olio d'oliva. Con il pesto in Liguria si condisce sia la pasta fresca, secca, all'uovo, sia anche gnocchi e minestrone. Ottime le torte salate: la **Pasqualina** a base di erbette, la **torta di carciofi, di cipolle, di zucca**, la **torta verde del Ponente**, la **torta di riso** e la **torta di cardi**, dove all'ingrediente principale si aggiungono cagliata – **prescinseua** –, uova ed erbe aromatiche; il tutto viene poi racchiuso tra strati di pasta sottilissima e cotto nel forno. Pochi i piatti a base di pesce: tra tutti, il trionfale **cappon magro** che a dispetto del nome è una preparazione ricchissima ed elaborata, in cui strati di pesci, crostacei e molluschi si alternano a verdure. Ricordiamo infine il pesce azzurro (specie acciughe) e quello conservato (**stoccafisso, baccalà**).





Il **Piemonte** è una regione dell'Italia nord-occidentale, al confine con la Francia. Un tempo costituiva il Regno di Sardegna, sotto la dinastia sabauda che promosse il movimento di unificazione della penisola conclusosi nel 1861 con la proclamazione del Regno d'Italia. Il Piemonte ha una superficie di circa 25.000 kmq e 4 milioni e mezzo di abitanti. Il capoluogo è **Torino**, la prima capitale del Regno d'Italia. Le altre province sono: **Alessandria, Asti, Biella, Cuneo, Novara, Verbania e Vercelli**.

### ***Hanno detto di noi (citazioni sul Piemonte e sui piemontesi)***

«Sono deciso, non separerò mai la mia sorte da quella dei piemontesi. Fortunata o sfortunata, la Patria avrà tutta la mia vita, non sarò mai ad essa infedele.» (*Camillo Benso, conte di Cavour*)

«Su le dentate scintillanti vette, salta il camoscio, tuona la valanga da' ghiacci immani rotolando per le selve scroscianti; ma da i silenzi de l'effuso azzurro esce nel sole l'aquila, e distende in tarde ruote digradanti il nero volo solenne Salve, Piemonte!» (*G. Carducci*)

«Rosso come il sangue

forte come il Barbera

voglio ricordarti adesso, mio grande Torino.

In quegli anni di patimenti

unica e sola la tua bellezza era.» (da *Me Grand Turin*; citato in *Grande Torino per sempre! Arpino*)

«Piemontèis, faus e cortèis, Italian, faus e vilàn.» Piemontese, falso e cortese; italiano, falso e villano.

### ***Piemontesi illustri***

**Giuseppe Baretta**, scrittore, critico, polemista, viaggiatore, uno degli spiriti più vivaci del Settecento italiano; **Amedeo Avogadro**, grande scienziato della fine del '700, enunciò una famosa legge famosa sui gas; **Vittorio Alfieri**, poeta di fine '700; **San Giuseppe Benedetto Cottolengo**, fondatore della Casa della Divina Provvidenza; **Vincenzo Gioberti**, sacerdote e politico, uno dei protagonisti del nostro Risorgimento; **Camillo Benso conte di Cavour**, statista e promotore dell'unità d'Italia; **Cesare Balbo**, patriota; **Massimo d'Azeglio**, scrittore del Risorgimento; **Alessandro Antonelli**, autore della Mole Antonelliana; **Don Bosco**, fondatore dei Salesiani; **Guido Gozzano**, poeta del crepuscolarismo, inizi del '900; **Primo Levi**, scrittore del '900; **Cesare Pavese**, scrittore e poeta, morto suicida nel 1950 e infine **Beppe Fenoglio**, scrittore e partigiano.

### **Proverbi piemontesi**

Om da vin a val men'n quattrin. *L'uomo da vino vale meno di un quattrino.*

All'amis peila 'l fi, al nemis 'l pèrsi. *All'amico sbuccia il fico, al nemico la pesca.*

Ghè mia na bèla scarpa, c'la divènta mia na sciàvata.

*Non c'è una bella scarpa che non diventi una ciabatta.*

Gnanca i can a bogio la coa par gnent. *Neanche i cani scodinzolano per niente.*

La vegia la veul mai morì perché n'ampara una tucc i dì (Vercelli).

*La vecchia non vuol mai morire perché ne impara una ogni giorno.*

A ogni uss u jè u so tambuss (Alessandria). *A ogni porta c'è il suo trambusto.*

Sota l'èva la fam, sota la fiòca 'l pan. *Sotto l'acqua la fame, sotto la neve il pane.*

Nos e pan, mangè da can. Pan e nos, mangè da spos.

*Noci e pane, mangiare da cane. Pane e noci, mangiare da sposi.*

L'bsogn fa cunose j amis. *Il bisogno fa conoscere gli amici.*

Gavesse 'l bocon da 'n boca. *Togliersi il boccone di bocca.*

Furb com Gariboja.

*Essere furbo come Garibuia (che nascondeva i soldi nelle tasche altrui).*

A l'è pi prest pià 'n busiard che 'n sop.

*Si fa prima a prendere un bugiardo che uno zoppo.*

A val pi la pratica che la gramatica. *Vale più la pratica della grammatica.*

Agiss ben e lasa dì. *Comportati bene e lascia dire.*

Brusè 'l pajòn. *Bruciare il mucchio di paglia.*

Quando Catlina l'è mariò tuti la voeur.

*Quando Caterina è sposata la vogliono tutti.*

Quan che 'l Vis a l'ha 'l capèl, ò ch'a fa brut, ò ch'a fa bel. Quan che 'l Vis a 'n l'ha nèn dèl tut, ò ch'a fa bel, ò ch'a fa brut. *Quando il Monviso ha il cappello sulla punta, o che fa brutto o che fa bello; quando non c'è l'ha, o che fa bello o che fa brutto.*

### **Tradizioni e feste del Piemonte**

Molte sono le tradizioni piemontesi, a cominciare dalle feste del carnevale: ricordiamo il **Carnevale Storico di Ivrea** che si preannuncia già il giorno dell'Epifania con la sfilata del gruppo dei Pifferi e Tamburi. Il momento più entusiasmante è la **battaglia delle arance** che affonda le sue radici storiche nell'Ottocento col lancio dei succosi frutti dai balconi sui passanti e viceversa. E ancora il **Carnevale di Vercelli**, il **Carnevale di Santhià** e il **Carnevale di Borgosesia** che termina il **Merco Scûrot**, cioè il Mercoledì delle Ceneri, con il lungo corteo funebre del carnevale stesso. Il **Palio di Asti** si tiene la terza do-

menica di settembre ed è una festa medievale che risale al sec. XII, collegata alle celebrazioni per il patrono della città, San Secondo; culmina con una corsa di cavalli montati senza sella. L'**Assedio di Canelli** è una rievocazione storica in costume resa viva e autentica dal forte coinvolgimento popolare. Il **Mortorio di Garessio** (o la Sacra Rappresentazione del mortorio) è una rievocazione della deposizione del corpo di Cristo dalla Croce; essa viene inscenata dall'intero paese e preceduta dalla sfilata degli 'angeli dei misteri'. A Torino si tiene poi il **Mercato del Balòn**, nato nel Settecento, il più grande mercato all'aperto d'Europa. Ricordiamo infine la **Sagra del Polentonissimo** che si tiene il 4 marzo nella piazza del castello medievale di Monastero Bormida: una gigantesca polenta di 10 quintali viene servita ai presenti insieme con frittata di cipolle e salsiccia e accompagnata da un **corteo storico** per le vie del borgo a cui prendono parte cento figuranti. Tra gli eventi più recenti, la **Fiera del Libro di Torino**.

### ***Prodotti tipici piemontesi***

Tra le tante specialità piemontesi sono da ricordare anzitutto i **gianduiotti** e i **grissini**, nelle loro tante varietà (per es. i grissini rubatà). Poi c'è la **bagna cauda**, il **bonet** che è un dolce tradizionale, la torta di nocciole, le castagne bianche di Gambaasca e i **biscotti di meria**, fatti col granturco, per finire con i Baci di Dama di Tortona, i Cuneesi al rhum, e i Marron Glacé di Cuneo. E ricordiamo ancora il **fritto misto alla piemontese**, che vale da solo un giro in Piemonte, e il bollito misto alla piemontese. Le **tajarin** (tagliatelle sottili), i **plin** (piccoli agnolotti "pizzicati" a mano), le **fricieuj èd pom** (frittelle di mela), la **polenta e salsiccia di vitello di Bra**. E ancora il **bicerin** (bevanda a base di caffè e cioccolata tipica dei caffè torinesi), Tumin del Mel (Melle-Cuneo), il Vermouth (Carpano di Torino e Cinzano), la Birra Menabrea (Biella), il **cognà'** (composta di mele cotogne, pere, mosto e aromi) e i grandi vini piemontesi quali il **Barolo**, il **Barbaresco** e l'**Asti**. E ancora il **Genepy** (liquore con un'erba alpina), l'**Alpestre** (liquore con erbe alpine) e la **Menta Piperita Piemonte**.





# *Val d'Aosta*



La **Val d'Aosta** è una regione a statuto speciale dell'Italia nord-occidentale, incastonata tra le Alpi occidentali; il francese è, accanto all'italiano, la lingua ufficiale. Con appena 3.200 kmq di superficie, la Val d'Aosta è la regione più piccola e anche la meno popolata (circa 130.000 abitanti) del paese. Il capoluogo è **Aosta**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Val d'Aosta e i valdostani)**

«Ci sono dei popoli che sono come delle fiaccole, sono fatti per illuminare il mondo; in generale non sono grandi popoli per numero, ma perché portano in essi la verità e il futuro.» (*Émile Chanoux*, 1944, frase adottata come motto dal Consiglio della Valle)

Ecco la prima strofa di *Montagnes Valdôtaines*, canzone scritta da *Alfred Roland* che è un po' l'inno regionale della Val d'Aosta:

Montagnes valdôtaines,  
Vous êtes mes amours;  
Hameaux, clochers, fontaines,  
Vous me plairez toujours.  
Rien n'est si beau que ma patrie,  
Rien n'est si doux que mon amie,  
O montagnards, (bis)  
Chantez en chœur (bis)  
De mon pays, (bis)  
La paix et le bonheur!  
De mon pays, (bis)  
La paix et le bonheur!  
Les montagnards sont là!  
Halte là! Halte là! Halte là!

### **Valdostani illustri**

**San Grato**, vescovo vissuto nel sec. V, è il patrono della Val d'Aosta; il valdostano più illustre in assoluto è però **Sant'Anselmo di Aosta** (sec. XI), filosofo, dottore della Chiesa e più tardi arcivescovo di Canterbury. Si oppose strenuamente all'invasione del potere politico dei re. Ricordiamo ancora **Innocenzo Manzetti**, vissuto nel sec. XIX, a cui si attribuisce l'invenzione del telefono, che fu poi contesa tra Meucci e Bell. Nella seconda metà del secolo visse **Samuel Farinet**, il famoso falsario, eroe dei Vallesani, considerato il Robin Hood della Val d'Aosta. Ricordiamo anche **Maurice Garin** di Arvier, ciclista che nel 1903

vinse il primo Tour de France. Agli inizi del '900 nacquero **Marcel Bich**, l'inventore della famosa penna a sfera, che aveva origini valdostane e **Natalino Sapegno**, grande critico letterario, autore di testi scolastici per i licei che a Morgex volle creare una fondazione per la sua regione.

### **Proverbi valdostani**

Lait sur vin, c'est venin; vin sur lait c'est souhait.

*Il latte bevuto dopo il vino è un veleno; il vino bevuto dopo il latte è salutare.*

Oeuf d'une heure, pain d'un jour, vin d'un an.

*Uovo di un'ora, pane di un giorno, vino di un anno.*

S'il pleut le jour de Saint Pierre la vinée est réduite au tiers.

*Se piove il giorno di San Pietro la quantità di vino è ridotta a un terzo.*

Un rat avui euna borna let un pouro rat.

*Il topo con un solo buco è un povero topo.*

Rouges muages à l'aurore de la pluie encore.

*Nuvole rosse all'aurora pioggia ancora.*

### **Tradizioni e feste della Val d'Aosta**

La millenaria **Fiera di Sant'Orso** si tiene ad Aosta il 30 e 31 gennaio, il giorno prima di Sant'Orso: è un'occasione unica per ammirare il meglio della produzione artigianale valdostana. Si chiama così perché si tiene nel vecchio quartiere di Sant'Orso, all'ingresso ovest della città vecchia. La tradizione alpina attribuisce all'orso (non confondere il nome dell'animale con quello del santo!) la capacità di predire il tempo: se quel giorno il tempo è bello, infatti, l'orso mette a seccare il proprio pagliericcio perché l'inverno durerà altri 40 giorni.

La **Festa di San Grato**, patrono della Val d'Aosta, si tiene il 7 settembre con una processione per le vie di Aosta, Da ricordare anche il "**Marché Vert Noël**", il mercatino natalizio di Aosta, dal fascino tutto particolare.

Un altro evento popolare è la "**batailles de reines**": la tradizione vuole che a settembre, durante il ritorno dei pastori a valle per trascorrere l'inverno, in ogni alpeggio la mucca che d'estate ha prodotto più latte e quella più battagliera vengano decorate dal pastore con il "bosquet" (inserito tra le corna), divenendo rispettivamente le regine del latte e delle corna.

In primavera e in autunno si tengono i campionati di alcuni **sport popolari** come lo **tsan** (antenato del baseball), il **fiolet** e la **rebatta**, giochi di rimando abbastanza semplici in cui due squadre di 5 giocatori devono alzare una pallina di legno con una mazza anch'essa di legno e, colpendola al volo, lanciarla il più

lontano possibile. C'è anche il **palet**, simile al classico gioco dei piattelli ma con dischi di ferro - le regole ricordano il gioco delle bocce.

### **Prodotti tipici valdostani**

La **grolla**, la **coppa dell'amicizia** ed i **sabots** sono i prodotti artigianali lignei più noti della regione. La grolla è un calice da vino, con coperchio, ricavato da un pezzo di legno pregiato che si lavora al tornio e poi è decorato a mano. Grolla deriva da "graal" che in lingua d'oïl significa recipiente, coppa. Ora, la grolla è diventato un soprammobile e portagioie. La coppa dell'amicizia non va confusa con la grolla: è una scodella munita di due manici, più bassa e panciuta della grolla, munita di beccucci e col coperchio scolpito. La coppa è usata per il "caffé alla valdostana", caffè misto a grappa (a volte con l'aggiunta di génépy), zucherato e speziato, che viene servito fiammeggiante. I sabots sono i tipici zoccoli di legno: il legno, se ben stagionato, è leggero e fa circolare l'aria d'estate, mantenendo il caldo d'inverno. Questi prodotti di legno sono riconosciuti 'tradizionali' della Valle d'Aosta, al pari del tessuto **drap di Valgrisenche**, i pizzi '**dentelles**' di Cogne e la **canapa di Champorcher** – che rappresentano l'eccellenza della produzione tessile valdostana e hanno origini antichissime.

Saint-Rhémy-en-Bosses è noto per il **jambon de Bosses**, un prosciutto crudo DOP e Arnad è celebre per il suo **Lardo DOP**, vero tesoro della gastronomia tradizionale italiana.

Anche i vini valdostani sono eccellenti e frutto di una tradizione quasi millenaria.





# Lombardia



La **Lombardia** è una regione dell'Italia settentrionale senza sbocchi al mare, con capoluogo Milano; la superficie è di poco meno di 24.000 kmq, gli abitanti quasi 10 milioni (è la regione più popolosa d'Italia) divisi tra le province di **Milano, Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Lecco, Lodi, Mantova, Monza, Pavia, Sondrio e Varese**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Lombardia)**

«Nessuna parte dell'Italia assomiglia tanto ad un giardino quanto la Lombardia. Il bel Paese è quello maggiormente popolato e coltivato nel modo migliore.»  
(*Ludwig Wilhelm Archenholtz*)

«...questa bella Lombardia con il dono della sua verzura e delle sue ricchezze, un orizzonte senza confini, dove l'occhio si perde per trenta leghe e più.»  
(*Stendhal*)

«... da mezzogiorno, altre nuvole ravvolte insieme, leggeri e soffici, per dir così, s'andavan lumeggiando di mille colori senza nome: quel cielo di Lombardia, così bello quand'è bello, così splendido, così in pace.» (*Alessandro Manzoni*)

«[Nei lombardi] La verità resta spesso vinta dalla fattura che ora è piena di spiritosissimo brio, ora va vagando in istudiatu vapore.» (*Camillo Boito*)

### **Lombardi illustri**

**Virgilio**, sommo poeta latino, era nativo di Mantova; **Bartolomeo Colleoni**, condottiero del '400; **Ludovico Maria Sforza**, detto **il Moro**, vissuto nella II metà del '400, uno dei protagonisti della storia d'Italia; **Bernardino Luini**, pittore di scuola lombarda del Rinascimento; **Michelangelo Merisi** detto **il Caravaggio**, sommo pittore del '600; **Carlo Porta**, poeta dialettale milanese del '700; **Giuseppe Parini**, poeta dell'Illuminismo; **Alessandro Volta**, fisico e inventore di Como; **Cesare Beccaria**, fine giurista della fine del '700; **Alessandro Manzoni**, poeta e romanziere del Romanticismo; **Tommaso Grossi**, letterato del Romanticismo; **Gaetano Donizetti**, di Bergamo, compositore dell'Ottocento.

### **Proverbi lombardi**

L'appetitt l'è la salsa pù bonna che ghe sia.

*L'appetito è la migliore salsa che ci sia.*

Col tropp foeugh la pignatta la va dessora.

*Con troppo fuoco il contenuto della pentola fuoriesce dalla pentola.*

Insalatta ben salatta, pocch aceto e ben oliata.

*Insalata ben salata, poco aceto e ben oliata.*

El riss el nass in l'acqua e el moeur in del vin.

*Il riso nasce nell'acqua e muore nel vino.*

La menestra l'è la biava de l'omm. *La minestra è la biada dell'uomo.*

A fà la polenta ghe voeur l'oli de gombed.

*Per fare la polenta ci vuole olio di gomito.*

Pan e nos, mangià de spos. *Pane e noci, mangiare da sposi.*

On porscell leccard el ven mai grass.

*Un porcello schizzinoso non diventa mai grasso.*

La robba per vèss assè l'ha de vanzà.

*Il cibo per essere sufficiente deve avanzare.*

A tavola l'è mej speccià nun, che ne fass speccià.

*A tavola è meglio aspettare che farsi aspettare.*

Quand se mangia gaudeamus, quand gh'è de pagà suspiramus.

*Quando si mangia siamo contenti, quando si deve pagare invece sospiriamo.*

El vin a bo mercàa al mènna l'omm a l'ospedàa.

*Il vino a buon mercato porta l'uomo all'ospedale.*

La robba pussèe bona l'è quella che se mangia in cà di olter.

*Il cibo più buono è quello che si mangia in casa d'altri.*

Chi pù bev. manch bev. *Chi più beve meno beve.*

D'ona set trscurada se pò morì rabbiàa.

*Per una sete trascurata si può morire arrabbiati.*

Per la gola se ciappa el pèss. *Il pesce si prende per la gola.*

Pan, vin e luganeghin l'è on mangià divin.

*Pane, vino e cotechino è un mangiare divino.*

Quaant se gh'a fam, la puleenta la paar salama.

*Quando si ha fame la polenta sembra salame.*

Mangia, bev e tas; e viv in santa pas. *Mangia, bevi e taci; e vivi in santa pace.*

Dove gh'è el vin bon, corren tucc lor de per lor.

*Dove c'è il vino buono, accorrono tutti da soli.*

El vin el fa dì quell che se dovaris minga dì.

*Il vino fa dire quello che non si dovrebbe.*

Quan vun l'è ciocch, tucc ghe dan de bev.

*Quando uno è ubriaco tutti gli offrono da bere.*

Chi sa el latin, loda l'acqua e bev el vin.

*Chi sa parlare il latino loda l'acqua e beve il vino.*

Dove se tratta de paccià hin pront tucc.

*Quando si tratta di mangiare a scrocco sono tutti pronti.*

L'è mèj vin cald che acqua fresca. *È meglio il vino caldo che dell'acqua fresca.*  
In la padella l'è bon anca on sciatt. *Nella padella è buono anche un rospo.*  
L'acqua la fa marsci i fundament. *L'acqua fa marcire le fondamenta.*  
A tavola bisogna minga fass pregà. *A tavola non bisogna farsi pregare.*  
Vun el fa la suppa e i olter la mangen. *Uno fa la zuppa e gli altri la mangiano.*  
L'acqua l'è bonna de lavà i pè. *L'acqua va bene per lavare i piedi.*  
La polenta la contenta. *La polenta soddisfa.*  
Finna che dura pan e vin, se pò impipassen del destin.  
*Finché durano pane e vino, si può ridere del destino.*

### **Tradizioni e feste della Lombardia**

Ricordiamo la **Notte di Santa Lucia** a Bergamo, Brescia, Cremona e Mantova, il **Corteo dei Re Magi** a Milano, il **Carnevale di Bagolino** (BS), la **Fiera di Oh Bej! Oh Bej!** a Milano, la **Fiera Millenaria** di Gonzaga, il **Palio dell'Oca** a Lacchiarella, in provincia di Pavia, la **Sagra del Carroccio** a Legnano e infine la **Galina Grisa**, un rito della tradizione pasquale e primaverile della Val Tidone.

### **Prodotti tipici della Lombardia**

Ricordiamo la produzione di **armi da fuoco** a Gardone Val Trompia, vicino Brescia, i **violini** e gli strumenti ad arco di Cremona, le **fisarmoniche** di Stradella, vicino Pavia. Tra i formaggi, famosa la produzione della Valtellina, il **formaggio Bagòss** di Bagolino, il **Grana Lodigiano** a crosta nera, il **taleggio** della Valsassina, il **mascarpone** e ancora le **mostarde** di Cremona e Mantova, le Offelle di Parona, il **Panettone** di Milano, i **Pizzoccheri Valtellinesi**, il **Riso della Lomellina**, il Salame di Varzi. Per i vini, famosi quelli della Franciacorta, dell'Oltrepò Pavese e della Valtellina.





# *Trentino – Alto Adige*



,Il **Trentino-Alto Adige** è una regione a statuto speciale situata al confine con l'Austria e la Svizzera orientale, costituita dalla provincia autonoma di **Trento** (di lingua italiana) e dalla provincia autonoma di **Bolzano** (di lingua tedesca). La superficie è di 13.600 kmq, gli abitanti circa un milione.

### **Hanno detto di noi (citazioni sul Trentino-Alto Adige)**

«Baldo, monte in Italia rinomatissimo, nelle gole dell'Alpi, donde la Rezia dall'Italia è divisa, ben alto e largo risiede, ai confini del contado Veronese e del Trentino.» (*Francesco Calzolari*, botanico del '500)

«Dal Tirolo al governo, o Morrocchesi,  
fur queste valli sol per acciedente  
fatte suddite un dì: del rimanente  
Italiani noi siam, non Tirolesi.»

(1790, sonetto di *Clementino Valletti* all'amico Morocchesi, attore tragico)

«33 trentini entrarono a Trento tutti 33 trotterellando.» (scioglilingua)

### **Trentini illustri**

Il più antico e illustre abitante dell'Alto Adige è **Ötzi** (o la mummia del Similaun) che abitava in questo territorio nell'età del rame, circa 4 mila anni avanti Cristo. Questo essere umano di sesso maschile, probabilmente un pastore, è stato scoperto nel 1991 e riveste un valore scientifico incalcolabile. Alla fine del '700 ricordiamo **Clementino Vannetti**, di Rovereto, poeta molto consapevole dell'italianità linguistica della sua regione. Nella prima metà dell'Ottocento ricordiamo **Antonio Rosmini**, di Rovereto, uno dei più grandi pensatori italiani del secolo. Poi **Luigi Negrelli**, '800, progettista del canale di Suez; **Giovanni Segantini**, pittore del II '800; **Cesare Battisti**, patriota apostolo dell'indipendenza trentina che fu processato come traditore e condannato a morte nel 1916; nella seconda metà del secolo ricordiamo anche don **Lorenzo Guetti**, di Vigo Lomaso, nelle Valli Giudicarie, che ha fondato le cooperative e le famiglie cooperative. **Riccardo Zandonai**, grande musicista del I '900, **Alcide de Gasperi**, grande statista, che difese i diritti dei trentini e nel dopoguerra fu a lungo presidente del Consiglio. Tra i sudtirolesi più vicini a noi, ricordiamo **Luis Trenker**, famoso regista del Val Gardena e il grande alpinista **Reinhold Meissner** di Bressanone, morto tragicamente durante una scalata.

### **Proverbi trentini e altoatesini**

Pan coi bus, formaj senza bus e vin che salta al mus.

*Pane coi buchi, formaggio senza buchi e vino che salti in faccia.*

Chi arte nu sa far, butega sera.

*Chi non sa fare il suo mestiere, chiude la bottega.*

In mancanza di cavai trota anca i asagn (Pinzolo).

*In mancanza di cavalli trottano anche gli asini.*

Volér star sora come l'òio. *Volere stare sopra come l'olio.*

Vendro arivada, stimana guadagnada.

*Arrivato il Venerdì la settimana è conclusa.*

A'n bom soldà ogni arma ghe fa. *A un buon soldato ogni arma va bene.*

Chi te loda en faccia te sgrifa drè a la schena.

*Chi ti loda in faccia ti graffia dietro alla schiena.*

Grant come 'l campanil. *Alto come il campanile.*

Met en piocio 'n la farina che 'l crederà de èser diventà 'n molinàr.

*Metti un pidocchio nella farina che lui crederà di essere diventato un mugnaio.*

Chi gh'à tort ziga più fort. *Chi ha torto urla più forte.*

### **Tradizioni e feste del Trentino e dell'Alto Adige**

In Alto Adige non si parla di folklore, ma di usanze vissute e sentite ancora oggi. Ricordiamo i **mercatini tradizionali natalizi** che si rifanno al mondo germanico: i più famosi sono quelli di **Bolzano** e di **Vipiteno (Sterzing)**, ma ciascun mercatino ha un suo fascino particolare e non manca mai la **coroncina dell'Avvento**: ogni domenica si accende una candela e, quando anche la quarta candela è accesa, il Natale è vicino. Anche la **ricerca delle uova**, a Pasqua, di dolci e altri regali nascosti in giardino dal **'coniglietto di Pasqua'** è una tradizione molto sentita. A Pasqua ma anche ad Ognissanti, i bambini, oltre ai doni, ricevono un **Fochaz**, un pane dolce a forma di gallina o coniglietto. Si può fare in casa o comprare nei panifici che lo vendono durante il periodo pasquale.

Per il Trentino, ricordiamo la produzione di **maschere di legno**, sia come elemento decorativo sia da indossare per il Carnevale, per es. nel **Carnevale di Campitello di Fassa**. Anche l'**arte del ferro battuto** è una tradizione tramandata dagli artigiani trentini, per es. per le insegne delle antiche locande e le recinzioni dei cori all'interno delle chiese; le **stufe in maiolica**, con l'anima in muratura, decoravano in tutta la regione la **Stübe** (il soggiorno) e sono tuttora costruite sul posto. A Trento, in occasione della festa di S. Vigilio, patrono della città, ci sono le **Feste vigiliane**, con vari giochi per es. per impossessarsi di un

paiolo di polenta. Il **Processo a Biagio delle Castelare** si tiene nel Tesino durante il Carnevale. Detto Biagio era un crudele tiranno del Tesino nel 1356. Gli si fa un processo e infine lo si impicca. Questa manifestazione prevede un numero di figuranti notevole (circa 300). In parecchi paesi del Trentino la **sera di S. Lucia** ragazzi vestiti da angeli portano ai piccoli del paese, suonando alla loro porta di casa, dolciumi. A volte si fanno anche sfilare S. Lucia col suo asinello e vari figuranti vestiti da angeli.

In molti paesi dell'Alto Adige per San Nicola viene fatto sfilare per le vie un corteo formato da **Sankt Nikolaus** (vestito da vescovo) che, accompagnato dal suo servo Knecht Ruprecht, distribuisce ai bambini buoni piccoli segalini.

### ***Prodotti tipici trentini e altoatesini***

Per il Trentino ricordiamo il **botiro di malga**, un burro molto noto della Valle di Primero; il formaggio originale **Malghe del Lagorai**, uno dei prodotti trentini più autentici; il **casòlo della Valsugana**, un formaggio a pasta cruda ottenuto da latte di vacca, la **polenta carbonera**, piatto della Valle del Chiese; il **distillato di albicocca** della Val Venosta. Ricordiamo ancora la **torta di patate**, la **minestra d'orzo**, la **polenta di patate**, condita con cipolle, formaggio e burro, la **mosa**, sorta di polenta molto liquida cotta con latte e acqua e condita con burro. Per l'Alto Adige il **Gröst**, pietanza contadina nata dalla necessità di riciclare gli avanzi; i **canederli**, di tradizione germanica, polpette di semolino; **strudel**, **krapfen** e **torte di carote** che si trovano anche nella Val di Fiemme. Gli **Strauben**, frittelle dolci fatte facendo colare la pastella da un apposito imbuto nell'olio bollente, formano dei dischi che, zuccherati, vengono poi serviti con marmellata di mirtilli. Ottima la **Linzertorte** (torta di Linz), la **Torta Foresta Nera** e infine il **Gugelhupp**, dolce lievitato a forma di grosso budino con il buco centrale.

Tipi di pane tipicamente tirolesi sono lo **Schüttelbrot** (schiacciate sottili e secche, tipiche di Fiè), i **segalini**, le **Vinschger Paarlen**, pagnottelle accoppiate della Val Venosta.





Il **Veneto** è una regione dell'Italia nord-orientale bagnata dal mar Adriatico e con capoluogo Venezia; la superficie è di poco più di 18.000 kmq, gli abitanti quasi 5.000.000 divisi tra le province di **Venezia, Belluno, Padova, Rovigo, Treviso, Verona e Vicenza.**

### **Hanno detto di noi (citazioni sul Veneto e sui veneti)**

«Le cittaduzze del Veneto non si sa se siano melanconiche o allegre.» (*Camillo Boito*)

«Firenze è una città per sposi; Venezia, per amanti; Torino, per i vecchi coniugi che non hanno più nulla da dirsi.» (*Pitigrilli, alias Dino Segre*)

«Se dovessi cercare una parola che sostituisce "musica" potrei pensare soltanto a Venezia.» (*Friedrich Nietzsche*)

«Venezia, metà donna, metà pesce, è una sirena che si disfa di una palude dell'Adriatico.» (*Jean Cocteau*)

«Si è sempre dato per scontato che Venezia è la città ideale per una luna di miele, ma è un grave errore. Vivere a Venezia, o semplicemente visitarla, significa innamorarsene e nel cuore non resta più posto per altro.» (*Peggy Guggenheim*)

«A Venezia chi vi nasce mal si pasce, chi ci viene ci sta bene.»

«Milano la grande, Venezia la ricca, Genova la superba, Bologna la grassa.»

«Non sono in Arno tanti pesciolini, quanti in Venezia gondole e camini.»

«Pane padovano, vino vicentino, carne furlana, trippe trevigiane, donne veneziane.»

«Padova: la città del prà senza erba (piazza prà della Valle), del Santo senza nome (sant'Antonio) e del caffè senza porte.» (il caffè Pedrocchi, la cui porta era sempre aperta per il gran viavai di gente).

«Veneziani gran signori, padovani gran dottori, vicentini magnagatti, veronesi tutti matti, trevisani pan e tripe e Belun, pora Belun, te si proprio de nissun.»

### **Veneti illustri**

**Catullo**, poeta latino del I sec. a.C.; **Tito Livio**, storico latino del I sec. a.C.; **Ezzelino da Romano**, feudatario del '200; **Marco Polo**, inizi del '300, grande viaggiatore; **Alvise di Ca' da Mosto**, navigatore del '400; **Giovanni Bellini**, pittore del '400; **Domenico Veneziano**, pittore del '400; **Andrea Mantegna**, pittore del '400; **Tiziano Vecellio**, sommo pittore del '500; **Palladio**, architetto vicentino del '500; **Sebastiano Caboto**, navigatore del '500; **Baldassarre Longhena**, pittore del '600; **G.B. Piranesi**, disegnatore e architetto del '700; **Antonio Vi-**

**valdi**, musicista del '700; **Canaletto**, pittore paesaggista del '700; **Carlo Goldoni**, commediografo del '700; **Antonio Canova**, scultore vissuto in età napoleonica; **Antonio Fogazzaro**, romanziere della seconda metà dell'800.

### **Proverbi veneti**

Ostreghe senza vin xe un corpo senza anima.

*Ostriche senza vino è un corpo senza anima.*

Vigna piantada da mi, moraro da me pare e olivaro da me nonno.

*Vigna piantata da me, bosco da mio padre e oliveto da mio nonno.*

Savémo de ke piè ke ndémo sòti. *Sappiamo con che piede andiamo zoppi.*

El pezo el gà la gamba lunga. *Il peggio ha la gamba lunga.*

Se me nono gavesse le rodele el sarìa un caretin.

*Se mio nonno avesse le ruote, sarebbe un carretto.*

Chi che no gà testa, gà gambe. *Chi non ha la testa, ha le gambe.*

E femene xe come e sardee, butà via ea testa tuto el resto xe bon.

*Le donne sono come le sarde, tolta la testa tutto il resto è buono.*

L'odio xe el mario e la vendeta xe so mugier (detto veneziano).

*L'odio è il marito e la vendetta è sua moglie.*

Chi ga un amigo ga qualchedun, chi ga parenti no ga nissun (detto veneziano).

*Chi ha un amico ha qualcuno, chi ha parenti non ha nessuno.*

Dar Gasinghe ist de spaise un dar balsam bomme leben (proverbio cimbro).

*La speranza è il cibo e il balsamo della vita.*

An baitez Mauln, an enga hant (proverbio cimbro).

*Una bocca larga, una mano stretta.*

### **Tradizioni e feste del Veneto**

Uno dei più importanti eventi di Venezia è la **Regata Storica**: un sontuoso corteo storico di barche precede le gare tra imbarcazioni dello stesso tipo (gara dei gondolini, ecc.). La **Festa del "Redentore"**, che si celebra la terza domenica di luglio, è una delle feste più antiche: i Veneziani, seguendo un rito che si ripete da quattrocento anni, si radunano nel bacino di San Marco ad ammirare e ad attendere i fuochi d'artificio di mezzanotte.

La grande **Rogazione di Asiago**, 40 giorni dopo Pasqua (detta anche giro del mondo – sono quasi 30 km): si tratta del ripetersi del rito antico di oltre 600 anni delle peregrinazioni propiziatriche che chiedevano un buon raccolto. Si parte alle sei del mattino dal Duomo di Asiago, e dietro lo stendardo rosso con la croce bianca la processione si incammina percorrendo i confini del comune attraverso

le stradine sterrate e i prati ancora ingialliti dal tarassaco. Le famiglie stanno insieme, le ragazze regalano uova colorate ai maschi, in particolare ai ragazzi da cui han ricevuto in dono il tradizionale "cucco" di terracotta il giorno di San Marco.

**"Pan e Vin"**: alla vigilia della festa dell'Epifania si accendono dei falò per "brusare l'inverno" o, identificando l'inverno con la Befana, "brusare la vecia". Anticamente questo era un rito propiziatorio poiché innanzi al fuoco, simbolo di purificazione, si invocavano i buoni raccolti e dal modo in cui le scintille e il fumo salivano al cielo si traevano auspici per la stagione agricola che iniziava di lì a qualche mese.

### ***Prodotti tipici del Veneto***

Tutti conoscono le **maschere del carnevale**, opera di artigiani veneziani, le **gondole**, il **vetro soffiato di Murano** e i **merletti di Burano**; e ricordiamo ancora il **ferro battuto del Cadore** e le **porcellane di Bassano del Grappa**. Per i prodotti enogastronomici, il radicchio di Treviso, gli asparagi di Cimadolmo, i carciofi di Sant'Erasmus, il riso nano, le patate di Rotzo, i fagioli di Lamon. Le specialità più note sono: il **risi e bisi** veneziano, il **baccalà alla vicentina**, accompagnato da polenta frita o abbrustolita, la sopressa vicentina, il risotto al radicchio. Tra i formaggi ricordiamo quelli di montagna: Asiago, Montasio, Monte Veronese. Tra i vini, il Valpolicella e il Soave. E infine la **grappa** veneta.





# *Friuli – Venezia Giulia*



Il **Friuli-Venezia Giulia** è una regione a statuto speciale dell'Italia nord-orientale, situata al confine con la Slovenia, con capoluogo Udine. La superficie è di oltre 22.400 kmq, gli abitanti quasi 4.500.000 divisi tra le province di **Udine, Pordenone, Trieste e Gorizia**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sul Friuli e sui friulani)**

«In Frioli, paese, quantunque freddo, lieto di belle montagne, di più fiumi e di chiare fontane, è una terra chiamata Udine, assai piacevole e di buona aria.»  
(*Giovanni Boccaccio*)

«...il Friuli è un piccolo compendio dell'universo, alpestre piano e lagunoso in sessanta miglia da tramontana a mezzodi.» (*Ippolito Nievo*)

«Addio, castello pe' felici giorni, nido d'amore costruito in vano!

Altra su gli ermi oceani rapisce aura gli sposi.» (*Giosuè Carducci*, "Miramar")

«La mia anima è a Trieste.» (*James Joyce*, lettera alla moglie Nora Barnacle)

«Gorizia è la più bella porta aperta sull'Italia.» (*Max Klinger*)

«È fantasia dei friulani che la loro terra, con le montagne della Carnia, le colline dell'Udinese, la pianura, i paesaggi lagunari lungo la costa, le diverse razze e i colori vivaci di un tempo più antico del nostro, sia per se stessa un universo nella sua varietà.» (*Guido Piovene*)

«Trieste ha una scontrosa grazia. Se piace, è come un ragazzaccio aspro e vorace, con gli occhi azzurri e mani troppo grandi per regalare un fiore... Come un amore con gelosia.» (*Umberto Saba*)

«Trieste deve esserti la nuova Venezia. Brucia i boschi e vieni con me.» (*Scipio Slataper*)

«Qui tra la gente che viene, che va dall'osteria alla casa o al lupanare, dove son merci ed uomini il detrito di un gran porto di mare, io ritrovo, passando, l'infinito nell'umiltà.» (*Umberto Saba*, "Città vecchia")

«Mentre ammirerete i pizzi e i lumi delle stanze di Carlotta, non dimenticatelo mai: cercate una finestra, date un'occhiata fuori, al sole, al mare, tenete presente che Trieste è una città meridionale, la città più meridionale dell'Europa del Nord.» (*Mauro Covacich*)

«Viva là e po' bon!» È inutile preoccuparsi. (*detto triestino*)

### **Friulani illustri**

Il **Pordenone**, pittore rinascimentale, **Giovanbattista Tiepolo**, pittore del '700 attivo anche in Germania. **David Maria Turolfo**, religioso e scrittore; agli inizi del '900, i cosiddetti esponenti della letteratura friulana **Carlo Michelstaedter**,

filosofo, **Gianni Stuparich** e **Scipio Slapater**. Poi il grande **Italo Svevo**, autore di *La coscienza di Zenò*; **Umberto Saba**, poeta triestino del 1900, **Carlo Sgornon**, scrittore; **Pier Paolo Pasolini**, poeta e scrittore, **Carlo Tullio Altan**, antropologo, sociologo e filosofo; **Egidio Feruglio**, geologo e scienziato; **Marco Basaglia**, psichiatra; **Afro** e **Mirko Basaldella**, scultori, **Giorgio Strehler**, regista. E gli scrittori **Fulvio Tomizza**, **Claudio Magris** e **Susanna Tamaro**.

### **Proverbi friulani**

La fame fa bone anche le verze. *Quando si ha fame, tutto è buono.*

Pan e nose, magnar de spose. *Pane e noci sono mangiare da sposi.*

D'un minuto el late, de un'ora el vovo, de un giorno el pan, de 'na stagione el pesse, de un ano el vin. *Latte in un minuto, uovo in un'ora, pane in un giorno, pesce in una stagione, vino in un anno.*

Al can de dó paróni al resta senza magnàr (Monfalcone).

*Il cane di due padroni rimane senza cibo.*

I uséi se li ciapa co i xe'ncóra ta la cóa (Monfalcone).

*Gli uccelli si prendono quando sono ancora nel nido.*

Chi xe in mar, naviga. Chi resta in tera, stroliga.

*Chi è in mare naviga. Chi rimane a terra fa congetture.*

A Fiume la nassi, a Segna la cressi, a Trieste la finissi (Trieste).

*A Fiume [la bòra] nasce, a Segna cresce, a Trieste finisce.*

Amor xe amor, no xe brodo de fasoi (Trieste).

*L'amore non è una minestra di fagioli.*

Se tutti i bechi gavesi el lampion saria tutta una illuminasion (Trieste).

*Se i cornuti avessero un lampione sarebbe tutto illuminato.*

### **Tradizioni e feste del Friuli e della Venezia Giulia**

La **Processione del perdono** si tiene a Grado la prima domenica di luglio: le barche imbandierate accompagnano la Madonna di Grado alla vicina isola di Barbana. A questa manifestazione, che risale al 1237, partecipa tutta la popolazione. Un'altra magnifica festa di mare è la **Vogada mata**, una sorta di carnevale acquatico che si tiene a Duino, vicino Trieste: centinaia di barche, motoscafi, gommoni e pescherecci di vario genere danno vita ad un lungo corteo di carri variopinti e pittoreschi, detto appunto la "vogada mata", la vogada matta. A Fagagna, vicino Udine, la prima domenica di settembre si tiene la **corsa degli asini**: gli asini migliori del paese, che ancora oggi conservano i nomi dei loro antenati, si affrontano in un palio sulla piazza principale della città conten-

dendosi la vittoria della "San Siro del Friul". **San Martino** viene festeggiato l'11 novembre e durante l'estate di San Martino in Friuli-Venezia Giulia molte sono le fiere in onore del Santo. Che derivano da antiche fiere-mercato durante le quali la popolazione si scambiava prodotti ed attrezzi agricoli e festeggiava la chiusura dell'annata agricola portando in piazza i frutti della terra e gli animali da cortile. Il 6 gennaio, giorno dell'Epifania, a Tarcento (Udine) si organizza il **Pignarûl**, un magnifico corteo in abiti duecenteschi con cui si rievoca l'incontro dei re Magi con Gesù bambino. Una lunghissima fila sale al Castello Coia "Cis'cielat", dove viene acceso un immenso fuoco, il "pignarûl grant". L'**osmiza** (dal termine sloveno 'osem' = otto) è un luogo in cui si possono gustare vini locali e affettati di produzione casalinga. La maggior parte delle osmize in Italia sono concentrate nella provincia di Trieste.

### ***Prodotti tipici friulani***

I piatti più conosciuti della cucina friulana sono la **polenta e' formadi**, la polenta col formaggio, i **cjarsons** (ravioli ripieni di cun farcia dolce-salata), il **frico** (piatto a base di formaggio fuso e patate e cipolle), la **brovada** (piatto a base di rape inacidite sotto vinaccia e consumato assieme al **muset**), la **gubana** (dolce ripieno di frutta secca), il **prosciutto di San Daniele** e il **prosciutto di Sauris**. Tra i formaggi spicca il **Montasio**. Tra i vini i più noti ricordiamo il **Tocai** e il **Verduzzo**. Tra i piatti triestini ricordiamo la **jota**, minestra di fagioli, crauti e patate, gli **gnocchi di pane**, la **porzina con capuzi** (coppa di maiale lessata con crauti, rafano e senape), la **caldaia dei bolliti**. Tra i dolci: le **lavette**, la **putizza**, la **pinza**, e gli **gnocchi di susine**.





# *Emilia – Romagna*



L'**Emilia-Romagna** è una regione dell'Italia settentrionale bagnata ad est dal mar Adriatico, con capoluogo Bologna. La superficie è di circa 22.400 kmq, gli abitanti circa 4.400.000 divisi tra le province di **Bologna, Ferrara, Forlì-Cesena, Modena, Parma, Piacenza, Ravenna, Reggio Emilia e Rimini**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sull'Emilia e sulla Romagna)**

«Qual pare a riguardar la Garisenda / 'sotto 'l chinato, quando un nuvol vada /sovr'essa sí, che ella incontro penda /| tal parve Anteo a me che stava a bada /|di vederlo chinare.» (*Dante Alighieri*)

«Surge nel chiaro inverno la fosca turrita Bologna, / E il colle di sopra bianco di neve ride.» (*Giosuè Carducci*)

«Bella e dolce Bologna! Vi ho passato sette anni, forse i più belli...» (*Pier Paolo Pasolini*)

«Bologna è una vecchia signora dai fianchi un po' molli col seno sul piano padano ed il culo sui colli...» (*Francesco Guccini*)

«Per finir poi di parlarvi di Bologna, dirò che vi si viveva allora e vi si vive sempre allegramente, lautamente, con grandi agevolezze di buone amicizie, e di festive brigate.» (*Ippolito Nievo*)

«Bologna la grassa, ma Padova la passa.»

«Oh Romagnuoli tornati in bastardi! / Quando in Bologna un Fabbro si ralligna? / Quando in Faenza un Bernardin di Fosco, / verga gentil di picciola gramigna?» (*Dante Alighieri*)

«Ond'io, che solo innanzi alli altri parlo, / ti priego, se mai vedi quel paese / che siede tra Romagna e quel di Carlo» (*Dante Alighieri*)

«Sempre un villaggio, sempre una campagna / mi ride al cuore (o piange), Severino: / il paese ove, andando, ci accompagna / l'azzurra vision di San Marino: / sempre mi torna al cuore il mio paese / cui regnarono Guidi e Malatesta, / cui tenne pure il Passator cortese, / re della strada, re della foresta.» (*Giovanni Pascoli*)

### **Emiliani e Romagnoli illustri**

**Ludovico Ariosto** poeta rinascimentale, autore dell'*Orlando furioso*. **Luigi Galvani**, grande fisico del '700. **Giovanni Pascoli**, poeta lirico della fine dell'800. **Giuseppe Verdi**, celebre compositore a cui si devono, ad esempio, il *Nabucco*, il *Rigoletto*, il *Trovatore*, la *Traviata*, l'*Aida*. **Arturo Toscanini**, grande direttore d'orchestra del '900. **Guglielmo Marconi**, inventore del telegrafo senza fili. **Enzo Ferrari** fondatore dell'omonima casa automobilistica.

### **Proverbi emiliani e romagnoli**

A panza pina u s' razona mej (Romagna). *A pancia piena si ragiona meglio.*  
Finché la boca la tò e el cul e rend, azidenti al midizoini e chi li vend (Romagna).

*Finché si mangia e si digerisce, accidenti alle medicine e a chi le vende.*  
La prèscia bisàgna lassèrta al levri (Modena).

*La fretta bisogna lasciarla alle lepri.*

Chi s-cèfla a tévla e canta alet, l'è un mat perfet (Modena).

*Chi fischia a tavola e canta a letto è un matto perfetto.*

Al crèsa cmé la néva al sol (Parma). *Cresce come la neve al sole.*

Piutòst che gnent, l'è méi piutòst (Ferrara).

*Piuttosto che niente, è meglio piuttosto.*

Con n'occ la cunza al pés e con cl'altar la guarda al gat (Ferrara).

*Si dice di una donna strabica, che con un occhio pulisce il pesce e con l'altro sorveglia il gatto.*

### **Tradizioni e feste dell'Emilia e della Romagna**

Il **falò del vecchione** è un'antica e consolidata tradizione della città di Bologna e dei comuni limitrofi, oltre che di alcune aree del modenese, che consiste nel rogo di un grande fantoccio dalle sembianze di vecchio (*il vecchione*) che avviene alla mezzanotte del 31 dicembre per festeggiare il Capodanno. Negli anni bisestili si è soliti bruciare un fantoccio con sembianze femminili (*la vecchia*). Il **Palio di Alberico** si tiene ogni anno (dal 1994) a Barbiano di Cotignola in onore del condottiero Alberico da Barbiano, originario proprio di questo paese. Il **Palio del Niballo** è una giostra di ispirazione medievale che si tiene a Faenza (Ra) nella quarta domenica di giugno. **Carlin di maggio** è il nome della questua per celebrare il cantamaggio a Marsaglia, nel comune di Corte Brugnatella, in Val Trebbia, vicino Piacenza. Lo scopo di questa questua era la raccolta delle uova, barattate con i canti che i canterini portavano in tutte le case per annunciare l'arrivo della bella stagione. Il **fulesta** era un raccontatore romagnolo di fole, cioè di favole della tradizione orale o di storie, o tratte dal repertorio epico-popolare o di ambientazione contemporanea. Il fulesta era spesso un girovago e, in tempi recenti, un rappresentante di commercio. Assieme all'arte di raccontare (nei trebbi, nelle piazze dei mercati, nelle cucine contadine) il fulesta esercitava spesso i mestieri tipici delle fiere. La **galina grisa** o **galèina grisa** è il nome che si dà alla questua legata ai riti del calendimaggio in Val Tidone, nelle province di Pavia e Piacenza. A Guastalla, la **festa della Gnoccata** risale a metà Ottocento quando i mugnai che lavoravano sul Po decisero di organizzare

un festa popolare in cui distribuire gratuitamente gli gnocchi realizzati con le farine prodotte dalla macinatura. Questa iniziativa rientra nel contesto di povertà delle zone in cui nacque la festa. Per la Romagna ricordiamo il **Mazapégul**, il folletto della mitologia romagnola e la **Caveja** considerata il simbolo della Romagna; il termine indica un'asta d'acciaio saldata ad un apice (pagella) decorata con "anelli musicali" e immagini simboliche. La Caveja serviva a bloccare il giogo, trainato dai buoi, al timone dell'aratro o del carro, per evitare che il timone slittasse in caso di rallentamento improvviso. La **Pasquella** è una tradizione simile alla Befanata Toscana che si ritrova in molti paesi della Romagna e di regioni limitrofe. Il **Palio di Santa Reparata** è l'evento culturale caratteristico dell'antica città di Terra del Sole (FC). Si tratta di una sfida tra i due Borghi (le contrade) di Terra del Sole che si sfidano in una gara di Tiro con la Balestra Antica.

### ***Prodotti tipici emiliani e romagnoli***

L'artigianato ha tradizioni antiche: a Ravenna, l'**arte del mosaico** risale al V sec d.C. ed è tenuto in vita da un'apposita scuola. La **ceramica d'arte di Faenza** ha una tradizione plurisecolare come le **tele stampate a mano** tipiche della Romagna meridionale. E ricordiamo infine l'oreficeria.

La cucina emiliana è celebre in tutto il mondo soprattutto per le paste fatte in casa, i sapori marcati e i condimenti abbondanti: le **lasagne al forno**, le **tagliatelle** con il classico ragù alla bolognese, i **tortellini**, i **cappelletti** serviti nel brodo di cappone e manzo. La carne di maiale, poi, si può gustare in tante varietà: la **mortadella**, la **coppa**, lo **zampone**, il **cotechino**, il culatello, il **prosciutto crudo di Parma**, il salame di Felino di Parma e le mortadelline piacentine. Tipici di Modena sono lo zampone, il cotechino, il bensone (un dolce), i borlenghi (una specie di crêpe) e soprattutto l'**aceto balsamico** usato per condire l'insalata di verdure fresche oppure per cucinare il filetto di manzo o le cipolline dolci. A Parma: i **tortelli alle erbe** conditi con burro e parmigiano e il **Parmigiano Reggiano**. A Piacenza, i pisarei e i faso (minuscoli gnocchetti conditi con sugo e fagioli); a Ferrara ottimi i **pasticci di pasta**, la **bomba di riso** e il **panpepato**. La cucina romagnola, al confronto, è molto più semplice: celebre è la **piadina romagnola**, una schiacciata a base di farina, strutto di maiale, acqua e sale, che va condita con prosciutto o verdure. Ricordiamo ancora gli strozzapreti, la pagnotta pasquale di Sarsina, il pjadòt, il salame di cioccolata. Tra i vini, il **Lambrusco** e il Bianco di Castelfranco Emilia; in Romagna il **Sangiovese** e il Trebbiano di Romagna.



# Toscana



La **Toscana** è una regione dell'Italia centrale, bagnata dal mar Tirreno, con capoluogo Firenze, capitale del Regno d'Italia dal 1865 al 1871. Ha una superficie di quasi 23.000 kmq e oltre 3.700.000 abitanti, divisi nelle province di **Firenze, Arezzo, Grosseto, Livorno, Lucca, Massa e Carrara, Pisa, Pistoia, Prato e Siena.**

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Toscana e sui toscani)**

«Ahi Pisa, vituperio delle genti / del bel paese là dove 'l si suona..» (*Dante Alighieri*)

«Pisa, o Pisa, per la fluviale / melodia che fa sì dolce il tuo riposo / ti loderò come colui che vide / immemore del suo male / fluirti il cuore / il sangue dell'aurore / e la fiamma dei vespri / e il pianto delle stelle adamantino / e il filtro della luna oblioso.» (*Gabriele D'Annunzio*)

«Nel concetto dei toscani, chi non è un uomo libero è un uomo grullo.» (*Curzio Malaparte*)

«I toscani han l'abitudine di non salutare mai per primi nessuno, nemmeno in Paradiso. E questo, anche Dio lo sa. Vedrai che ti saluterà lui, per primo.» (*Curzio Malaparte*)

### **Toscani illustri**

Innumerevoli i toscani illustri. Nel '200: **Cecco Angiolieri** (poeta) e **Cimabue** (pittore). Nel '300: **Dante Alighieri, Petrarca e Giovanni Boccaccio** (scrittori), **Giotto** (pittore), **Santa Caterina da Siena**. Nel '400: il **Ghirlandaio** e il **Botticelli** (pittori), **Donatello e Verrocchio** (scultori), **Lorenzo il Magnifico, Leonardo da Vinci, Amerigo Vespucci** (navigatore). Nel '500: **Francesco Guicciardini** (storiografo), **Niccolò Machiavelli** (fondatore della scienza politica), **Francesco Berni** (poeta), **Giorgio Vasari, Michelangelo Buonarroti, il Pontormo, Benvenuto Cellini, Filippo Brunelleschi** (artisti), **Giovanni da Verrazzano** (navigatore), **Caterina dei Medici**. Nel '600: **Galileo Galilei**. Nell' '800: **Giovanni Fattori** e i **Macchiaioli** (pittori), **Giosuè Carducci** (poeta), **Giacomo Puccini** (compositore).

### **Proverbi toscani**

Mercante di vino, mercante poverino.

Le dieci P della vita: Prima pensa, poi parla, poiché parole poco pensate portano pena.

Tutt'i gusti so' gusti, disse quello che succhiava 'n chiodo arrugginito.

Minestra riscardata 'n fu mai bona (Livorno).  
Quattrino risparmiato, due volte guadagnato.  
Chi mangia senza bere mura a secco.  
Il campanile non migliora la cornacchia.  
E son di Prao e vogl'esse rispettao. *Io son di Prato e voglio essere rispettato.*  
Meglio un morto in casa che un pisano all'uscio.  
I discorsi li porta via il vento, le biciclette i livornesi.  
Meglio disoccupato ad Antignano, che ingegnere a Milano! (detto livornese)  
Se la mi'nonna avea le ròte, era un carretto (variante toscana del più noto "col ma e col se si rifarebbe il mondo").

### **Tradizioni e feste della Toscana**

Innumerevoli sono le feste tradizionali toscane. A Firenze, l'evento più sentito è lo **Scoppio del carro**, che avviene la mattina di Pasqua sulla piazza tra il Duomo e il Battistero. Lo scoppio è provocato da un razzo a forma di colombina, acceso dall'Arcivescovo sull'altar maggiore durante la S. Messa, al canto del Gloria. Se la colombina porta a termine il suo viaggio, gli agricoltori potranno aspettarsi ottimi raccolti nell'anno successivo. Il giorno dell'Ascensione ci si riunisce alle Cascine per la **Festa del Grillo**, occasione in cui si comprano i piccoli insetti vivi, chiusi in gabbie colorate. Nel mese di giugno si giocano le tre partite del **Calcio storico fiorentino**, chiamato anche "calcio in costume", una disciplina sportiva molto più simile al rugby che al calcio, in cui i giocatori divisi in 4 squadre corrispondenti ai 4 quartieri storici del centro della città vestono costumi rinascimentali. A settembre, si svolge la **Processione delle Rificolone**, lanterne di carta colorate che sfilano al canto della tradizionale filastrocca e che finiscono per lo più incendiate, se colpite dai pallini tirati con le cerbottane. Noto in tutto il mondo è il **Palio di Siena**, corsa equestre di origine medievale che mette in competizione le contrade della città e che si svolge il 2 luglio e il 16 agosto. Ad Arezzo si tiene la **Giostra del Saracino**, durante la quale i giostratori a cavallo devono colpire il bersaglio raffigurante il busto di un saraceno. A Pisa, la sera del 16 giugno, migliaia di lumini ad olio creano una suggestiva cornice per la **Regata di San Ranieri** che si disputa la mattina dopo. Altra manifestazione pisana è il **Gioco del ponte**, nel quale competono due squadre che si dispongono una di fronte all'altra spingendo in direzione opposta un grosso carrello montato su due binari. Al **Carnevale di Viareggio**, per quattro domeniche consecutive sfilano sul lungomare enormi carri allegorici che rappresentano per lo più i personaggi più noti dell'attualità. Imperdibile per gli appassionati di mu-

sica il **Festival Pucciniano** nel suggestivo anfiteatro di Torre del Lago (Lucca), città natale del Maestro, in cui si mettono in scena le principali opere pucciniane.

Numerose sono poi le rievocazioni di antichi mestieri e riti (si pensi ad esempio a **Mercanzia**, a Certaldo, o alla festa medievale **Monteriggioni di torri si corona**), così come le fiere-mercato che sfoggiano i prodotti autoctoni (come la **mostra dei fiori** di Pescia, o quella dello **zafferano** di San Gimignano).

### ***Prodotti tipici toscani***

La cucina toscana è sobria e presenta piatti semplici preparati con maestria. Il **pane** è presente sotto mille forme, dal filone alla ruota, dai crostini alle focacce. L'assenza di sale prova la semplicità e la povertà tipiche un tempo della cucina di questo territorio. La **ribollita** è un piatto povero: i contadini ribollivano gli avanzi della zuppa del giorno prima. A Firenze, la **bistecca alla fiorentina**, la **trippa**, i **bomboloni**, la **schacciata con l'uva** e, a Carnevale, i **cenci**, una pasta fritta guarnita di zucchero a velo. Tipica di Pistoia è la **minestra di rigaglie** (detta "il carcerato" perché veniva distribuita ai reclusi) e la **briachina**. A Lucca il **buccellato**, un dolce povero e in Garfagnana il **farro**. A Pisa, dominano **tartufo**, **anguille** e **stoccafisso**. Nella Maremma, la famosa **acquacotta**, piatto unico fatto di niente (di qui l'ironia del nome), nata per sfamare butteri e carbonai, fatta con acqua, sale, pane, un filo d'olio, insalate di stagione, uova o funghi e una manciata di pecorino.





# Marche



Le **Marche** sono una regione dell'Italia centrale bagnata dal mar Adriatico, con capoluogo Ancona. La superficie è di quasi 9.400 kmq, gli abitanti oltre 1.500.000 divisi nelle province di **Ancona, Ascoli Piceno, Fermo, Macerata e Pesaro-Urbino**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulle Marche e sui marchigiani)**

«Così benedetta da Dio di bellezza, di varietà, di libertà, tra questo digradare di monti che difendono, tra questo distendersi di mari che abbracciano, tra questo sorgere di colli che salutano, tra questa apertura di valli che sorridono...»

(*Giosuè Carducci*, discorso per il centenario della nascita di Giacomo Leopardi)

«Le Marche hanno la fortuna di sembrare inesistenti. Cioè di non sembrare. Non le conosce nessuno, a cominciare dai marchigiani. A Milano si crede che stiano ai confini dell'Africa, a Palermo le si immagina dalle parti della Svizzera. Non sono una regione, semmai quattro province. E non sono nemmeno quattro province: semmai duecentocinquantesi torri comunali. Hanno una capitale? Certo: Ancona. Ma andate a chiederlo agli ascolani, ai maceratesi, ai pesaresi. Risponderanno: "Ancona capitale? E dove sta scritto?"» (*Giancarlo Liuti*)

«Sotto al mite chiaror dell'alte stelle / e presso al mar sonante, / sul clivio dolce che Appennin distende, / la Marchigiana terra mia riposa.» (*Guglielmina Ronconi*)

«Un viaggio nelle Marche, non frettoloso, porta a vedere meraviglie.» (*Guido Piovene*)

«Meglio un morto in casa, che un marchigiano all'uscio.» (*detto*)

### **Marchigiani illustri**

**Federico II di Svevia** I metà del '200, grande imperatore e uomo di cultura; **Gentile da Fabriano**, del '400, esponente del gotico internazionale; **Raffaello Sanzio** detto l'**Urbinate**, sommo pittore del Rinascimento; **Matteo Ricci**, del '500, primo missionario in Cina; **Bramante**, grande architetto e pittore del primo Rinascimento, creò edifici secondo i canoni di un'aulica classicità. **Federico Barocci**, pittore della Controriforma; **G.B. Pergolesi**, del '700, compositore di opere buffe e musica sacra; **Gaspere Spontini**, musicista del primo '800, compositore di melodrammi; **Giacomo Leopardi**, sommo poeta lirico del Romanticismo italiano; **Gioacchino Rossini**, celebre compositore dell'800, tra i più amati al mondo; **Maria Montessori**, grande pedagogista del I '900. E infine **Enrico Mattei**, imprenditore e dirigente pubblico, fondatore dell'E.N.I.

### **Proverbi marchigiani**

Del vin bidogna fann us, no abus. *Del vino bisogna farne uso e non abuso.*  
Le bott del vin bon e i omn brèvi finischn prest.

*Le botti di vino buono e gli uomini di valore hanno vita breve.*

Ne pagnotta e 'na fiasca prendemo 'l mondo come casca.

*Una pagnotta e un fiasco e prendiamo la vita come viene.*

Chi fadiga fa la gobba, chi rubba fa la robba.

*Chi lavora si spacca la schiena e chi ruba fa i soldi.*

Se a diciotto lu judiziu non cell'hai, a venti sicuramente non l'avrai.

*Se a diciotto anni il giudizio non hai, a venti sicuramente non lo avrai.*

Lu medicu più brau è quillu che sbaglia de meno.

*Il medico più bravo è quello che sbaglia di meno.*

Non è lu majale a diventà vecchju, ma è l'homo vecchju a diventà majale!

*Non è il maiale a diventare vecchio, ma è l'uomo vecchio a diventare maiale!*

Se me metto a fa le verrette, nascheno tutti senza testa.

*Se mi metto a fare i berretti, nascono tutti senza testa.*

Lu marchiscià non è facile confonne perché è marfidende, c'ha le vraccia corte e le saccoce fonne.

*È difficile imbrogliare un marchigiano perché è diffidente, ha braccia corte e tasche profonde.*

La prescia è nimica de lo vene! *La fretta è nemica del bene!*

### **Tradizioni e feste delle Marche**

Tra i **presepi viventi** ricordiamo soprattutto quello di **Genga**, nella Gola di Frassassi e poi quelli di **Comunanza**, **Pioraco**, **Potenza Picena**, **Porchia** (frazione di Montalto Marche); il presepe vivente di **Falerone** invita a entrare nella macchina del tempo per giungere nella Palestina al tempo dell'impero romano, rivivendo i momenti e le atmosfere del passato; bello anche il presepe di **Altidona**, splendido borgo fermano, il cui centro storico si trasforma in presepe vivente. Nel **Carnevale di Fano**, sfilate di giganti carri allegorici e rogo finale in cui viene bruciato il grande *Pupo*. Ricordiamo anche il **Carnevale di Ascoli Piceno**; uno dei più noti e spettacolari è il **Carnevale di Offida** e ancora il **Carnevale di Fermo** e il **Carnevale di Ancona**. A Cantiano, i momenti della Passione sono rievocati ne **La Turba**, suggestiva rievocazione delle scene della **Passione del Venerdì Santo**, risalente al 1260; altre rievocazioni della Settimana Santa si tengono a Mogliano, a Villa Musone di Loreto, a Porto Sant'Elpidio, Montepandone, Monte San Pietrangeli, Pioraco, Recanati, Ripatransone.

Al Corpus Domini, splendide le **infiorate** di Castelraimondo, Corridonia, Montefiore dell'Aso, Monterubbiano, Ortezzano, Servigliano. A Loreto, la notte del 9 dicembre si celebra la festa per ricordare la **Venuta della Santa Casa**, con tutte le colline intorno che si accendono di fuochi. La **Festa del Covo** si tiene la prima domenica di agosto a Campocavallo, frazione di Osimo (AN). Ricordiamo infine in agosto la **Processione delle canestrelle** di Amandola, rievocazione storica dell'offerta del grano al Beato Antonio con tanti figuranti in costume.

### ***Prodotti tipici delle Marche***

Una nota tradizione artigianale è quella della costruzione di strumenti musicali: le **fisarmoniche** di Recanati e Castelfidardo sono conosciute in tutto il mondo. Un altro materiale tipico è il **giunco**: nelle strade di Acquaviva Picena si vedono ancora donne che, sedute sulla soglia di casa, lavorano con l'aiuto di un punteruolo e di un secchio d'acqua la paglia di grano o il salice.

La cucina marchigiana rappresenta la transizione fra meridione e settentrione d'Italia. Iniziamo dalle **olive ascolane**, a base di olive farcite di maiale, pollo, manzo e fegatini, fritte con uovo e formaggio e servite con limone e noce moscata. Ricordiamo poi il **ciauscolo**, insaccato da spalmare, con aglio, finocchio, vin cotto; le **casciotte** di Urbino e l'**ambra** di Talamello. Tra gli altri prodotti caseari, lo slattato, il ravaggiolo, il bazott e il cacio in forma di limone. E poi l'**insalata di funghi e tartufi**, conditi con una salsa a base di rossi d'uovo e limone. Famosi sono i **maccheroncini di Campofilone**, capellini di grano duro porosi, ottimi per accogliere il sugo. Le Marche producono tutto l'anno **tartufi** di qualità: uno dei sughi più amati, usato anche sulle bruschette si prepara aggiungendo al fungo tritato olio, acciughe e talvolta patè di fegato. Ottima la **pasta con sugo di formaggio di fossa e fungo**.





L'**Umbria** è una regione dell'Italia centrale con capoluogo Perugia. È l'unica regione dell'Italia peninsulare che non ha sbocchi al mare. Con una superficie di circa 8.500 kmq, è tra le regioni più piccole. Gli abitanti sono poco più di 800.000, divisi nelle due province di **Perugia** e di **Terni**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sull'Umbria)**

«Intra Tupino e l'acqua che discende  
del colle eletto dal beato Ubaldo,  
fertile costa d'alto monte pende,  
onde Perugia sente freddo e caldo  
da Porta Sole; e di retro le piange  
per grave giogo Nocera con Gualdo.  
Di questa costa, là dov'ella frange  
più sua rattezza, nacque al mondo un Sole,  
come fa questo talvolta di Gange.  
Però chi d'esso loco fa parole,  
non dica Ascesi, ché direbbe corto,  
ma Oriente, se proprio dir vuole.» (*Dante Alighieri, Paradiso, XI*)

«[Da Perugia] E il sol nel radiante azzurro immenso /| Fin de gli Abruzzi al biancheggiar lontano / Folgora, e con desio d'amor più intenso / Ride a' monti de l'Umbria e al verde piano.» (*Giosuè Carducci*)

«Forse farò un favore al lettore dicendogli come trascorrere una settimana a Perugia. La sua prima cura sarà di non aver fretta, di camminare dappertutto molto lentamente e senza meta e di osservare quello che i suoi occhi incontreranno.» (*Henry James*)

«Perugia, munita di grandi mezzi di difesa dalla natura e dalla mano dell'uomo, sorge improvvisamente su di un'altura.» (*Charles Dickens*)

«Assisi non era punto di partenza, ma ritrovo, appuntamento quasi, per riprendere insieme il cammino verso l'eternità. Ci siamo veduti e ci siamo riconosciuti.» (*Lina Tridenti*)

### **Umbri illustri**

**San Benedetto da Norcia**, VI sec., fondatore del monachesimo occidentale e patrono d'Europa; **Oderisi da Gubbio**, miniaturista del '200; **San Francesco d'Assisi**, soprannominato 'il Poverello d'Assisi', vissuto agli inizi del '200, patrono d'Italia e iniziatore della letteratura italiana ("*Cantico di Frate Sole*"); **Jacopone da Todì**, poeta di laudi del '300; **Giovanni Pontano**, poeta e umanista

del '400; il **Perugino**, pittore del Rinascimento; il **Pinturicchio**, pittore della II metà del '500; **Giuseppe Prezzolini**, letterato del '900; tra i più vicini a noi **Gerardo Dottori**, artista futurista firmatario del manifesto dell'Aeropittura; **Francesco Morlacchi**, compositore e operista e infine **Norberto Proietti**, pittore scomparso da poco, noto per i frati che compaiono nelle sue opere.

### **Proverbi umbri**

L'arancia la matina è oro, 'l meriggio è argento, la sera è piombo.

*L'arancia di mattina è oro, il pomeriggio è argento e di sera è piombo.*

Na bevanda onesta non va sempre alla testa.

*Una bevanda onesta non va sempre alla testa.*

Quando lo vino rende lieti se ne fuggon li segreti.

*Quando il vino rende lieti se ne fuggono i segreti.*

Co lu tempu e la paia maturaro nchì e nespule.

*Con il tempo e la paglia maturarono anche le nespole.*

Quanno so' troppi galli a cantà 'n sé fa mae ghjorno.

*Quando sono troppi galli a cantare non si fa mai giorno.*

Se stìa mejo aunno se stìa peggio. *Si stava meglio quando si stava peggio.*

Co n' occhio guarda Assisi e co'uno Spoleto.

*Con un occhio guarda Assisi con l'altro Spoleto (modo per dire che una persona è strabica).*

Cane c'abbaia non mozzica mai. *Cane che abbaia non morde mai.*

Gallina che non ruspa ha ruspatò. *La gallina che non becca ha beccato.*

Ottenuta la grazia e gabbatu lu santu. *Ottenuta la grazia e gabbato lo santo.*

L'infernù è pieno d'avvocati. *L'inferno è pieno di avvocati.*

C'ho pochi spicce e poche da spiccianne. *Ho pochi soldi e pochi da cambiarne.*

Quil'che 'n'amazza, 'n grassa. *Quello che non uccide, ingrassa.*

### **Tradizioni e feste dell'Umbria**

A Gubbio si svolge la **Festa dei Ceri** ogni 15 maggio; i ceraioli trasportano a spalla i pesanti ceri di legno per un percorso di oltre 4 km. Ad Assisi si festeggia il **Calendimaggio**, festa medievale che rievoca scene di vita passata e coinvolge in appassionanti sfide la Magnifica Parte de Sotto e la Nobilissima Parte de Sopra. Spello è famosa per l'**Infiorata**, che durante il Corpus Domini impreziosisce strade e vicoli di elaborati disegni realizzati con i fiori. Foligno si colora dei costumi e le tradizioni di altri tempi durante la **Quintana**, in cui gli abili cavalieri dei diversi rioni si sfidano per vincere il Palio. Le origini etrusche della re-

gione rivivono durante i **Velimna**, in cui i visitatori possono ammirare i costumi dell'epoca. L'ultima domenica di luglio si disputa il **Palio delle barche** sul Lago Trasimeno: la corsa si svolge in tre fasi, sia in acqua che lungo le vie del paese. Il Medioevo torna ancora protagonista durante il **Mercato delle Gaite**, in cui la città di Bevagna si popola delle botteghe e delle taverne del tempo.

### ***Prodotti tipici umbri***

Tra i prodotti tipici si ricordano i **salumi** (il **prosciutto di Norcia**, il **ciauscolo**, il **prosciutto di cinghiale**) e i **tartufi di Norcia**. Castelluccio è rinomata per le **lenticchie**, mentre a Cannara si può assaporare la deliziosa **cipolla rossa**. Sempre tra gli ortaggi ricordiamo il **sedano nero di Trevi**. Tra i piatti tipici ricordiamo gli **umbricelli**, da assaporare con vari sughi come la salsa di Trasimeno (a base di filetto di persico, scalogno, aglio e peperoncino), la **torta al testo**, una crescia salata riempita con prosciutto, rucola e stracchino o salsicce e spinaci. Nel periodo pasquale non può mancare la **torta di Pasqua**, torta al formaggio che si sposa perfettamente con il capocollo o altri salumi tipici. Tra i dolci, è possibile gustare il **torcolo di San Costanzo**, un ciambellone ricco di canditi e preparato in occasione della festa del patrono, il **panpepato di Terni**, dolce natalizio a base di cioccolato, canditi e uvetta, la **ciaramicola**, ciambellone di colore rosa e decorato con un'invitante glassa tipico della Pasqua, e la **rocciata di Assisi**, un rolo di pasta farcito di frutta secca.





Il **Lazio** è una regione dell'Italia centrale che si affaccia sul Mar Tirreno. La superficie è di oltre 17.000 kmq, gli abitanti sono circa 5.700.000, divisi nelle 5 province di **Roma** (il capoluogo di regione è anche la capitale nazionale), **Viterbo, Rieti, Latina e Frosinone**.

### **Hanno detto di noi (citazioni su Roma e sul Lazio)**

«Che tu non possa vedere nulla più grande della città di Roma.» (*Quinto Orazio Flacco*)

«La potenza romana poggia sui costumi e gli uomini antichi.» (*Quinto Ennio*)

«Quando sei a Roma, vivi come i romani; quando sei in un altro luogo, vivi come si vive in quel luogo.» (*S. Ambrogio*)

«Firenze la bella, Padova la dotta, Ravenna l'antica, Roma la santa.» (*detto popolare*)

«Nel delirio febbril che don Marino  
ebbe pel caso del papal dragone  
sognò di cavalcar per Frosinone  
con Donn'Anna e il loro piccolo Sforzino.» (*Giuseppe Gioacchino Belli*  
"I Sonetti", 1835)

### **Laziali illustri**

**Gaio Giulio Cesare**, I sec. a.C., dittatore, generale e scrittore romano; **San Tommaso d'Aquino**, sommo teologo del '200; **San Bonaventura di Bagnoregio**, mistico del '200; **Paolo Ruffini** ('800) famoso matematico; **Gioacchino Belli** e **Trilussa** ('800), poeti dialettali romani; **Enrico Fermi** ('900), fisico italiano di fama mondiale; **Alberto Sordi**, famoso attore romano.

### **Proverbi del Lazio**

Carne fa carne, vino fa sangue.

Capodanno: pane de 'n giorno e vino de 'n anno.

È meglio che la panza crepa e no che 'a robba se spreca.

*È meglio morire piuttosto che buttare la roba.*

Trippa piena nun crede a diggiuno. *Il sazio non crede al digiuno.*

La morte de lo fritto è la cipolla, la salute dell'omo è la cannetella.

Pane, vino e precutto stanno bene pe' tutto.

Broccoli, zoccoli e predicatori fatta Pasqua 'n so' più bbóni.

Agosto, 'gni cacio è tosto. *Ad agosto ogni cacio è duro.*

La fame è la mejo pietanza. *La fame condisce tutte le vivande.*

Er vino bono nun cià bisogno de frasca.

*Il vino buono non ha bisogno di insegne.*

Magna e beve a modo tuo e veste a modo d'antri.

*Mangia e bevi come ti pare, ma vestiti come si conviene.*

Glio merlo 'ngabbia non canta pe' ammore, canta pe' rrabia (proverbio sermonetano). *Il merlo in gabbia non canta per amore, canta per rabbia.*

La vita è 'n'affattàta alla fenèstra (proverbio sermonetano).

*La vita è un'affacciata alla finestra.*

Chiglio fà l'arte de Michelasso: prànza, bbève e và a spasso...

*Lui fa l'arte de Michelasso: mangiare, bere, e andare a spasso.*

### **Tradizioni e feste del Lazio**

A gennaio, ad Acquafondata (Frosinone), c'è il **Festival della zampogna** in cui gli zampognari di tutta Italia si sfidano suonando motivi conosciuti e composizioni originali. A Pasqua, a Tarquinia (Viterbo), c'è la **Processione del Cristo risorto** in cui la statua del Cristo è portata a passo di corsa per le vie della città. Il 14 maggio, a Marta (Viterbo), c'è la **Festa della Madonna del Monte**, nota anche come "Barabbata", che celebra la fertilità della terra. La 2° domenica di maggio, a Tarquinia (Viterbo), c'è la **Giostra delle contrade**, corteo storico in costumi medievali e palio fra le contrade. L'ultima domenica di giugno, a Cori (Latina), c'è il **Carosello storico** per festeggiare la Madonna del Soccorso apparsa a Cori nel 1521. La domenica dopo il Corpus Domini, a Genzano di Roma (Roma), c'è l'**Infiorata**, una realizzazione di dipinti su strada con i petali dei fiori. L'ultima domenica di giugno, a Montelibretti (Roma), c'è la **Festa della primavera**, una festa in costume con giochi popolari in piazza. Il 23 e 24 luglio, a Bolsena (Viterbo), la festa dei **Misteri di Santa Cristina**, una rappresentazione dei Misteri della santa bambina che ha subito il martirio nell'ultima persecuzione di Diocleziano. L'ultima domenica di luglio, a Canale Monterano (Roma), c'è il **Palio del bigoncio** in cui sei contrade gareggiano trasportando pesanti recipienti per l'uva caricati con dei bambini. La 1° domenica di luglio, a Castel Madama (Roma), c'è il **Palio Madama Margarita**, una contesa a cavallo tra i rioni in costumi cinquecenteschi. Il sabato dopo il 16 luglio, a Roma, c'è la **Festa della Madonna del Carmine**, nota anche come "festa de noantri", che anima il pittoresco quartiere di Trastevere. La prima domenica dopo Ferragosto, si tiene ad Allumiere (Roma) il **Palio delle contrade**, una competizione tra asini introdotta nel '500 da Agostino Chigi "Il Magnifico", appaltatore delle miniere di alume. L'ultimo sabato di agosto, ad Amatrice (Rieti), ha luogo la **Festa degli**

**spaghetti all'amatriciana**, una degustazione di primi piatti secondo la ricetta originale. La 4° domenica di agosto, ad Arpino (Frosinone), c'è **Il gonfalone**, una manifestazione folkloristica che coinvolge le contrade della città. Dal 4 all'8 agosto, a Consigliano (Rieti) c'è l'**Assalto al castello**, rievocazione storica con intrattenimento e apertura di botteghe e taverne. La 1° e la 2° settimana di agosto, a Montefiascone (Viterbo) c'è la **Fiera del vino**, una festa tradizionale con teatro, mostre e rievocazioni storiche per festeggiare il vino locale. Il 3 settembre, a Viterbo, c'è la **Macchina di Santa Rosa**, con il trasporto della macchina di Santa Rosa, una torre illuminata da fiaccole e luci elettriche, alta circa 30 metri. La 1° domenica di ottobre, a Marino (Roma), c'è la **Sagra dell'uva**, una festa tradizionale istituita nel 1925. La 2° domenica di ottobre, a Soriano nel Cimino (Viterbo), si tiene la **Sagra delle castagne**, una manifestazione storico-rievocativa del XV secolo. Dal 24 al 26 dicembre, a Greccio (Rieti), c'è il **Presepe vivente**, per rievocare la nascita del presepe ad opera di San Francesco.

### ***Prodotti tipici del Lazio***

Tra le specialità più note della cucina: **coda alla vaccinara**, **saltimbocca alla romana**, **bucatini all'amatriciana**, **abbacchio alla romana**, **spaghetti alla carbonara** e **carciofi alla giudea**. Nel basso Lazio ricordiamo tra i pesci le **mazzancolle** e le **sparnocchie**; la cucina più tradizionale comprende pasta all'uovo, sughi casalinghi, minestre con "erbe pazze" raccolte nei campi, **zuppe di cicoria**, **pasta e fagioli**, frittate con verdure selvatiche con l'aggiunta di salame ed altri sapori. Non mancano carni saporite e gustose come il capretto o l'agnello. I dolcetti tradizionali che troverete in collina o al mare sono semplici, rustici, gustosi: la **pigna** e la **pastiera**. Un'altra specialità è la **tiella**, una pietanza che rappresenta la sintesi delle risorse alimentari principali: i suoi ingredienti provengono infatti dai prodotti del mare e della terra. Da non dimenticare le **olive nere di Gaeta**: un frutto marrone scuro, carnoso e molto gustoso il cui osso si snocciola facilmente e si presenta pulito, senza cioè residui di polpa. I vini tipici dell'area erano noti sin dall'antichità: il **Cecubo**, dal colore rosso rubino e dal sapore asciutto, adatto agli arrostiti di carni rosse o bianche e il **Falerum**, dal colore giallo paglierino con riflessi verdini, adatto al pesce.





**L'Abruzzo** è una regione dell'Italia centro-meridionale che si affaccia sul Mar Adriatico e ha come capoluogo l'Aquila. La regione si chiamava Abruzzo e Molise ma nel 1963 il Molise si è staccato diventando una regione autonoma. Il nome Abruzzo deriva forse da *Aprutium*, la terra dei Praetutii, una popolazione che viveva vicino l'attuale Teramo. La superficie è di circa 11.000 kmq, gli abitanti sono 1,5 milioni, quattro le province: **L'Aquila, Chieti, Pescara e Teramo**.

### ***Hanno detto di noi (citazioni sull'Abruzzo e sugli abruzzesi)***

«Quando c'è bisogno non solo di intelligenza agile e di spirito versatile, ma di volontà ferma e di persistenza e di resistenza, io mi sono detto a voce alta: tu sei abruzzese!» (*Benedetto Croce*)

«Aquila era una bella città. D'estate la notte faceva fresco e la primavera degli Abruzzi era la più bella d'Italia. Ma quel che era bello era l'autunno per andare a caccia nei boschi di castagni.» (*Ernest Hemingway*)

«Ieri sono riuscito a raggiungere L'Aquila. La devastazione e la distruzione sono nell'aria, più che nella pietra. Ti colpiscono fisicamente.» (*Claudio Messora*)

«"Più in là che Abruzzi", faceva dire il Boccaccio a un suo personaggio per dare il senso del lontano, dell'appartato, del favoloso. E la sua può sicuramente essere assunta a espressione proverbiale per designare la condizione e la storia abruzzesi.» (*Mario Pomilio*)

### ***Abruzzesi illustri***

L'Abruzzo diede i natali ad illustri autori latini come **Publio Ovidio Nasone, Caio Crispo Sallustio, Asinio Pollione**. Ricordiamo inoltre il francescano **Tommaso da Celano**, vissuto nel '200, uno dei primi discepoli di San Francesco, biografo sia del Santo che di S. Chiara e autore del *Dies Irae*. È abruzzese il filosofo, storico e scrittore **Benedetto Croce**, nato a Pescasseroli (Aquila), ideologo del liberalismo novecentesco italiano. Il fiore all'occhiello della letteratura abruzzese è naturalmente **Gabriele D'Annunzio**, massimo esponente italiano dell'estetismo. Ricordiamo ancora **Giacomo Acerbo**, di Loreto Aprutino, economista e politico insigne del I '900 e **Pascal D'Angelo**, "il poeta della pala e del piccone", uno scrittore emigrato negli USA che fece conoscere le condizioni di vita degli Abruzzesi all'inizio del '900. Tra i musicisti ricordiamo il compositore **Francesco Paolo Tosti**, poi divenuto cittadino britannico e nominato baronetto. E tra i pittori **Francesco Paolo Michetti**, pittore di fama internazionale, animatore del 'cenacolo michettiano' e infine i **Cascella**, a cui la città di Pescara ha dedicato un museo.

### **Proverbi abruzzesi**

Chi àle poche vale. *Chi sbadiglia vale poco.*

Addò se fa le lène c-i-arrèste sèmbre le schiàppe.

*Dove si spacca la legna restano sempre le schegge.*

Avoje a ciufulià se ll'asine nin vvò' 'bbeve!

*Hai voglia di fischiare se l'asino non vuole bere.*

Bott e panell fa li citil bell. *Pane e mazzate fanno i figli belli.*

Chi nàsce bbèlle, n'n è 'n dutte puverèlle. *Chi bello nasce, non è del tutto povero.*

Da chi nen dè' mòjje nné ffijje, nen gercà' né pparère né ccunzìjje.

*A chi non ha né moglie né figli non chiedere né pareri né consigli.*

Fa cciò che predd' dic', no cciò che predd' fa.

*Fai ciò che il prete dice, non ciò che il prete fa.*

L' ùuomene s'attacc' a la paròl', e le vùov' a le còrne.

*L'uomo si prende per la parola ed il bue per le corna.*

Lu mediche pietos fice l'ammalat virminos.

*Il medico pietoso fa l'ammalato verminos.*

### **Tradizioni e feste abruzzesi**

In Abruzzo le tradizioni sono molto sentite: in molti paesi abruzzesi si conserva l'abitudine di bruciare sul ceppo natalizio assaggi delle pietanze che compongono il menù - lo scopo è di far partecipare al pranzo lo stesso Gesù. Famoso il **Presepe vivente di Rivisondoli** animato dai cittadini che si contendono, ogni anno, il privilegio di interpretare i ruoli di protagonisti della Natività. Le **Farchie** (altissime pire di canne) di Fara Filiorum Petri (Ch) vengono bruciate per ricordare il miracolo di S. Antonio, che permise la cacciata dei francesi. Riti in onore di S. Antonio Abate sono ancora diffusi in molti paesi d'Abruzzo, come la "**panarda**" di Villavallelonga (Aq), i "**cicerocchi**" di Collelongo (Aq) e la rappresentazione delle "tentazioni". A febbraio ricordiamo la **Festa di S. Biagio della Pagnotta** (Ch) con i pani a forma di dita miracolose per la gola. Il Venerdì Santo, a Chieti, si svolge la **Via Crucis** più antica d'Italia con il Miserere cantato da sole voci maschili e accompagnato da cento violini. La domenica di Pasqua si tiene a Sulmona (Aq) la **Processione della Madonna che scappa incontro a Gesù risorto**. Il martedì successivo, a Orsogna (Ch), si rappresentano scene bibliche su carri allegorici, chiamati "**Talami**". La festa si ripete in edizione notturna, a Ferragosto. Il giovedì di maggio, a Cocullo (Aq), si celebra la **Festa dei serpari**: la statua di San Domenico sfila in processione, coperta da serpenti vivi e seguita da migliaia di fedeli. L'ultima domenica di maggio, a Roccadimezzo,

(Aq) si tiene la **Festa del Narciso**: milioni di narcisi addobbano i carri allegorici in onore della primavera. A settembre ha luogo vicino Pescara la **Festa di S. Rocco**, al quale vengono donati telai piramidali ricoperti di alloro, vino, dolci e animali da cortile; a novembre si tiene la **Festa di S. Martino** in provincia di Teramo, con degustazione di castagne e vino novello.

### **Prodotti tipici dell'Abruzzo**

Ricordiamo anzitutto la **ceramica**, che ha il suo centro a Castelli e la cui produzione, caratterizzata da colori vivaci, era già nota nel '400; poi la lavorazione della **pietra bianca calcarea Maiella** ancora oggi eseguita da abili scalpellini per realizzare sculture particolarissime; l'**oreficeria**, dalla tradizione antichissima e il cui vanto è la **presentosa**, ornamento femminile il cui nome fu inventato da Gabriele D'Annunzio. Ricordiamo le **tarante**, colorate coperte di lana ancora prodotte a Taranta Peligna, gli **arazzi** di Penne che adornano prestigiosi palazzi italiani e il **merletto a tombolo**, tipico di Scanno e di Pescocostanzo. Le origini del tombolo risalgono al Medioevo; nel 1493, la Regina Isabella in visita a L'Aquila, insieme al consorte Re di Napoli, rimase ammirata dalla bellezza raffinata dei merletti delle donne aquilane.

Per le specialità alimentari, ricordiamo gli **spaghetti alla chitarra**: caratteristici spaghetti grossolani, ideali per accompagnare sughi di carne molto corposi e saporiti. La chitarra è in realtà il nome dell'attrezzo tipico con il quale questi spaghetti vengono prodotti. Gli **arrosticini di pecora** (spiedini a base di carne di pecora) **alla furnacella**, un braciere particolare sul quale è possibile disporre gli arrosticini e cuocerli in modo uniforme da tutte le parti conservando integro – e non bruciato! – il bastoncino di legno degli arrosticini. In Abruzzo l'allevamento di ovini ha tradizioni antichissime. Poi c'è il **tartufo dell'aquilano**, la **lenticchia nera** di S. Stefano di Sessania, alle falde del Gran Sasso, nelle due varietà (bianco e nero); il **mosto cotto** che si produce pigiando uva ben matura, con qualità zuccherina superiore a quella richiesta. E concludiamo con i celebri **confetti di Sulmona**, la cui tradizione risale al '400 quando le monache del monastero di S. Chiara cominciarono a confezionarli nel modo tuttora in uso formando con i confetti fiori, spighe, grappoli e cestini uniti tra loro da fili di seta.





Il **Molise** è la regione più giovane d'Italia: si staccò infatti dall'Abruzzo soltanto nel 1963. La superficie è di circa 4.400 km<sup>2</sup>, gli abitanti sono 320.000. Ha solo due province: **Campobasso**, il capoluogo, e **Isernia**. Il nome Molise deriverebbe da una famiglia normanna, i *Moullins*. Da questo cognome deriverebbe il termine riscontrato nei documenti italiani di Mulisio - da qui il nome odierno.

### **Hanno detto di noi (citazioni sul Molise e sui molisani)**

«I molisani potranno essere sconfitti, ma non saranno mai vinti!» (*Pietranoia*)  
«Amico mio, gli Argentini hanno regioni che sono più grandi dell'Italia intera. Se vengono a sapere che nel Parlamento italiano si è fatta una lotta di 10 anni per separare questi due territori che neppure si vedono sulla cartina, ci sottono per tutta la vita! Per carità non lo diciamo a nessuno.» (*Petruccioli*)

### **Molisani illustri**

**Vincenzo Cuoco**, storico illustre degli inizi dell'800, nacque a Civitacampomariano nel 1770, partecipò alla rivoluzione partenopea del 1799 e ai moti rivoluzionari contro i Borboni. Scrisse uno dei testi fondamentali per capire la rivoluzione, «Saggio storico sulla rivoluzione partenopea». Anche l'altro patriota **Gabriele Pepe** era molisano. **Francesco Jovine**, nato a Guardalfiera, è vissuto nella I metà del '900 e ha scritto «La Signora Ada» e «Le terre del Sacramento». Tra i viventi ricordiamo **Robert De Niro**, originario di Ferrazzano. Anche il pedagogista **Giovanni Antonio Colozza** e il grande clinico **Antonio Cardarelli** erano molisani (a lui è dedicato il più grande ospedale di Napoli).

### **Proverbi molisani**

Disputà dell'ombra de l'ase. *Disputare sulla ombra dell'asino.*

La puttana ze marita, la ruffiana no. *La puttana si sposa, la ruffiana no.*

Chi spera a re Luotte, sta sembe a pancuotte.

*Chi spera nel lotto, sta sempre a pane cotto.*

U scarpare va senza scarpe. *Il calzolaio va senza scarpe.*

L'ucchie d'u padrone 'ngrass 'u cavalle.

*L'occhio del padrone ingrassa il cavallo.*

Ru cielle ze vede a ru nide. *L'uccello si vede dal nido.*

A casa de suneture non ce vuonne serenate.

*A casa dei suonatori non ci vogliono serenate.*

La mala jerva ze vede quanne nasce. *La mala erba si vede quando nasce.*

### **Tradizioni e feste del Molise**

In agosto, si tiene a Termoli la **sagra del pesce**: nel piazzale del porto vengono sistemate due grandi padelle dette "*sartagne*" che ricordano gli anni ormai trascorsi quando venivano utilizzate per friggere il pesce. La **sagra della Pezzata** avviene in agosto a Capracotta. La "*pezzata*" è la festa durante la quale rivive la tradizione pastorale; essa non è altro che la sagra dell'agnello cotto alla brace e anche quella della pecora che viene bollita con erbe aromatiche. Nel centro storico di Piedicastello ogni anno viene messo in scena il **presepe vivente**. Il 30 aprile a San Martino in Pensilis viene organizzata la **Carrese**, una corsa di carri trainati da buoi. A Fossalto, ricordiamo la **festa della primavera**, con un rito antichissimo chiamato "*pagliara*", caratterizzato dalla personificazione del mese di maggio con un cono realizzato con rami e ricoperto di erba e di fiori. Similmente a Larino, alla **festa del Santo Patrono**, San Pardo, sfilano circa centoventi carri, trasportati da buoi, mucche, vitelli e pecore. Ogni anno, nell'ultimo week-end del mese di luglio, a Scapoli accorrono migliaia di turisti da ogni parte d'Italia ed anche dall'estero per partecipare al **Festival Internazionale della Zampogna**. A Sepino, in occasione della **festa dell'Emigrante** si tiene un gran pranzo che riunisce tutti gli emigranti ritornati in paese per festeggiare la santa Patrona. A Jelsi, per la **festa di Sant'Anna**, sfilano le famose "*Traglie*": si festeggia la Santa che nel 1805 impedì che il Paese subisse ingenti danni a causa del terremoto. La sera del 15 agosto si tiene a Termoli l'"**incendio del castello**": viene riproposto l'evento storico legato all'attacco turco sulle coste molisesi ad opera di Piali Pascia. Vicino Castelnuovo al Volturno, l'ultima domenica di carnevale, viene organizzata la **manifestazione dell'uomo-cervo**. Il "**corteo del diavolo**" è una rappresentazione carnevalesca che viene organizzata ogni anno nell'ultimo giorno di carnevale e coinvolge l'intera cittadinanza di Tufara. La "**sagra dei Misteri**" si tiene a Campobasso il giorno del Corpus Domini. Si tratta di una delle più importanti e suggestive manifestazioni della cultura popolare religiosa molisana.

### **Prodotti tipici molisani**

L'artigianato ha una lunga tradizione in Molise: ricordiamo almeno le campane di Agnone, i coltelli di Frosolone, i pregiati merletti al tombolo di Isernia e le zampogne di Scapoli. Frosolone è rimasto l'unico centro del Molise a produrre **coltelli e forbici** e l'attività rimane una voce economicamente redditizia e rilevante. Ad Agnone ha sede il laboratorio della **Fonderia Pontificia Marinelli** che, nella

sua fornace millenaria, produce campane perfettamente decorate che trovano posto nei campanili d'ogni parte del mondo. A Isernia, la lavorazione del **merletto a tombolo** risale al '400 quando vi fu introdotto da alcune suore spagnole. Per l'enogastronomia, ricordiamo i salumi tra cui il **sagiciotto**, fatto con dadini di carni suine impastate con grasso duro e la **ventricina**: fatta con pezzi interi di carne di maiale conditi con peperoncino, sale e altri aromi, insaccato nel budello naturale e stagionato per mesi. Meritano una menzione poi le **soppressate** (salami schiacciati con un peso durante la stagionatura che assumono una forma piatta). Lo **Sfarriccio** (sanguinaccio) è fatto con il sangue di suino unito a noci, pinoli, uva passa, scorze di arancia, cacao, farro e grasso di maiale duro. La **produzione casearia** comprende formaggi di mucca a pasta filata (caciocavalli, trecce, cacio-ricotte, burrini, mantecche, scamorze) e formaggi di pecora freschi e stagionati. L'olivo è coltivato in tutta la regione e la produzione di **olio extravergine** è di ottima qualità. Ricordiamo tra i prodotti di origine vegetale anche castagne, centofoglie (scarola venafrana), cicerchia, cipolla di Isernia, fagioli, farro, fungo d'abete, funghi porcini, tartufo bianco, mela limoncella, origano.





La **Campania** è una regione dell'Italia meridionale che si affaccia sul mar Tirreno. La superficie è di 13.500 kmq, gli abitanti poco meno di 6 milioni (è la regione con la maggiore densità di popolazione), divisi nelle 5 province di **Napoli** (il capoluogo), **Caserta**, **Avellino**, **Benevento** e **Salerno**.

### **Hanno detto di noi (citazioni su Napoli e sulla Campania)**

«Napoli è la città dove i sospettosi diventano confidenti, e gli infelici trovano consolazione.» (*Cicerone*)

«Da quanto si dica, si narri, o si dipinga, Napoli supera tutto: la riva, la baia, il golfo, il Vesuvio, la città, le vicine campagne, i castelli, le passeggiate... lo scuso tutti coloro ai quali la vista di Napoli fa perdere i sensi!» (*Goethe*)

«Parto. Non dimenticherò né la via Toledo né tutti gli altri quartieri di Napoli: ai miei occhi è, senza nessun paragone, la città più bella dell'universo.» (*Stendhal*)

«In Europa ci sono due capitali: Parigi e Napoli.» (*Stendhal*)

«Togliete a Napoli il Vesuvio, e la voce incantata della sirena avrà perduto per voi le più dolci armonie.» (*Renato Fucini*)

«Napoli è rimasto un certo paese magico e misterioso dove le vicende del mondo non camminano ma galoppano, non s'ingranano ma s'accavallano, e dove il sole sfrutta in un giorno quello che nelle altre regioni tarda un mese a fiorire.» (*Ippolito Nievo*)

«Non sembrava di stampo veneziano, piuttosto della razza dei comici napoletani, mezzo ruffiani, mezzo commedianti, brutali e protervi, pericolosi e spassosi.» (*Thomas Mann*)

«Grande civiltà di Napoli: la città più civile del mondo. La vera regina delle città, la più signorile, la più nobile. La sola vera metropoli italiana.» (*Elsa Morante*)

«'N Paraviso 'stu sciore 'e bellezza / Ilà sultanto 'o putite truvà!» (*Salvatore Baratta*)

«Vedi Napoli, e poi muori.» (*detto napoletano sulla bellezza della città*)

«Chist'è 'o paese d' 'o sole, / chist'è 'o paese d' 'o mare, / chist'è 'o paese addò tutt' 'e pparole, / so' doce o so' amare, so' sempe parole d'ammore!» (*Libero Bovio*)

«Il napoletano è convinto di vivere in un mondo ostile, sul quale non è in grado di esercitare alcun controllo... I rapporti tra gli uomini sono regolati da una concezione fatalistica, nella quale l'Autorità svolge lo stesso ruolo che ha il "destino" nel mondo naturale.» (*Percy Allum*)

«Sulla spiaggia sonora ove il mar di Sorrento  
spiega le azzurre sue acque ai pie' degli aranceti,

posa, lungo il sentiero, sotto la siepe odorosa,  
una piccola pietra, indifferente

ai piedi distratti dello straniero.» (*Alphonse de Lamartine*)

«L'imperatore Tiberio governava da Capri quel mondo antico di cui il Mediterraneo era il "centro", libero di realizzare qualsiasi capriccio della sua immaginazione. Aveva la certezza fisica di essere il vero padrone di tutto ciò su cui il suo sguardo poteva spaziare.» (*Richard Newbury*)

«Se è vero che ci sono nel mondo isole belle come Capri, nessuna isola, nessuna al mondo può vantare una storia come quella di Capri.» (*Raffaele La Capria*)

(Ischia) «Dove portava questo viaggio / né lungo né breve? – /| Dagli ischietti ad Ischia / la rotta era questa: / piegando verso destra, / dapprima costeggiando, / poi per il mare aperto, / in grembo alla divinità / che cambia sesso, / e le cui lodi cantano / gli amanti della salamoia / in ogni angolo della terra.» (*Maksim Amelin*)

«(Paestum) È come se un dio, qui, avesse costruito con enormi blocchi di pietra la sua casa.» (*Friedrich Nietzsche*)

«Pompei è piena di antica umanità ed è un sermone incoraggiante. Amo più Pompei che Parigi» (*Herman Melville*)

### **Campani illustri**

**Jacopo Sannazzaro**, del '400, poeta e umanista; **Giovanbattista Basile**, del '600, scrittore di fiabe; **Vincenzo Cuoco**, seconda metà del '700, giurista ed economista; **Francesco De Sanctis**, il maggior critico letterario del sec. XIX; **Salvatore Di Giacomo**, poeta, drammaturgo e saggista, autore di famose canzoni napoletane; **Matilde Serao**, vissuta tra l'800 e il '900, scrittrice e giornalista, la prima donna ad aver fondato e diretto un quotidiano; **Libero Bovio**, poeta, giornalista, autore di canzoni in dialetto napoletano; **Eduardo de Filippo**, del '900, attore, commediografo e drammaturgo, uno dei massimi esponenti della cultura italiana del secolo; **Totò**, '900, attore, poeta e comico italiano, considerato uno dei più grandi interpreti del teatro e del cinema italiano; **Massimo Troisi**, '900, attore, regista e sceneggiatore.

### **Proverbi campani**

Si nun è zuppa è pan bagnato! *Se non è zuppa è pan bagnato.*

“Acquajuo ‘, Il ‘acqua è fresca?” “Manc”a neve!”

*“Acquaiolo, l’acqua è fresca?” “Più’ del ghiaccio!”*

Acqua mè, acqua tè, acqua càvera pe' ccafè.

*Acqua a me, acqua a tè, acqua calda in luogo del caffè.*

“A nnomm'e Ddio!”, e se 'mmuccaje 'na zéppula.

*“In nome di Dio!”, e addentò una frittella.*

Avimmo magnato, avimmo vippeto e 'nc'è trasuto 'o riesto.

*Abbiamo mangiato e bevuto e ci è avanzato il resto.*

Pe n'accenno 'e sale se perde 'a menesta.

*Per mancanza di un granellino di sale può riuscir male la minestra.*

Ricette o pappic vicin a noce, "ramm o tiemp ca ta spertos!"

*Disse il tarlo alla noce "dammi il tempo che ti foro".*

A pavà e a murì, quanno cchiù tarde se po'...

*A pagare ed a morire, quando più tardi sia possibile...*

### **Tradizioni e feste della Campania**

**Festa di Sant' Antonio Abate**, a Macerata Campania (Ce); la **Zeza di Carnevale** in provincia di Avellino; **Festa dei Gigli**, a Nola (Na); **Festa di San Genaro** nel Duomo di Napoli, il 19 settembre; **Madonna della neve**, a Torre Annunziata (Na); tra le tradizioni napoletane più famose c'è la **Smorfia napoletana** con le relative definizioni classiche dei numeri in dialetto; il gioco del Lotto, la realizzazione del **Presepe** e la **Cantata dei Pastori**. Non possono essere dimenticati **'O Munaciello** (uno spiritello domestico e benigno, anche se piuttosto dispettoso) e **'a Bella Mbriana** (spirito domestico piuttosto benigno che però, se offeso, può provocare, secondo la credenza popolare, gravi tragedie).

### **Prodotti tipici campani**

Tra i prodotti tipici campani ci sono la **mozzarella di bufala campana**, l'olio extra-vergine della Penisola Sorrentina, il pomodorino del Piennolo del Vesuvio, il **fiore di ricotta**, i **limoni** e le **noci di Sorrento**, il **pomodoro di San Marzano**, la mela annurca. Tra i vini, il Lacrima Christi doc e i vini della Penisola Sorrentina, Lettere e Gragnano, oltre al Falanghina, il Greco di Tufo e il Galluccio di Roccamonfina. Tra i dolci: il **babbà**, la **pastiera**, gli **struffoli** e i susamielli, oltre alle "ciocole", cioè un bel cesto di frutta secca.





La **Puglia** è una regione dell'Italia meridionale che si affaccia sul Mare Adriatico - è anche la più orientale d'Italia e la più pianeggiante. La superficie è di circa 19.000 kmq, gli abitanti poco più di 4 milioni divisi nelle 6 province di **Bari** (il capoluogo), **Foggia**, **Barletta-Andria-Trani**, **Brindisi**, **Lecce** e **Taranto**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Puglia)**

«Se vi si domanda come Taranto sia diventata grande, come si conservi tale, come si aumenti la sua ricchezza, voi potete con serena fronte e con gioia nel cuore rispondere, con la buona agricoltura, con la migliore agricoltura, con l'ottima agricoltura.» (*Archita da Taranto*)

«Per me, la trovo attraente questa città nuova (Bari) con le sue vie larghe, ad angoli retti, che consentono di veder sempre in fondo ad esse il mare, come si vedono a Torino le Alpi.» (*Paul Bourget, Sensations d'Italie, 1891*)

«Da Bari si va a Barletta, per una delle più belle e deliziose vie: somiglia a quel cammino tanto celebrato, che conduce da Ginevra a Losanna in Svizzera.» (*Joseph Hermann von Riedesel*)

«Brindisi, posta al termine dell'Italia, signoreggia con le azzurre acque Adriatiche, le quali in vari seni dividendosi, formano dalla costa orientale un porto illustre, per cui si rese favorita residenza de' Romani e de' Greci.» (*Salvatore Morelli*)

«Dove è ora campagna, lì fu la capitale della Magna Grecia; dove è Taranto, là sorgeva una rocca ardita; tu Quinto Fabio Massimo, voi Goti e Saraceni non gloriavete. Distruggeste crudelmente la città, ma potevate annullare le sue delizie, lo straordinario spettacolo della natura?» (*Giuseppe Regaldi*)

### **Pugliesi illustri**

**Quinto Ennio** (sec. III-II a.C.) uno dei padri della letteratura latina, nativo del Salento. Scrisse opere teatrali, un poema epico, gli *Annales* e altre opere. **Save-rio Mercadante** di Altamura, fecondo compositore di musica, visse nell'800; **Bartolo Longo**, fondatore della nuova Pompei, visse nella seconda metà dell'800; **Giuseppe de Nittis** di Barletta fu un famoso pittore. **Nicola Zingarelli** di Cerignola, della prima metà del '900, fu filologo insigne; il *Vocabolario della Lingua Italiana* è senz'altro la sua opera più nota. **Padre Pio da Pietrelcina**, nato alla fine dell'800 e morto nel 1968, un religioso dell'Ordine dei Frati Minori Cappuccini, fu proclamato santo nel 2002 da papa Giovanni Paolo II: la sua memoria liturgica viene celebrata il 23 settembre, anniversario della morte. **Giuseppe di Vittorio**, di Cerignola, fu sindacalista e uomo politico di fama.

**Domenico Modugno** è stato un cantautore (“*Nel blu dipinto di blu*”), chitarrista, attore e regista. **Paolo Mennea**, nato a Barletta nel 1952, è stato campione olimpionico (1980) e detentore del primato mondiale dei 200 metri piani per quasi vent’anni, dal 1979 al 1996.

### **Proverbi pugliesi**

Se Parigi avess u mar sarebb na piccol Bar.

*Se Parigi avesse il mare sarebbe una piccola Bari.*

A cavàdde gastemàte nge lusce u pile. *Al cavallo bestemmiato brilla il pelo.*

A sciacquè la cap o' ciucc' s perde u timb e u sapaum.

*A lavare la testa al somaro si perde tempo e sapone.*

Ce fabbric e ce maréit na j pass maé u' prüréit.

*Chi costruisce e chi sposa non smette mai di pagare.*

L'ucch d' patrom 'ngrass u cavadd. *L'occhio del padrone ingrassa il cavallo.*

O puèrche dange le fràuele e le scètte, dange le gghiànde e se le mange.

*Al maiale dagli le fragole e le getta via, dagli le ghiande e se le mangia.*

Ogne petra azza parite. *Ogni pietra eleva il muro.*

Quànn se zzappe e ququànn se pute fore pariinde e ffore nepùte.

*Quando si zappa e quando si pota, fuori i parenti e fuori i nipoti.*

Quànn u vove non vole arà, tutte le ssciue nge pàrne stèrte.

*Quando il bue non vuole arare, tutti i gioghi gli sembrano scomodi.*

### **Tradizioni e feste della Puglia**

Nel comune di San Marzano in provincia di Taranto, paese di origini albanesi, il giorno prima della festa di **San Giuseppe** vengono bruciate grandi quantità di legna precedentemente benedetta dalla statua del santo, portato in processione. Il giorno della festa, la statua viene poi portata in giro per il paese per la benedizione delle "*matre*", cioè le tavole imbandite, che servivano a sfamare i poveri e che ai giorni nostri sono aperte a tutti coloro che vogliono sedersi e desinare. La festa si conclude con giochi pirotecnici. I **Misteri** di Taranto, processione si svolge il giovedì e del venerdì santo. Il giovedì a mezzanotte inizia la processione che segue la statua dell'Addolorata. La processione dei Misteri esce dalla chiesa del Carmine alle 17 in punto del Venerdì Santo. Il percorso che da anni compie la processione dei Misteri prevede una sosta nella chiesa di S. Francesco e dura circa un'ora. Il rientro al Carmine avviene verso le ore 8.30 del Sabato Santo, dopo aver percorso 1900 metri. La **Disfida di Barletta** riproduce uno dei fatti più clamorosi della storia italiana: lo scontro tra 13 italiani, guidati

da Ettore Fieramosca, e 13 francesi, guidati da Guy de la Motte. Gli italiani vinsero la disfida. Tra le tradizioni natalizie, ricordiamo il **presepe monumentale di Putignano**, realizzato in pietra locale. A Oria si svolge il **torneo** bandito da Federico II per celebrare le sue nozze con Isabella, regina di Gerusalemme. Segue il palio e giochi equestri. A Ostuni si festeggia **S. Oronzo** per ricordare come il Santo salvò la città dalla peste.

### **Prodotti tipici pugliesi**

Ricordiamo anzitutto la **ceramica** di Grottaglie, che affonda le sue radici nella Magna Grecia e nel Medioevo. Altre forme di artigianato riguardano il **ferro battuto**, il **legno lavorato** e l'**intreccio dei vimini**. In alcuni paesi le massaie producono ancora oggi cesti di canna, di paglia e di giunco marino che sono poi utilizzati per trasportare, conservare i prodotti agricoli, setacciare, asciugare la pasta fatta in casa - e anche per divenire complementi d'arredo di linea attuale. La produzione agricola pugliese è legata soprattutto al grano duro e all'olivo. La Puglia produce ottimo **olio** extravergine e vergine d'oliva. Il raccolto si effettua ancora con metodi antichi, come la battitura del terreno intorno all'albero o le reti - il che conferisce all'olio il suo sapore tradizionale. Il **pane di Altamura** è l'unico in Italia in grado di fregiarsi del marchio DOP. Le **orecchiette** sono un tipo di pasta la cui forma è approssimativamente quella di piccole orecchie, da cui deriva appunto il nome. Nel tarantino è ancora in uso il sinonimo "*chiancarelle*" o *recchited*. La Puglia si distingue soprattutto per la produzione di **formaggi** a pasta filata (scamorza, burrata, caciocavallo) e pecorini freschi e stagionati. La **purea di fave con cicorie** è un piatto tipico della Puglia legato al mondo contadino che si mangia come contorno al secondo o come piatto unico vegetariano. A Martina Franca si produce il **Capocollo** e la **Soppresata**.

Tra i dolci, spesso a base di mandorle, miele e frutta candita, si ricordano le **Cartellate** (sia col vincotto che col miele), i **Mostaccioli**, le **Pettole** da gustare con vini dolci quali sono il **Malvasia** e l'**Aleatico**. Altri vini pugliesi: il **Cacc'e Mmitte di Lucera** e il **Castel del Monte**.





La **Basilicata** o **Lucania** è una regione dell'Italia meridionale bagnata sia dal Mar Tirreno che dallo Ionio, con capoluogo Potenza; la superficie è di circa 10.000 kmq, gli abitanti sono poco meno di 600.000 divisi tra le province di **Potenza** e **Matera**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Lucania)**

«Delle città in cui sono stato, Matera è quella che mi sorride di più, quella che vedo meglio ancora, attraverso un velo di poesia e di malinconia.» (*Giovanni Pascoli*)

«Questa è la capitale dei contadini, il cuore nascosto della loro antichissima civiltà. Chiunque veda Matera non può restarne colpito, tanto è direttamente espressiva e toccante la sua dolente bellezza. In essa vive la miseria nobile e civile dei contadini, filtrata attraverso l'eterno del tempo, continua sotto tutti i soli e tutte le piogge, ripiegata su sé stessa, chiusa nella terra come una cosa preziosa, di fronte ad un mondo ostile.» (*Carlo Levi*, 1952)

«Non è che io amo Matera, ma in essa ho trovato la radice cosmica dell'uomo. L'eco che si avverte nelle sue Gravine è quello che si perpetua da quando l'uomo si è insediato in questo luogo...Già nei volti stessi degli uomini che sostano nella piazza si può leggere un passato nobile; l'architettura che li circonda è fatta a misura d'uomo. A differenza delle altre città, Matera, da qualunque parte si arrivi, non si vede: è nascosta; la si scopre entrando, penetrando le sue vie.» (*Josè Ortega*)

«Matera: una città straordinaria...Sembra che ci si affacci a un sottosuolo scoperto e abitato, che nell'insieme forma una città maggiore. Una tale adunanza di semicarvenicoli, in cui si prolunga senza soluzione di continuità l'esistenza dalla preistoria, non ha paragoni in Europa, ed è tra i paesaggi italiani che generano più stupore.» (*Guido Piovene*, 1957)

«Mi piacerebbe aiutare questa regione che preferisco chiamare Lucania e non Basilicata. Vorrei portare qui turisti che siano curiosi di conoscere la Magna Grecia, le origini storiche e artistiche del Mediterraneo.» (*Francis Ford Coppola*)

### **Lucani illustri**

**Manfredi di Svevia** del '200, figlio naturale di Federico II e di Bianca Lancia, fu reggente dal 1250 e re di Sicilia dal 1258; sconfitto dalle truppe di Carlo I d'Angiò, morì durante la battaglia di Benevento. **Gesualdo da Venosa**, del '600, eccelse nella musica polifonica: compose madrigali e musica sacra, generi nei quali precorse, in un certo senso, i tempi. **Giustino Fortunato** di Rionero, vis-

suto tra l'800 e il '900, fu uno dei più importanti rappresentanti del Meridionalismo. Studiò i problemi del Sud dopo l'unità nazionale; benché avesse idee di stampo conservatore, fu strenuo oppositore del fascismo. **Silvio Spaventa**, politico e patriota, fu senatore del Regno d'Italia. **Rocco Scotellaro** della I metà del '900, fu poeta del mondo contadino.

### **Proverbi lucani**

A chi piace veve, parla sembe 'i vinu. *A chi piace bere, parla sempre di vino.*

Acqua, fuoco e pane non zi neunu mang' a'li cani.

*Acqua, fuoco e pane non si negano nemmeno ai cani.*

Acqua passata no' macina cchiù mulini. *Acqua passata non macina più mulini.*

Addò mangiunu dui mangiunu pure tre. *Dove mangiano due mangiano anche tre.*

Finisc'a tarallucci e vinu. *Finisce a tarallucci e vino.*

Ti puzza a vacca i latti! *Ti puzza la bocca di latte!*

Sì ccom'u mirculidia mminz'a simmana.

*Sei come il mercoledì in mezzo alla settimana!*

Addu ngè gustu, nun c'è pirdenza. *Dove c'è gusto, non c'è perdita.*

Ognadunu porta l'acqua a u mulinu soio. *Ognuno porta l'acqua al suo mulino.*

Pàrlisi com'a nu libbru stampatu. *Parli in modo perfetto, ineccepibile.*

A mmerda cchiù a rimìnisi e cchiù feti. *Lo sterco, più lo rimescoli e più puzza.*

Cu sputa n'cilu m'baccia li torna. *Chi sputa in cielo, la saliva gli torna in faccia.*

### **Tradizioni e feste della Lucania**

Il 15 e il 16 agosto si tiene a **Baragiano** la festa patronale: nella processione si portano le tipiche "cente" di grano o di ceri. A **Castelmezzano**, la notte del 15 agosto, si fa il pellegrinaggio a piedi verso il S. Rocco di Tolve. A **Ferrandina**, il 15 e 16 agosto si possono ascoltare i migliori concerti bandistici del Meridione. A **Grottole**, sempre il 15 e 16 agosto, si tiene la festa patronale: di mattina la statua si trasferisce nella chiesa madre e la sera c'è la processione. A **Pisticci**, il 16 agosto, la processione a piedi e il tiro del carro trionfale sono preceduti dai "Cavalieri di S. Rocco". A **San Paolo Albanese** si svolgono due feste dedicate al Santo: la prima si tiene l'ultima domenica di aprile, con tarantelle e un'asta dei doni offerti dai fedeli. La seconda il 16 agosto: un trono votivo coperto di spighe di grano è portato in processione; alla fine della messa, la "danza del falcetto" in cui i mietitori mimano i gesti per il taglio del grano.

### **Prodotti tipici lucani**

Sono tipiche di Matera le **terracotte policrome** e i **rilievi in cartapesta**. Ad Avigliano, le donne fanno splendidi **lavori di filatura e tessitura** sui telai a mano nonché **merletti e pizzi**.

Tra i piatti tipici ricordiamo la "**Rappasciona**", zuppa invernale a base di cereali e legumi, tipica di Viggianello. Il **Pane di Matera** era prodotto un tempo in grandi pezzature per i contadini e i pastori; ha molta mollica ed è piuttosto poroso. Il **Casieddu**, formaggio di Moliterno, è fatto con latte di capra aromatizzato con la 'nepeta', erba aromatica dal sapore simile alla menta; viene confezionato in un involucro di foglie di felce legate all'estremità superiore con un ramo di ginestra. Il **Burrino** è costituito da uno strato superficiale di pasta filata e da un cuore di burro. Il **Cacioricotta** è un formaggio prodotto miscelando latte di capra e di pecora; lo si grattugia sulle classiche orecchiette, ma c'è anche una versione da mangiare fresca come antipasto. La **Melanzana rossa di Rotonda** è simile a un pomodoro ma più piccante della melanzana comune e si consuma sottolio e sottaceto. Ricordiamo ancora la **Salsiccia "lucanica" di Cancellara**, dalla tipica forma a U, i **Peperoni di Senise**, il **Cavolfiore dell'Ofanto**, coltivato nelle terre vicine al fiume, i **fagioli di Sarconi**, l'ottimo olio d'oliva; e tra i dolci, i **mostaccioli** a base di vincotto, miele, mandorle e farina e la **cuccia**, simile alla pastiera napoletana nell'uso del grano cotto. Tra i vini, l'**Aglianico**.





La **Calabria** è una regione dell'Italia meridionale che si affaccia sia sul Tirreno che sullo Ionio e forma il 'tacco' d'Italia. La superficie è di 15.000 kmq, gli abitanti sono circa 2 milioni divisi nelle 5 province di **Catanzaro** (il capoluogo), **Cosenza**, **Crotone**, **Reggio Calabria** e **Vibo Valentia**.

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Calabria e sui calabresi)**

«Se non ci fossero i terremoti e i briganti, la Calabria sarebbe il primo paese del mondo.» (*Luigi Settembrini*)

«La Calabria sembra essere stata creata da un Dio capriccioso che, dopo aver creato diversi mondi, si è divertito a mescolarli insieme.» (*Guido Piovene*)

«A voi fieri Calabresi  
che accoglieste ospitali me straniero  
nelle ricerche e indagini  
infaticabilmente cooperando  
alla raccolta di questi materiali  
dedico questo libro che chiude nelle pagine  
il tesoro di vita del vostro nobile linguaggio.» (*Gerhard Rohlfs*)

«Il nome Calabria in se stesso ha non poco di romantico...appena il nome è pronunciato, un nuovo mondo si presenta alla nostra mente: torrenti, fortezze, tutta la prodigalità dello scenario di montagna, cave, briganti e cappelli a punta, costumi e caratteri, orrori e magnificenze senza fine.» (*Edward Lear*)

«Fu un viaggio splendido l'attraversare quegli altipiani, con la vista dello Ionio dall'alto e il panorama dell'ampia vallata del Crati e dell'alta catena del Pollino, avvolta nella bruma del primo autunno, poggiando lo sguardo sui fianchi delle colline coperti di olivi.» (*Norman Douglas*)

«Un arancio il tuo cuore, succo d'aurora. Calabria, rosa nel bicchiere.» (*Franco Costabile*)

### **Calabresi illustri**

**Gioacchino da Fiore**, teologo e mistico del '200, scrisse opere escatologiche di grande suggestione che però furono condannate dal Concilio Lateranense del 1215. **Bernardino Telesio**, grande filosofo e naturalista del '500, iniziò la nuova filosofia della natura del Rinascimento. **Tommaso Campanella**, di Stilo, scrisse in carcere, agli inizi del '600, *La città del sole*, tratteggiando una società ideale e utopica. Nel Risorgimento, ricordiamo i fratelli **Attilio** e **Emilio Bandiera**, patrioti veneti che votarono la loro giovinezza alla libertà ed al riscatto dell'Italia. Sbarcati in Calabria, furono traditi da un compagno e quindi catturati dai Bor-

bonici. Era di Palmi **Francesco Cilea**, celebre musicista della seconda metà dell'Ottocento. **Corrado Alvaro** di San Luca (Rc), scrittore prolifico e versatile, visse nel primo '900 e scrisse il romanzo *Gente in Aspromonte*, una delle più alte espressioni della letteratura meridionalistica del Novecento. Calabrese anche **Renato Dulbecco**, premio Nobel per la medicina nel 1975.

### **Proverbi calabresi**

'U pecuraru sì lu viesti 'e sita illu sempri ti feti de lacciata.

*Il pecoraro anche se si veste di seta, puzza sempre di siero.*

Si 'a fatiga era bona l'ordinava lu miedicu.

*Se il lavoro facesse bene lo prescriverebbe il medico.*

Chi zappa fujennu cogli chianciennu. *Chi zappa fuggendo raccoglie piangendo.*

I guai da pignata i sapi a cucchiara chi i manija.

*I guai della pignatta li conosce il cucchiario che li mescola.*

Si vo' 'mmitare u mieglju amicu, carne e crapa e ligne e ficu.

*Se vuoi invitare il migliore amico, carne di capra e legna di fico.*

Mangia tutte e cose e lassa a vucca a ru casu.

*Assaggia di tutto ma concludi con il formaggio.*

Cun n'occhju friji i pisci e cull'altru guarda a gatta.

*Con un occhio frigge i pesci e con l'altro sta attento al gatto.*

Si vidi a porta spalancata, trasi i traversu.

*Se vedi la porta spalancata, entra con prudenza!*

Su frittuli che si rendunu. *A buon rendere.*

letta un pugnu i farina e viri su po' cogghiri.

*Getta via un pugno di farina e prova a raccoglierlo.*

Amuri veni d'amuri. *L'amore genera altro amore.*

U cori i ll'omu è comu u fundu ru mari: non si poti scandagghiari.

*Il cuore dell'uomo è come il fondo del mare. Non lo si può scandagliare.*

Mangia a gustu toi e vesti a gustu 'i chiddautri.

*Mangia come desideri e vestiti secondo i dettami degli altri.*

Cchiu è gghiattu u munti è cchiu è caricu di nivi.

*Più è alto il monte e più è carico di neve.*

U Signuri nci duna pani a cu non avi denti.

*Dio dà il pane a chi non ha denti per masticarlo.*

Aundi non si mbitatu si cacciattu. *Dove non sei invitato, sei accettato.*

### **Tradizioni e feste della Calabria**

A **San Giuliano di Castrovillari**, nella settimana che precede la festa del patrono della città, anziane donne in costume offrono, all'uscita dalla messa, un dolce tipico chiamato le "**Vecchieredde**". A settembre si tiene a Reggio Calabria la **Processione della Madonna della Consolazione**: l'intero centro storico accoglie la santa patrona che viene trasportata al Duomo, per restarvi fino a novembre. Il Sabato Santo si ripete a Nocera Terinese l'antico rito dei **Vattienti**: i flagellanti sfilano in processione dietro la Madonna Addolorata. A Spezzano Albanese e in altri paesini albanesi c'è il rito del **matrimonio arbëreshe**, in cui il sacerdote e i testimoni depongono sul capo degli sposi corone di fiori e dopo l'incoronazione offrono loro vino e biscotti. Per finire la **sagra del maiale** a Bocchigliero, splendido borgo silano e il **mercato della Badia** a Bivongi: tutto il centro storico diventa un mercato, dove vengono esposti prodotti tipici e artigianali calabresi accompagnati dal vino di Bivongi.

### **Prodotti tipici calabresi**

Il **peperoncino** calabrese è famoso e si può gustare ripieno, conservato sott'olio o in confettura per accompagnare i formaggi o persino i dolci (squisito con la cioccolata). Il **bergamotto** è un frutto che cresce esclusivamente sulla costa tra Villa San Giovanni e Gioiosa Jonica; si ritiene derivi da un incrocio tra arancio amaro e limetta; l'essenza è utilizzata nell'industria farmaceutica, alimentare e dolciaria. La **soppressata** è un salume dalla forma cilindrica e un po' schiacciata che sembra risalire addirittura alla Magna Grecia. In ogni paesino calabrese si trova "**u turruni**", il proprio torrone artigianale, a base di cioccolato fondente, mandorle, miele, albume d'uovo e talora nocciole e noccioline. Le "**frittole**" ("**frittuli**" in dialetto): preparazione a base di maiale da acquistare in macelleria e cuocere in una "caldaia" con sotto uno sportellino che accoglie la brace rovente che serve per la cottura. **Ceci e arachidi tostate** ("**càlia**" in dialetto reggino) vengono vendute in sacchetti di carta durante le festività mariane. I **mostaccioli** ("**nzuddi**" in dialetto): biscotti a base di miele, di varia forma, che vengono venduti presso le bancarelle durante le feste mariane. Infine i **petrali**, tipico dolce natalizio, con una base per biscotti ripiena di fichi secchi, uva passa, cioccolato, caffè, noci e mandorle. Può essere ricoperto di cioccolato bianco o nero o soltanto con una spennellata di albume d'uovo.





La **Sicilia**, l'isola più grande del Mediterraneo, costituisce una regione a statuto speciale con capoluogo Palermo. La superficie è di 25.700 kmq, gli abitanti sono oltre 5 milioni divisi in 9 province: **Palermo, Agrigento, Caltanissetta, Catania, Enna, Messina, Ragusa, Siracusa e Trapani.**

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Sicilia)**

«E la bella Trinacria, che caliga  
tra Pachino e Peloro, sopra il golfo  
che riceve da Euro maggior briga  
non per Tifeo, ma per nascere solfo...»

(*Dante Alighieri*) (Paradiso, canto VIII)

(Su Agrigento) «Te prego, o splendida, più bella tra le città dei mortali.»  
(*Pindaro*)

«Qualunque cosa possa accadere ai Siciliani, essi lo commenteranno con una battuta di spirito.» (*Cicerone*)

(Su Taormina) «Chi si collochi nel punto più alto, occupato un tempo dagli spettatori, non può fare a meno di confessare che forse mai il pubblico di un teatro ha avuto innanzi a sé uno spettacolo simile. [...] Lo sguardo abbraccia inoltre tutta la lunga schiena montuosa dell'Etna, a sinistra la spiaggia fino a Catania, anzi fino a Siracusa.» (*Goethe*)

«L'Italia senza la Sicilia non lascia immagine nello spirito: soltanto qui è la chiave di tutto.» (*Goethe*)

«La Sicilia è il paese delle arance, del suolo fiorito la cui aria, in primavera, è tutto un profumo... Ma quel che ne fa una terra necessaria a vedersi e unica al mondo, è il fatto che da un'estremità all'altra, essa si può definire uno strano e divino museo di architettura.» (*Guy de Maupassant*)

«La contraddizione definisce Palermo. Pena antica e dolore nuovo, le pietre dei falansteri impastate di sangue ma anche di sudore onesto. La Mafia che distribuisce equamente lavoro e morte, soperchieria e protezione.» (*Leonardo Sciascia*)

### **Siciliani illustri**

**Empedocle** di Agrigento, V sec. a.C., fondatore della scuola medica siciliana; **Archimede** di Siracusa III sec. a.C. sommo matematico; **Giacomo da Lentini**, del '200, cui è attribuita l'invenzione del sonetto; **Cielo d'Alcamo**, poeta giullare del '200, autore della celebre poesia "Rosa fresca aulentissima". **Vincenzo Bellini**, compositore dell'800, **Francesco Crispi**, statista di fine '800; **Giovanni**

**Verga**, scrittore del verismo, fine '800; **Vittorio E. Orlando**, giurista, fondatore della scuola italiana di diritto pubblico, **Luigi Pirandello**, I metà del '900, drammaturgo e romanziere, premio Nobel per la letteratura; **Salvatore Quasimodo** (poeta ermetico), anche lui premio Nobel per la letteratura. Nel secondo dopoguerra, **Giuseppe Tomasi di Lampedusa**, famoso per il romanzo storico *Il Gattopardo*, ritratto della Sicilia post-risorgimentale, e **Elio Vittorini**. E ancora poeti quali **Giovanni Meli** (1740 – 1815), **Domenico Tempio** (1750 – 1821), **Mario Rapisardi** (1844 - 1912) e, negli anni più vicini a noi, **Ignazio Buttitta** nonché scrittori come **Leonardo Sciascia**, **Gesualdo Bufalino** e **Andrea Camilleri**. Infine, il pittore **Renato Guttuso**.

### **Proverbi siciliani**

Nigghiala bedda e pigghiala pri nienti, cad di bedda ti nni fai cuntento.

*Prendila bella e prendila senza dote perché di una bella donna puoi allegrarti.*

Nuddu si pigghia si nun s'assomiglia. *Nessuno si prende se non si assomiglia.*

Nta codda ruppa ruppa ci va ntô menzu cu non ci cuppa.

*Nella corda zeppa di nodi, ci va di mezzo chi non ha colpa.*

Bon tiempu e malu tiempu non dura tuttu u tiempu!

*Buono e cattivo tempo non durano per sempre!*

Cu ci attacca a ciangianedda o' iattu? *Chi l'attacca la campanella al gatto?*

Cacciaturi ca assicuta ddu cunigghia, unu cci scappa e l'altu n'ò pigghia.

*Cacciatore che insegue due conigli, uno gli scappa e l'altro non lo piglia.*

Lu vinu bonu fa sangu bonu. *Il vino buono fa buon sangue.*

Lu vinu è bonu pri cui lo sapi viviri. *Il vino è buono per chi lo sa bere.*

Ogni pena e ogni dogghia pani e vinu la cummogghia.

*Il vino e il pane coprono ogni dolore.*

Cu pratica cu zoppu all'annu zuppia.

*Chi frequenta lo zoppo dopo un anno zoppica.*

Un patri po campari centu figli, cento figli un ponnu campari un patri.

*Un padre può mantenere cento*

*figli, cento figli non possono mantenere un padre.*

Sita' mbriacari mbriacati di vinu bono. *Se devi ubriacarti fallo col vino buono.*

### **Tradizioni e feste della Sicilia**

La **Sagra del Mandorlo in Fiore** con il Festival Internazionale del Folclore ad Agrigento, nel mese di febbraio, è un appuntamento che si ripete da oltre mezzo secolo e che è diventato un punto di ritrovo tra i popoli della terra. Il **Carnevale**

**di Sciacca:** una grande festa con sfilata di carri e tanta allegria nell'ultima settimana di Carnevale. Il **Palio dei Normanni** si svolge in agosto a Piazza Armerina: vi partecipano cavalieri nei costumi dell'epoca in rappresentanza dei diversi quartieri, preceduti da sfilate in costume. È la rievocazione del passaggio a Piazza del Gran Conte Ruggero, nell'anno 1062. La **Festa di Sant'Agata** è dedicata dai catanesi alla loro patrona: migliaia di fedeli sono impegnati nel traino del fercolo e circa un milione i partecipanti, tra fedeli, curiosi e turisti. La **Festa di San Giacomo**, a Caltagirone, si svolge con una scenografia eccezionale: la famosa scalinata secentesca di Caltagirone risplende di 4000 lanterne posate sui 142 gradini. Poi il fercolo porta in processione l'Arca - una cassa d'argento realizzata in 102 anni di lavoro su disegno del pittore Francesco Nigro - con la reliquia di San Giacomo, un pezzo d'osso del braccio conservato in una teca d'oro zecchino a forma di mano benedicente. **Maria SS. della Visitazione** a Enna: una pesantissima "Vara" del '500 ricca di ornamenti e d'oro, viene portata a spalla da 216 membri di una particolare confraternita, composta da contadini. **Santa Rosalia**, la patrona di Palermo, viene festeggiata il 14 luglio con la processione del carro monumentale nel quale prende posto un'intera orchestra in costume d'epoca e con la gara di giochi d'artificio alla marina.

### ***Prodotti tipici siciliani***

Gli **arancini di riso** sono piccoli timballi ripieni al sugo, dalla forma simile alle arance; la **caponata** è un piatto a base di melanzane, sedano, olive verdi, cipolla, pomodoro, olio extra vergine; la **pancetta arrotolata** si ricava dalla pancina del maiale, ha forma arrotolata e proprio questo modo di preparazione del salume porta la parte grassa all'esterno e la parte magra all'interno in modo che il sapore rimanga morbido e ben saporito. Tra la frutta, che trova un clima ideale, citiamo i **tarocchi**, vale a dire arance che si presentano con buccia di colore arancio acceso con sfumature rosse variabili, a seconda delle varietà e del momento di raccolta - il sapore è dolce. Anche i **fichi d'India** siciliani sono famosi per la loro qualità e le tante preparazioni (per es. la marmellata). Tra i dolci siciliani, tanti, dolcissimi, talora ispirati alla cucina araba, ricordiamo: i **cannoli**, un involucro cilindrico di pasta fritta, farcito con un impasto di ricotta, zucchero e frutta candita a piacere; la **pasta reale** che è una pasta di mandorle dolcissima molto usata in Sicilia - l'impasto era così chiamato in quanto degno di un re; e infine la **cassata**, una torta a base di ricotta, pasta di mandorle e frutta candita.



La **Sardegna**, la seconda isola del Mediterraneo, costituisce una regione a statuto speciale con capoluogo Cagliari. La superficie è di circa 24.000 kmq, gli abitanti sono 1.700.000 divisi in 8 province: **Cagliari, Carbonia-Iglesias, Medio Campidano, Nuoro, Ogliastra, Oristano, Olbia-Tempio e Sassari.**

### **Hanno detto di noi (citazioni sulla Sardegna)**

«Il popolo sardo, come i popoli venuti ultimi alla civiltà moderna e già fattisi primi, ha da rivelare qualcosa a se stesso e agli altri, di profondamente umano e nuovo.» (*Emilio Lussu*)

«La Sardegna è fuori dal tempo e dalla storia.» (*David Herbert Lawrence*)

«La Sardegna è un'altra cosa: più ampia, molto più consueta, nient'affatto irregolare, ma che svanisce in lontananza. Creste di colline come brughiera, irrilevanti, che si vanno perdendo, forse, verso un gruppetto di cime... Incantevole spazio intorno e distanza da viaggiare, nulla di finito, nulla di definitivo. È come la libertà stessa.» (*David Herbert Lawrence*)

«Questa terra non assomiglia ad alcun altro luogo.» (*David Herbert Lawrence*)

«La Sardegna da quando Daineddio l'ha scagliata al centro del mare è stata sempre granaio, miniera e serbatoio di carne da combattimento, di botoli feroci, per l'Italia da farsi.» (*Marcello Fois*)

«La vita in Sardegna è forse la migliore che un uomo possa augurarsi: ventiquattro mila chilometri di foreste, di campagne, di coste immerse in un mare miracoloso dovrebbero coincidere con quello che io consiglierei al buon Dio di regalarci come Paradiso.» (*Fabrizio De André*)

### **Sardi illustri**

**Sant'Efisio**, protettore della Sardegna, molto venerato nell'isola, soprattutto a Cagliari, dove ogni anno il 1° maggio si tiene la Sagra di Sant'Efisio, per lo scioglimento del voto fatto al santo, invocato nel '600 per sconfiggere la peste nella città. **Eleonora D'Arborea**: giudicessa vissuta tra il '300 e il '400, nota per il suo carattere combattivo e per la promulgazione della Carta de Logu, uno dei primi esempi di costituzione al mondo. **Domenico Millelire**, navigatore vissuto tra il '700 e l'800, difese l'isola della Maddalena dagli attacchi di Napoleone. **Giovanni Maria Angioy**, patriota sardo, visse a cavallo tra il '700 e l'800 e guidò i moti rivoluzionari sardi. **Grazia Deledda**, scrittrice del I '900, premio Nobel per la letteratura nel 1926. **Salvatore Satta**, autore e giurista del '900. **Emilio Lussu**, politico e scrittore, combattè nella prima guerra mondiale e scrisse un diario di guerra. **Galvano Della Loggia**, scrittore contemporaneo noto per il romanzo

*Padre padrone*, dal quale i fratelli Taviani hanno tratto un film. E infine **Antonio Segni** e **Francesco Cossiga**, rispettivamente quarto e ottavo presidente della Repubblica.

### **Proverbi sardi**

Sa vida e su binu volen assazaòs a ticu a ticu.

*La vita e il vino vanno assaggiati goccia a goccia.*

Fazzu su scimpru po non pagai s'osteria!

*Mi comporto da scemo per non pagare il conto.*

Su perdonare est de Deus, su ismentigare est de maccos.

*Il perdonare è di Dio, il dimenticare è dei pazzi.*

Su molenti sardu du frigas un 'otta scetti. *Il somaro sardo lo fregghi una volta sola.*  
S'homine de pagua passienza ndi beniri che binu de dusu.

*L'uomo di poca pazienza diviene come il vino da due centesimi.*

Sa femina esti cummenti sa méla, affora bella, e aintru punta.

*La donna è come la mela, fuori bella e dentro bacata.*

Sa pezza cocta non tornat mai crua.

*La carne cotta non può ridiventare mai cruda.*

Qui disizat sa morte est unu vile, qui la timet est pejus.

*Chi desidera la morte è vile, chi la teme è peggio.*

Ognia cosa benidi e passada, foras de su fueddu de Deus.

*Ogni cosa viene e va, eccetto la parola di Dio.*

(Gallura) Ca no ha di meddu cu la muddhéri si colca.

*Chi non ha di meglio si corica con la moglie.*

(Gallura) Da li macchi e da li stédghi si sani li cusédghi.

*Dai matti e dai bimbi si sanno le cose.*

### **Tradizioni e feste della Sardegna**

**Sant'Efisio**, a Cagliari, il 1° maggio, in onore del santo che nel '600 era stato invocato per sconfiggere la peste. La **Sagra del Redentore**, a Nuoro, l'ultima domenica di agosto con processioni e sfilate di costumi tra la città e il Monte Ortobene dove si trova la statua del Redentore. La **Sartiglia**: corsa all'anello di origine medievale che si tiene a Oristano la domenica e il martedì di carnevale. Una corsa in cui i partecipanti, vestiti in costume tradizionale e in maschera, devono centrare con le loro spade una stella sospesa in aria. Da circa 700 anni si tiene a Sassari, il 14 agosto, la **Discesa dei Candelieri** per ringraziare la Vergine per aver liberato la città dalla peste: grossi ceri vengono trasportati a ritmo

di musica per la città. L'**Ardia**: corsa a cavallo che si tiene a Sedilo ogni anno ai primi di luglio in onore di San Costantino. Il **Carnevale di Tempio** è il carnevale più famoso dell'isola, con la sfilata di carri allegorici e sette giorni di danze e divertimenti. Il **Carnevale di Mamoiada** è uno dei più antichi della Sardegna in cui si esibiscono le maschere tipiche del paese: i Mamuthones e gli Issohadores. La **Cavalcata Sarda**: sfilata di costumi e gruppi folcloristici che si tiene a Sassari a fine maggio. La **Corsa degli scalzi** di Cabras è infine un rito di carattere religioso.

### ***Prodotti tipici sardi***

Il **sughero**, la cui estrazione si concentra nel nord dell'isola; il **granito**, anche esso estratto sin dall'antichità nel nord della Sardegna. I **tappeti di Mogoro**, famosi per i colori caratteristici e i motivi floreali. I **coltelli di Pattada** realizzati artigianalmente, dalla tradizione secolare. La **ceramica**, arte dalle origini antichissime, tutt'oggi molto fiorente, caratterizzata da tinte pastello e decorazioni floreali e di animali. Il **ricamo** è diffuso in ogni parte della Sardegna e lo si può ammirare durante le sfilate folkloristiche. E infine l'**oreficeria**, soprattutto la fede sarda, in argento, materiale diffuso nell'isola.

Per i prodotti enogastronomici: il formaggio (il **pecorino** e la **ricotta**), il **pane carasau**, il **pane guttiau**, i dolci (**seadas**, **tiliccas**, **pirichittos**, **papassini**, **formaggelle** ecc.), il **porchetto arrosto**, i **malloreddus**, i tipici gnocchetti sardi, i **salumi**, la **bottarga**, i **ravioli**, i **culurgiones**, i vini (**Vermentino di Gallura**, **Canonau**, **Carignano del Sulcis**).





## **CITAZIONI SULL'ITALIA...**

«L'Italia scorre lungamente dalle Alpi verso Sud, immergendosi nei mari.»  
(*Plinio il Vecchio, Naturalis Historia*)

«Sono il pio Enea, per fama noto oltre il cielo, e cerco la patria Italia.»  
(*Publio Virgilio Marone, Eneide*)

«Il bel paese là dove 'l sì sona.»  
(*Dante Alighieri, Divina Commedia - Inferno*)

«Il bel paese  
ch'Appennin parte e 'l mar circonda e l'Alpe.» (*Francesco Petrarca*)

«Conosci la terra dove i limoni mettono il fiore,  
le arance d'oro splendono tra le foglie scure,  
dal cielo azzurro spira un mite vento,  
quieto sta il mirto e l'alloro è eccelso?»  
(*Johann Wolfgang von Goethe, Viaggio in Italia*)

«L'emergenza insegna a pregare, si dice: per impararlo si vada in Italia! Lo straniero vi trova emergenza di certo.» (*Johann Wolfgang Goethe, Epigrammi*)

«L'uomo che non è mai stato in Italia, è sempre cosciente di un'inferiorità.»  
(*Samuel Johnson*)

«Bella Italia, amate sponde / pur vi torno a riveder!» (*Vincenzo Monti*)  
«Ben di senso è privo / Chi ti conosce, Italia, e non t'adora,» (*Vincenzo Monti*)  
«No, Itali siam tutti, un popol solo / Una sola famiglia.» (*Vincenzo Monti*)

«...il mare la ricinge quasi d'abbraccio amoroso ovunque l'Alpi non la ricingono: quel mare che i padri dei padri chiamarono Mare Nostro. E come gemme cadute dal suo diadema stanno disseminate intorno ad essa in quel mare Corsica, Sardegna, Sicilia, ed altre minori isole dove natura di suolo e ossatura di monti e lingua e palpito d'anime parlan d'Italia.» (*Giuseppe Mazzini*)

«Qualunque petto amor d'Italia accende...»

*(Giacomo Leopardi, Sopra il monumento di Dante)*

«Tu Paradiso degli esuli, Italia!» *(Percy Bysshe Shelley)*

«Si può avere l'universo se io possa avere l'Italia.» *(Giuseppe Verdi)*

«Italia – magnifico paese! / Per te l'anima geme e si strugge...»

*(Nikolaj Vasil'evič Gogol')*

«Amo i tuoi mari splendidi e le tue Alpi sublimi, amo i tuoi monumenti solenni e le tue memorie immortali; amo la tua gloria e la tua bellezza.»

*(Edmondo De Amicis)*

«Il Creatore ha reso l'Italia dai disegni di Michelangelo» *(Mark Twain)*

«L'Italia è il sogno che continua a tornare per il resto della tua vita.»

*(Anna Achmatova)*

«In Italia nulla è stabile, fuorché il provvisorio.» *(Giuseppe Prezzolini)*

« In Italia il governo non comanda. In generale in Italia nessuno comanda, ma tutti si impongono.» *(Giuseppe Prezzolini)*

«Noi siamo il cuore d'Europa, ed il cuore non sarà mai né il braccio né la testa: ecco la nostra grandezza e la nostra miseria.» *(Leo Longanesi)*

«La nostra bandiera nazionale dovrebbe recare una scritta: Ho famiglia.»

*(Leo Longanesi)*

«Adoro l'Italia perché non è pretenziosa come la Francia e ogni volta che ci vado sono accolta da folle enormi e calorose.» *(Toni Morrison)*

«Viviamo in un paese dove si verificano sempre le cause e non gli effetti.»

*(Italo Calvino)*

« L'Italia è il solo paese dove si gusta ancora la gioia di vivere. Ci fa credere nella gioia di vivere, anche quando lei stessa non ci crede.» (*Roger Peyrefitte*)

«La natura e la storia, in Italia, sono così tanto apparentate fra di loro che sarebbe impossibile separarle. Il territorio nella sua configurazione naturale è praticamente inesistente; nel tempo, in tutto il paese, la natura è stata rimodellata o quanto meno segnata dal lavoro dell'uomo.» (*Giorgio Bassani*)

«L'Italia, una sterminata domenica.» (*Vittorio Sereni*)

«L'Italia, un paese adorabile che meriterebbe d'essere meglio abitato.»  
(*Guido Morselli*)

«L'Italia è bella, è fatta di uomini bizzarri e di eroi.» (*Mario Tobino*)

«In Italia l'uomo non è mai solo con i suoi pensieri, si sente sempre immerso nell'umanità, tutto intorno a lui sembra chiaro e aperto.» (*Luigi Barzini jr.*)

«L'Italia sta in piedi perché non sa da che parte cadere.» (*Roberto Gervaso*)

«L'Italia è un paese pronto a piegarsi ai peggiori governi. È un paese dove tutto funziona male, come si sa. È un paese dove regna il disordine, il cinismo, l'incompetenza, la confusione. E tuttavia, per le strade, si sente circolare l'intelligenza, come un vivido sangue.» (*Natalia Ginzburg, Le piccole virtù*)

«E quest'Italia, un'Italia che c'è anche se viene zittita o irrisa o insultata, guai a chi me la tocca. Guai a chi me la ruba, guai a chi me la invade.»  
(*Oriana Fallaci*)

«Cara Italia, perché giusto o sbagliato che sia questo è il mio paese con le sue grandi qualità ed i suoi grandi difetti.» (*Enzo Biagi*)



## **...E SUGLI ITALIANI**

«Governare gli italiani non è difficile, è inutile.» (*Benito Mussolini*)

«L'italiano: totalitario in cucina, democratico in Parlamento, cattolico a letto, comunista in fabbrica.» (*Leo Longanesi*)

«Gli Italiani perdono le guerre come se fossero partite di calcio e le partite di calcio come se fossero guerre.» (*Winston Churchill*)

«Il popolo italiano ama i suoi Santi e i suoi eroi in un modo molto particolare. Ai suoi occhi un Santo e un eroe sono la stessa cosa. Non vi è per lui nessuna differenza fra San Francesco d'Assisi e Garibaldi.» (*Curzio Malaparte*)

«Il Paradiso è un poliziotto inglese, un cuoco francese, un tecnico tedesco, un amante italiano; il tutto organizzato dagli svizzeri. L'Inferno è un cuoco inglese, un tecnico francese, un poliziotto tedesco, un amante svizzero; e l'organizzazione affidata agli italiani.» (*John Elliot*)

«Lei ha semplicemente scoperto una delle eterne regole italiane: nel settore pubblico tutto è difficile; la buona volontà è sgradita; la correttezza sospetta.»  
(*Indro Montanelli*)

«Dove c'è architettura c'è Italia. Essere conservatori italiani in architettura significa solo conservare l'antica energia italiana di trasformarsi continuamente.»  
(*Gio Ponti*)

«Gli italiani quando sono in due si confidano segreti, tre fanno considerazioni filosofiche, quattro giocano a scopa, cinque a poker, sei parlano di calcio, sette fondano un partito del quale aspirano tutti segretamente alla presidenza, otto formano un coro di montagna.» (*Paolo Villaggio*)



## **Ringraziamenti**

Desideriamo ringraziare anzitutto Maristella Campolunghi (cmaristella@tiscali.it) e Teresa Bianchi (teresa.bianchi2@tin.it), che si sono occupate della selezione delle fotografie e del montaggio del video; e poi i fotografi indicati qui di seguito che hanno concesso l'uso gratuito delle loro foto:

Viola Angotti (violaangotti@libero.it),  
Ara (foto@fotoara.it),  
Tiziano Balsamo (tizianobalsamo@tin.it),  
Camelia Bodan (boban.camelia@libero.it),  
Renzo Bonan (archimatica@libero.it),  
Giorgio Cannizzaro (giorgiocannizzaro@kromagine.it),  
Marcello Dalla Rena (marcellodallarena@yahoo.it),  
Agostino De Maio (sorrentina@fotoeweb.it),  
Roberta Filippi (fi.robby@gmail.com),  
Aldo Fiorenza (fiorenzaldo@libero.it),  
Antonio Fragrassi (tony.fragassi@tiscali.it),  
Erminio Gattuso (erminio141@hotmail.it),  
Antonio Guanti (gracioppa@tiscali.it),  
Serena Kuhar (luciano.bassi.g95c@alice.it),  
Lorenzo Linthout (lorenzo@linthout.it),  
Maria Cristina Macri (email@macridetoni.it),  
Erwin A.Maier (maier@alisei.ch),  
Michele Martinisi (martinisi70@alice.it),  
Roberto Patrizi (roberto.patrizi@live.it),  
Alberto Patron (mail@albertopatron.com),  
Stefania Piccolo (sophistikfool@gmail.com),  
Vincenzo Pollastri (byvincenzo@virgilio.it),  
Beatrice Rossetti (beatrice.rossetti@gmail.com),  
Silvio Sorcini (silvio.sorcini@alice.it),  
Luca Tiberia (gengish@gmail.com),  
Ilaria Pierazzi (gorizia@hotmail.com),  
Giuseppe Zingarino (tungsteno@hotmail.it)  
e *last but not least* l'ENIT che ci ha concesso l'accesso alla fototeca.

Un ringraziamento altrettanto sentito va anzitutto a Barbara Grassi e poi ai traduttori che in vario modo hanno contribuito al testo di '*Buon compleanno Italia*': Sara Antognoni (antognoni.s@gmail.com), Flavia Bassi (fbassi2001@yahoo.it),

Simona Belardo, (simonabelardo@gmail.com),  
Flora Bonetti (flora.bonetti@alice.it),  
Alessandro Bordone (info@parolieretraduzioni.com),  
Maria Grazia Bosetti (graziabosetti@inwind.it),  
Simona Brogli (odolow@libero.it),  
Carmen Capahe (capahe73@hotmail.com),  
Sara Crimi (sara.crimi@gmail.com), Manuela Dal Castello (info@paroles.it),  
Annalisa Dolzan (adolzan@yahoo.it), Angelo Fracchia (gelo\_fra@yahoo.it),  
Anna Fontebuoni (anna.fontebuoni@gmail.com),  
Laura Franchini (laura\_franchini@hotmail.com),  
Chiara Frezza (chiara.frezza@inwind.it),  
Cecilia Galiena (cgaliena@gmail.com), Tiziana Ghidinelli (tghidin@yahoo.it),  
Serena Giuliano (serena-giuliano@libero.it),  
Giovanna Graziani, Viviana Isernia (vivianatraduzioniarabo@yahoo.it),  
Katia Cavallito (kcavallito@yahoo.it),  
Maria Carla Marré Brunenghi (mcomb19@gmail.com),  
Matilde Marziano (mmarziano@gmail.com),  
Giovanna Massari (liste@giovannamassari.it),  
Ilaria Massi (hilfes@yahoo.it), Irene Montanelli (irene.montanelli@libero.it),  
Claudia Montermini (c.monterm@gmail.com),  
Valentina Muccichini (valentina.muccichini@email.it),  
Carmela Oliviero (carne\_73@yahoo.it),  
Claudia Paci (claudia\_paci@yahoo.it), Enzo Pavese (efaa@libero.it),  
Costantino Pes (costantinopes@gmail.com),  
Marina Pintore (marinapintore@yahoo.it),  
Antonella Pirozzi (antonellapirozzi@gmail.com),  
Andrea Piu (megabash@gmail.com),  
Piero Pozzi (pieroambrogio.pozzi@alice.it),  
Soccorso Quaranta (quaramiche@hotmail.com),  
Cristina Quattrone (cri79\_q@yahoo.it),  
Sara Ravazzoli (sara.ravazzoli@hotmail.it),  
Alessandra Rivazio (aleriva66@gmail.com),  
Antonella Ruggiero (antonella.ruggiero@gmail.com),  
Francesca Ruiu (francesca.ruiu@yahoo.it),  
Vanessa Santoni (egotraduzioni@blu.it),  
Alessia Simoni (simoni.alessia@email.it),  
Giuseppe Tria (giuseppetria@aliceposta.it),  
Milena Vaccaro (mile\_va@yahoo.it),  
Lorenza Valt (lorenza.valt@gmail.com) e  
Claudia Verardi (claudiaverardi@alice.it).

*Buon compleanno Italia*



**Grafica e stampa**  
**Lito-Serigrafia Mondo Nuovo**  
**via R. Sanzio snc, Zona Artigianale**  
**01016 TARQUINIA (Vt)**  
**tel. e fax: 0766 840923 E-mail: [litomondo@gmail.com](mailto:litomondo@gmail.com)**



*Buon compleanno Italia*

