



IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

Prima settimana



A cosa serve questo “Foglio della quaresima”?

Carissimi,

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

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

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

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

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

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

Lo stile di Gesù...

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



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

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

La preghiera della settimana

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

Domenica 21 febbraio

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



Da lunedì 22 a venerdì 26 febbraio

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

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

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

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

Ti canto, Signore!

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

Lunedì 22 febbraio

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

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

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

Martedì 23 febbraio

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

Mercoledì 24 febbraio

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

(Matteo 26,14-16)

Giovedì 25 febbraio

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

Venerdì 26 febbraio

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

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

Sabato 27 febbraio

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

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

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

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

Fai nuovamente il segno della croce.

Gli appuntamenti della settimana...

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

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

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

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

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

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



La ricetta della settimana...

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

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

TROTE ALLA NAVARRESE

Per 4 persone:

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



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