

# La vita della settimana

## SS. Messe

ore 8:00 Lunedì, Martedì e Mercoledì

ore 17:30 Giovedì e Venerdì

ore 8:00 Sabato

**Domenica ore 9:00; 11:00; 17:30**

## Ascoltiamo la Parola

**ore 18:00 Mercoledì**

## Via Crucis

ore 17:00 Venerdì

## Confessioni

dalle 9:30 Martedì

dalle 16:30 Giovedì e Venerdì

## Adorazione Eucaristica

dalle 15:30 Giovedì

## Catechismo

Martedì dalle 15:15

I, II, III, IV e V Elementare

Mercoledì dalle 15:15

I, II e III Media

## Giovani lavoratori & Co.

ore 21:00 Giovedì

## Animatori Oratorio

ore 19:00 Domenica

## Tutte le sere

ore 19:30 Vespri

*Glorificate il Signore con la vostra vita  
buona settimana e buona Quaresima a tutti*

II Domenica  
Quaresima Anno A  
17 Febbraio 2008  
San Nicola da Crissa



PARROCCHIA MARIA SS. ANNUNZIATA

# L'Annuncio

## Il Vangelo

### Dal Vangelo secondo Matteo 17, 1-9

*Il suo volto brillò come il sole.*

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro; il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Pietro



prese allora la parola e disse a Gesù: «Signore, è bello per noi restare qui; se vuoi, farò qui tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando quando una nuvola luminosa li avvolse con la sua ombra. Ed ecco una voce che diceva: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo».

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò e, toccatili, disse: «Alzatevi e non temete». Sollevando gli occhi non videro più nessuno, se non Gesù solo. E mentre discendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, finché il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

# Riflessioni

Dopo aver meditato sulle tentazioni di Gesù nel deserto, in questa seconda domenica di Quaresima la sapienza della Chiesa ci porta sul monte Tabor, per contemplare il mistero della Trasfigurazione.

Gesù sale *su un alto monte* insieme a Pietro, Giacomo e Giovanni e dinanzi a loro **fu trasfigurato**.

Con questi tre apostoli esce dalla quotidianità, e sale verso Dio, e come se si avvicinassero al cielo.

Sul monte, lontano dalla quotidianità Gesù fu trasfigurato. Per l'evangelista è difficile spiegarlo a parole e si rifugia nelle immagini: il volto di Gesù diventa splendente come il sole e le sue vesti candide come la luce. La luce, simbolo della presenza divina, investe sia il volto sia le vesti, cioè tutta la realtà di Gesù, dentro e fuori. Si vuol dire che ai tre è concesso di assistere a una manifestazione divina. Sul monte è già paradiso, sul monte è già eternità.

Sicuramente i tre apostoli videro l'immagine più bella che mai l'occhio umano abbia potuto vedere sulla terra. Il Figlio dell'Uomo è in

mezzo a Mosè e Elia, i due pilastri dell'Antico Testamento, l'uomo della Legge e il profeta per eccellenza. Ma Gesù è ancora più grande di loro, Egli viene a portare a compimento la Legge e a compiere ogni profezia.

L'apice e compimento di tutta la scena è la Parola del Padre: *Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo*.

L'ascolto della parola di Dio ci conduce al cambiamento, alla conversione

Dio si compiace della opera del Figlio e ci invita ad **ascoltarlo**.

In questi primi giorni di quaresima abbiamo sottolineato abbondantemente l'importanza della preghiera, ed oggi in maniera chiara il Signore ci invita ad Ascoltare.

L'Ascolto che non è il sentire. Più che mai dobbiamo imparare oggi ad ascoltare, in un mondo pieno di parole, oggi Dio ci invita a trovare il tempo per ascoltare.

Anche per noi è necessario che come Gesù e i suoi apostoli ci ritiriamo, ci tiriamo fuori dal-

la quotidianità per trovare il tempo per l'ascolto.

La vita di ognuno di noi si deve fondare sulla Parola del Signore, ma se non diamo il tempo giusto alla sua accoglienza, dove stiamo andando? Quale parola guida il nostro cammino.

"Oggi, l'espressione che parla di «ascolto della parola di Dio» è in bocca a tutti e rischia la banalizzazione: Ascoltare la parola di Dio significa scoprire la *presenza di Dio* e accoglierla in noi, ma si tratta di una presenza irriducibile all'ordine della rappresentazione, della percezione e della conoscenza. È una presenza altra, è luce. È la presenza luminosa che abita Gesù. L'ascolto della parola di Dio è temibile anche perché conduce al *cambiamento*, alla conversione, a mutare vita facendo della parola ascoltata il centro rinnovato e innovatore della propria esistenza. L'ascolto della parola di Dio è temibile perché provoca una crisi, un esodo (come avviene per Abramo: Gen 12,1-4), un *uscire dalla casa delle certezze e delle abitudini* per iniziare un cammino non sorretto da umane sicurezze".

# Spigolature

## • Sorpresa: e se anche i dolcificanti ci spingessero a ingrassare?

Amara sorpresa per chi allo zucchero dice di no: anche i dolcificanti fanno ingrassare. Non solo: cibi e bevande in versione 'diet' o 'zero calorie' possono portare a mangiare più del dovuto. Ricercatori della Purdue University (Usa) sono giunti a questa conclusione osservando due gruppi di topi nutriti con altrettanti tipi di yogurt: il primo dolcificato con zucchero, l'altro con saccarina. Tutte le cavie avevano inoltre a disposizione ricche scorte di cibo. Si è visto che i topi nutriti a yogurt zuccherato erano meno affamati e non ingrassavano: tutto il contrario degli altri. L'ipotesi degli scienziati, dunque, è che la saccarina (e altri dolcificanti artificiali come aspartame, sucralosio e acesulfame) incidano sul metabolismo: è come se il corpo, 'avvisato' dal sapore dolce, si predisponesse ad assumere un certo numero di calorie; non trovandole nel cibo o nella bevanda dietetica, se le procura spingendoci a mangiare dell'altro. Così, mentre l'organismo non vede deluse le sue aspettative, le nostre vanno in frantumi. Al primo confronto con la bilancia.

## • A Vicenza il nonno si scopre catechista

Puntare sui nonni per «trasmettere» la fede ai nipotini. La proposta arriva dalla diocesi di Vicenza, dove l'Ufficio diocesano per l'evangelizzazione e la catechesi ha avviato un vero e proprio corso di catechismo per le nonne e i nonni della città. Le lezioni non vengono offerte però agli anziani delle parrocchie cittadine solo per un ripasso dell'istruzione religiosa, ricevuta magari tanti anni fa, ma soprattutto per aiutare nonni, nonne, zii e zie ad essere, nelle piccole occasioni della vita quotidiana, catechisti e testimoni di fede per i loro nipoti. Il motivo della scelta è presto detto: nella società di oggi i nonni ricoprono verso i ragazzi un ruolo educativo e affettivo sempre più importante e anche la fede è molto spesso trasmessa ai piccoli da loro; e la trasmissione della fede cristiana alle nuove generazioni, come si sa, è una delle sfide della Chiesa di oggi.



Diocesi Mileto Nicotera Tropea  
**Percorso di spiritualità giovanile**

Prossimo incontro

23 febbraio ore 18:00  
- Oratorio "don Bosco" Vibo V.

Quest'anno la GMG si terrà in Australia a Sydney dal 15 al 20 luglio  
Per chi desidera fare questa esperienza unica e straordinaria si prenoti al più presto. La nostra permanenza in Australia sarà dal 04 al 24 luglio.  
**AFFRETTATEVI!!!**

**Dicci qualcosa,  
contribuisci anche tu.  
Mandaci qualche tua ricetta,  
auguri, ricorrenze particolari, consigli  
Suggerimenti ecc.**

**oratoriomsa@libero.it**

# Oggi cucino...

## TROTA AL VINO ROSSO



Ingredienti

### Per 6 persone

- 1,2 Kg di filetti di trota
- 1 scalogno
- prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 50 g di burro
- 1 bicchiere di vino rosso
- g 200 di funghi porcini o champignon

### Procedimento

Pulite accuratamente i funghi e tagliateli molto sottili. Mettete in una padella antiaderente lo scalogno tritato grossolanamente e lo spicchio d'aglio e fateli dorare nel burro. Lasciate soffriggere a fuoco medio aggiungendo al burro ben caldo i filetti di trota precedentemente infarinati. Lasciate cuocere per qualche minuto da entrambi i lati e poi aggiungete il vino rosso e subito dopo i funghi. Coprite ora la padella col suo coperchio o con un foglio di carta di alluminio, abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 20 minuti aggiungendo - se necessario - un altro goccio di vino. Potete servire i filetti accompagnati da patate o altre verdure a vapore.

### TROTA

E' probabilmente il pesce di acqua dolce più conosciuto ed utilizzato. Caratterizzato da carne magra, molto fine e delicata. Molto versatile in cucina, è tra i pesci più economici.

#### Varietà:

la **trota di fiume**: con colore molto variabile tra il giallo, il bruno, il verdognolo con puntini rossi e neri; la **trota salmonata**: (di allevamento) di colore bianco coperta di macchie nere, tranne che sul ventre.

Si distingue dalle altre per la sua **polpa di colore rosato** e il sapore particolarmente delicato.

In commercio si trova anche la **trota affumicata**: che si vende confezionata in busta, sia in filetti che in fettine sottili.

#### Come acquistarla:

**evitate** di acquistare esemplari con **carni flaccide**, segno evidente che il pesce non è fresco, ma addirittura allevato in acque quasi ferme; **evitate** anche l'acquisto di esemplari a cui è stata **tolta la testa** (la parte del pesce che deperisce prima) anche questo indica che il pesce non è fresco.

#### Per essere più sicuri circa la freschezza della trota:

verificate che sia ricoperta da una leggera **mucosa umida**.

#### Conservazione:

la trota è un pesce **facilmente deperibile**, per questo motivo, in attesa di cucinarla, **evisceratela** (non eliminate le squame), **lavatela, asciugatela** e mettetela in un piatto coprendola con pellicola trasparente.

Ricordatevi di consumarla **entro un giorno al massimo**, dall'acquisto.

La trota può anche essere **congelata** previa pulitura ed evisceratura. Va chiusa in sacchetti di plastica per alimenti e può essere conservata per **due mesi** circa.

In questo caso **evitate di lavarla**, dal momento che l'acqua residua, gelando, potrebbe rompere le fibre della carne.

#### Proprietà:

è **facilmente digeribile** per questo adatta ai bambini e agli anziani.

Ha un **basso contenuto di colesterolo**: grazie a questo e alla presenza di acidi grassi polinsaturi, determina il buon funzionamento del sistema **cardio-circolatorio**. Ideale per le diete disintossicanti. Ha notevoli quantità di fluoro, iodio e zinco, che migliorano l'assorbimento del ferro e stimolano il metabolismo.

Secondo una ricerca dell'University of Southern California, le donne che aumentano il consumo di Omega3, mangiando trota, proteggono il nascituro dal rischio di contrarre l'asma e le allergie.

# Preghiera

## San Massimiano

San Massimiano fu il ventottesimo vescovo di Ravenna, anzi primo vescovo d'Occidente a portare il titolo di arcivescovo in quanto titolare di una diocesi metropolitana. Aveva ricevuto la consacrazione episcopale dal papa Vigilio nel 546 e resse la sede per dieci anni. Grazie alla sua solida condizione finanziaria e sfruttando con il suo grande intuito l'eminente posizione di vicario del pontefice Vigilio e dell'imperatore Giustiniano, egli divenne una delle più importanti figure nell'Italia del VI secolo. Sul suo conto sono state tramandate notizie abbastanza precise grazie alla biografia redatta dal sacerdote Agnello, il quale pur essendo vissuto ben due secoli dopo fu profondo conoscitore degli scritti del santo pastore. Massimiano nacque nel 498 a Pola, in Istria, oggi in territorio croato, e divenne diacono della Chiesa locale. Il fortunato ritrovamento di un "tesoro" per mano sua o del padre gli permise di approdare alla corte imperiale di Costantinopoli, ove poté guadagnarsi la stima dell'imperatore San Giustiniano (santo per le Chiese ortodosse). Nel 545, alla morte del vescovo di Ravenna, i fedeli della città chiesero all'imperatore di insignire del pallio un candidato da loro proposto, ma questi consigliò invece a papa Vigilio di destinare alla



sua nomina nulla più che un'indebita interferenza nella vita cittadina. A Massimiano non restò che accamparsi fuori delle mura, ospite del vescovo ariano dei goti, ma con tatto e diplomazia riuscì gradualmente ad accattivarsi la simpatia dei suoi fedeli e ad ottenere il permesso di prendere possesso della sede episcopale. Il suo episcopato rappresentò l'età d'oro della Chiesa di Ravenna: infatti furono completate e consacrate le basiliche di San Michele e San Vitale, molte altre furono abbellite, e sempre a lui si devono interamente San Giovanni, Santo Stefano e varie chiese nella natia Pola, decorate con splendidi mosaici. Elevata fu la quantità di libri di cui fu autore: cronache, descrizioni di Ravenna, cataloghi dei vescovi della

città e dodici volumi di suoi sermoni. Preparò anche un'accurata edizione della Bibbia corredata da note a margine e redasse un sacramentario sul quale presumibilmente si basò in seguito quello leonino. Le sue attività si estesero a tutta l'Italia, di cui a tutti gli effetti fu primate durante le lunghe assenze da Roma di papa Vigilio, ed i suoi sforzi furono incentrati in particolar modo sul ripristino dell'armonia e dell'unità all'interno delle chiese divise dallo scisma detto dei "Tre capitoli". Il suo biografo Agnello ebbe a descriverlo anche come pastore che "accoglieva gli stranieri, richiamava coloro che cadevano in errore, dava ai poveri ciò di cui necessitavano e consolava i sofferenti". Massimiano morì a Ravenna il 22 febbraio 556 e le sue spoglie furono tumulate nella basilica di Sant'Andrea, ove rimasero sino al 1809 per poi essere trasferite in cattedrale, in seguito alla sconsacrazione della chiesa da parte dell'amministrazione napoleonica della città. Nella basilica di San Vitale, inaugurata in pompa magna alla presenza degli imperatori Giustiniano e Teodora, San Massimiano è raffigurato accanto all'imperatore nel grandioso mosaico sul lato nord del santuario, con in mano una croce tempestata di gemme preziose.

### Questa settimana preghiamo per ...

**tutti coloro che non sono ascoltati.** Per coloro che non hanno nessuno con cui scambiare una parola. Per coloro che non si sentono ascoltati e accolti dagli altri. Il Signore ci dia un cuore e un orecchio aperti all'accoglienza dei fratelli.

## Minacce al vescovo, ora va sotto scorta

PIAZZA ARMERINA (Enna) - Degli "angeli custodi" con la divisa sorveglieranno le sedi religiose dell'arcivescovo di Piazza Armerina per tutelare l'incolumità del vescovo, monsignor Michele Pennisi, preso di mira in un volantino ingiurioso in cui viene criticato per non avere disposto la celebrazione in chiesa dei funerali del boss gelese Daniele Emmanuello, ucciso mentre tentava di fuggire alla cattura della polizia lo scorso 3 dicembre. Il servizio di tutela è stato disposto dal Comitato per l'ordine e la sicurezza riunitosi stamani nella Prefettura di Enna per analizzare quanto è accaduto. La lettera, con le frasi che la polizia giudica "farneticanti" dove si incita anche ai boss, è stata rinvenuta a Gela, città che ricade nella diocesi. La Procura di Caltanissetta ha aperto un'inchiesta per scoprire gli autori del volantino, mentre gli in-

vestigatori fanno notare che non è la prima volta che a Gela circolano lettere anonime, molte in passato sono state quelle indirizzate al sindaco Rosario Crocetta, a preti, sindacalisti e politici. «Il Signore ci liberi dal pizzo e dalla mafia», si limita a commentare monsignor Pennisi. La Diocesi di Piazza Armerina fa sapere che «il vescovo si mostra sereno e consapevole di avere operato per il bene, coerentemente con il suo compito di pastore». «La



sua azione contro l'illegalità - dice il direttore della diocesi Giuseppe Rabita - è in sintonia con la linea della chiesa italiana, recentemente espressa dal Cardinale Bagnasco nell'ultimo Consiglio permanente della Cei e nella recente sessione della Conferenza Episcopale siciliana».

Nella nota la Diocesi aggiunge che «la Chiesa di Piazza Armerina intende impegnarsi a fare la sua parte sia dal punto di vista della catechesi e dell'educazione morale al rispetto della legalità; siamo quindi pronti a collaborare, attraverso la Caritas diocesana, con l'associazione antiracket e antiusura sorta a Ge-

la». Riguardo alla mancata celebrazione delle esequie di Daniele Emmanuello nella Chiesa Madre, «così come richiesto dai familiari - chiarisce Rabita - il vescovo si è attenuto alle disposizioni dell'autorità competente, ricordando però di non aver fatto mancare la necessaria assistenza spirituale ai familiari con la celebrazione del rito nella cappella del cimitero da parte di un padre francescano».

Articolo del 12-02-2008 tratto dal web

## Applausi al Challenge Calabria

In tanti scesi in strada per il passaggio dell'attesa competizione

di Nicola Pirone

### SAN NICOLA DA CRISSA

Tanta gente lungo la strada in attesa del passaggio della terza tappa del 58esimo giro ciclistico provincia di Reggio Calabria-Challenge Calabria, organizzato dall'Asd Sportig club 1917. San Nicola, non ospitava il passaggio di una tappa ciclistica, dagli inizi degli anni 90', quando si svolgeva la Corsa del sole. Curiosi ed appassionati, si sono dati appuntamento in via Roma, già dalle 10 del mattino, in attesa di scorgere i primi corridori o le numerose macchine dell'organizzazione. I corridori, partiti da Chiaravalle alle 10 e 30, hanno fatto ingresso a San Nicola intorno alle 11 con i primi fuggitivi. Il gruppo, invece è transitato con cinque minuti di ritardo, mantenendo un'andatura di 37 km/h, dopo avere percorso i primi 23 chilometri dei 168,8 previsti. Una tappa facile, la terza e ultima, che ha visto l'arrivo

a Reggio Calabria, dopo avere oltrepassato la città di Vibo Valentia e paesi come Pizzo, Paravati e Mileto.

Molto entusiasta del passaggio della corsa



nel centro delle presserie è l'ex corridore del team Atala negli anni sessanta ed esperto dello sport su due ruote, Rocco Montesano: «Nella tappa di martedì, durante l'arrivo a Chiaravalle Centrale - ha esordito Montesano - c'erano tante persone, come se fosse stata una classica valevole per il Pro-Tour. Oggi qui ci siamo radunati un buon numero, anche se è un giorno lavorativo ed il periodo non certo migliore dato che siamo in pieno inverno. Mi auguro, che questo entusiasmo continui e che finalmente il ciclismo sia uno sport praticato anche

dai giovani calabresi. Già seguire una tappa di un giro provinciale è emozionante, anche per me ex corridore, figuriamoci quando passa il giro d'Italia, è sempre un bel vedere, è una festa per tutti. Un peccato per l'assenza delle emittenti televisive, credo che se riprendessero e mandassero in onda molto più spesso le tappe, potrebbero fare conoscere meglio questo sport e dobbiamo solo aspettare le grandi corse a tappe o le gare inserite nel calendario del Pro-tour. I giri locali, sono stati sempre seguiti, specialmente in Lombardia, ricordo quando correvo io negli anni sessanta, che la gente ci incitava e i giornali nazionali e locali, dato che ancora le tv possedevano due soli canali, si occupavano molto più di ora di questo sport >>.

