

Novas de Padria

Làmpadas

**Abba e bentu,
annada de sarmantu**



*De sas biddas vicinas pius bella
sa soledade
non t'hada intaccada
bella fisi e bella ses restada
carchi cosa hat puru mezzoradu
no faeddemus de sas opinionones
cussu est patrimoniù
de su privadu.*

*Tres montes ti faghen corona
perfetta cornice a s'abitadu
in cartolina t'han puru illustradu
ca suggestivu est su panorama.
Su passante chi
osservat dae altu
custas dotes nde ponede
in risaltu.*

Caterina Meazza Ruzzu



**Questo periodico nasce per raccontare la storia del nostro paese.
Per valorizzare e apprezzare insieme sempre di più i nostri usi, tradizioni e monumenti storici, testimonianze del nostro passato, fino ad arrivare alla nostra quotidianità.
Sarà un modo per confrontarci, scambiarci opinioni e divertirci insieme.**

1 ragazzi del Servizio Civile

5 Giugno: Giornata mondiale dell'ambiente

La giornata mondiale dell'ambiente è una festività proclamata nel 1972 dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite, in occasione dell'istituzione del Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente e viene celebrata ogni anno il 5 giugno. Quest'anno il tema della giornata è l'inquinamento atmosferico. Il 90% della popolazione mondiale respira aria fortemente inquinata. A renderlo noto è un nuovo studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo il quale l'inquinamento coinvolge 9 persone su 10 in tutto il mondo, causando ogni anno la morte prematura di circa 7 milioni di persone. Responsabili dell'inquinamento possono essere diversi fattori: traffico veicolare, riscaldamento domestico, industrie, attività artigianali e agricoltura. Tutti noi siamo esposti agli effetti dell'inquinamento, ma i bambini ne risentono particolarmente in quanto il loro organismo è ancora in via di sviluppo. La giornata mondiale dell'ambiente 2019 inviterà i governi, l'industria, le comunità e le persone a unirsi, per esplorare le energie rinnovabili e le tecnologie verdi, e migliorare la qualità dell'aria nelle città e nelle regioni di tutto il mondo.

Anche noi, nel nostro piccolo, possiamo fare la nostra parte mettendo in atto semplici gesti da inserire nella nostra quotidianità e cambiando le nostre abitudini in positivo.

Ricordiamoci che ognuno di noi può fare la differenza!



Come ridurre l'inquinamento: 10 consigli utili per salvare la terra

1. Spegniamo la luce quando usciamo dalle stanze, e non lasciamo TV e Computer in Stand By, con la lucina rossa: consumano inutilmente. Sostituiamo le vecchie lampadine con quelle a led o a fluorescenza, teniamo il frigo a 5°C o più e il riscaldamento non oltre i 21°C, controllando che le nostre case siano ben isolate;
2. Installiamo, se possibile, pannelli solari e fotovoltaici. Le tecnologie per raccogliere e usare l'energia rinnovabile del sole, del vento o delle maree sono sempre più economiche ed efficaci, e quanti più saremo a utilizzarle, tanto più potremo evitare emissioni inquinanti riducendo il bisogno di petrolio e di gas geotermici;
3. Spostiamoci a piedi. Per ridurre l'inquinamento usiamo meno l'auto e preferiamo i mezzi pubblici o la bicicletta, che tiene in forma e non inquina;
4. Prima di buttare, pensiamoci! Se abbiamo oggetti, mobili o vestiti che non ci servono più, prima pensiamo se c'è qualcuno a cui servono e regaliamoli. Chi ne ha bisogno apprezzerà, e noi, diminuendo i processi di smaltimento, oltre a risparmiare costi ed energie, contribuiremo a ridurre l'inquinamento;
5. Gettiamo l'immondizia in pattumiera, e facciamo la raccolta differenziata! I rifiuti chimici, plastici e metallici sono ancora fra le peggiori cause d'inquinamento degli oceani e delle terre emerse;
6. Ricicliamo! Molte delle cose che usiamo tutti i giorni sono fatte con materiali preziosi ed esauribili, oppure molto inquinanti. La carta ad esempio, o il vetro, possono essere rilavorati all'infinito, evitando così di tagliare alberi o di usare processi di lavoro che inquinano e surriscaldano la nostra Terra;
7. Piantiamo semi, fiori e alberi, negli orti o sul balcone. Dalle piante, nostre alleate da sempre, estraiamo nutrimento, medicine, tessuti, persino la carta per imballare o scrivere. Senza contare che il verde, dai giardini fino alle foreste, ripulisce l'aria e ci consente di respirare meglio;
8. Prendiamoci cura degli animali, soprattutto dei più piccoli. Aiutando le piante, aiutiamo anche le rondini, le api e il loro preziosissimo miele, i pipistrelli che allontanano le zanzare, e di esempi ce ne sarebbero ancora. Anche loro sono nostri antichi compagni, ma spesso sono a rischio d'estinzione a causa dell'inquinamento o della scomparsa di boschi e foreste, mentre da sempre svolgono una funzione importante non solo per gli ecosistemi, ma anche per l'agricoltura. Impariamo quindi a conoscerli, rispettarli e tutelarli!
9. Mangiamo cibo locale, quando è possibile: è più fresco, più sano perché ha meno conservanti, e percorrendo meno chilometri per arrivare sulla tavola aiuta a ridurre l'inquinamento. Allo stesso modo, quando facciamo la spesa, premiamo chi propone confezioni intelligenti e riciclabili;
10. Chiudiamo i rubinetti! L'acqua è di gran lunga il bene più prezioso in natura, non può essere riprodotto in quantità, ma al contrario può essere inquinato o contaminato. Non sprechiamola, e tuteliamo le fonti più pure, ne va della salute nostra e del nostro territorio!

Ricetta del mese

FAE A LANDINU (a ribisale)

Le fave sono un piatto semplice e povero della cucina sarda. Ricche di proprietà nutritive, per lunghi periodi sono state uno dei piatti tipici della cucina povera grazie anche al prezzo economico, alla facilità di coltivazione e diffusione, e alle ottime proprietà salutari e nutrizionali. Proprio perché raccolte in questo periodo le abbiamo inserite come ricetta del mese.

INGREDIENTI

- Favette (nasi niedda)
- Sale
- Aglio
- Peperoncino
- Menta (per chi piace)

- ☞ Difficoltà: Facile
- ✂ Preparazione: 30 min.
- 🕒 Cottura: 20 min. circa
- € Costo: basso

PROCEDIMENTO

Per prima cosa lavate bene le fave, nel frattempo mettete a bollire in una pentola abbondante acqua salata, e aggiungete aglio e peperoncino, se volete anche la menta. Non appena l'acqua bolle versate le fave e fatele cuocere 15-20 minuti circa, girate ogni tanto con un cucchiaino di legno e lasciatele cuocere fino a quando risultano tenere.

Consiglio

Come accompagnamento alle favette vi proponiamo un contorno di cipolle in agrodolce.

Lavate e tagliate le cipolle in 4 o 6 spicchi e fatele rosolare bene fino a raggiungere un colore dorato. Dopodiché aggiungete ½ bicchiere d'acqua e ½ d'aceto e un cucchiaino di zucchero. Lasciate cuocere con un coperchio fino a fine cottura.



Complesso archeologico di palattu

Il colle di San Paolo, insieme a quelli di San Giuseppe e di San Pietro, definisce il limite occidentale dell'insediamento storico di Padria, è uno dei siti più significativi del nostro piccolo paese. Le indagini, realizzate nel corso degli ultimi trent'anni, ci hanno permesso di stabilire con certezza l'occupazione stabile di questi rilievi a partire almeno dall'età nuragica. Il colle è conosciuto anche con il nome di Palattu, per via della presenza di un edificio, realizzato tra il XV e XVI secolo, dai De Ferrera, Baroni Bonvehì, inseguito all'infeudazione della villa di Padria dopo la cacciata dei Doria. L'elemento architettonico che per primo colpisce il visitatore è rappresentato dal poderoso muro di terrazzamento, riemerso nella porzione mediana dal colle in seguito al primo intervento di bonifica e di indagine archeologica, realizzato nel 1988, ed analizzato nei successivi interventi. L'aspetto monumentale della struttura è riconducibile alla tecnica dell'*opus siliceum* (o poligonale, diffusa nell'Italia centrale, tra il VI e il II secolo a.C., e consiste nella sovrapposizione di massi in pietra non lavorati, anche di notevoli dimensioni, senza ausilio di leganti, grappe o perni.) L'applicazione di questa tecnica, di difficile esecuzione, richiama una serie di edifici del Lazio meridionale, realizzati in età tardo repubblicana alto imperiale, e presuppone l'intervento di maestranze specializzate giunte probabilmente da oltre i confini dell'isola. Questo muro venne costruito presumibilmente per proteggere un importante edificio pubblico in epoca romana. La struttura è attualmente visibile nella sua porzione più ampia per una lunghezza di circa 100 metri, un'altezza massima di circa 5 metri ed uno spessore variabile da 2 ai 2,50 metri. Presso l'estremità settentrionale, la struttura piega ad angolo vivo verso ovest, dove si conservano in posizione originaria alcune porzioni delle ristrutturazioni quattrocentesche, realizzate quando il muro venne riutilizzato come muro di cinta della casa-forte dei De Ferrera. Per quanto riguarda l'edificio baronale, esso risulta impostato su una serie di murature riconducibili a complessi strutturali preesistenti e diversificati per tecniche costruttive e materiali impiegati. Le unità costruttive più interessanti al momento visibili, sono un ampio vano a pianta rettangolare con ambiente voltato a botte ed una struttura realizzata in opera a telaio, *opus africanum*. Allo stato attuale delle conoscenze l'edificio si manifesta con pianta quadrangolare, a due piani, caratterizzato da un'articolazione in vani essenziali e semplici, con ambienti seminterrati, con soluzioni strutturali architettoniche e di finiture semplici ed eleganti, tra le quali va sottolineata la scelta di una elegante bicromia nella redazione di muri perimetrali estremi, con la posa di elementi in basalto ed in calcare, che inseriscono armonicamente l'edificio nel suggestivo contesto paesaggistico. Del complesso sottostante al palazzo, emergono numerose componenti con caratteristiche strutturali particolari e tali che, verosimilmente, fanno ipotizzare la sua collocazione in un ambito storico tardo antico - altomedievale e lo configurano come sovrapposizione ad un ulteriore e ancora più antico edificio che il sottosuolo conserva a quote più basse. Nello stesso pianoro è stata scavata, seppure non integralmente, una cisterna, alla quale sembra addossato uno dei lati brevi della casa baronale e che, invece, sembra essere complementare ad una serie di strutture che organicamente emergono nelle sue immediate adiacenze, sul piano di campagna.



Agenda del mese

MER 5 Giornata mondiale dell'ambiente per bambini e ragazzi

LUN 10 Serata cinema

MER 19 Attività sportive con i bambini

MER 29 Inaugurazione Cittadella Sportiva

Padria e la sua Cittadella Sportiva

Lo Sport è salute, educazione, inclusione, amicizia, allegria.

I bambini e le bambine di Padria, spero anche dei paesi vicini se lo vorranno, potranno praticare attività sportiva nelle diverse discipline (nuoto, basket, tennis, atletica, calcio).

L'aspetto formativo e sociale dello sport è fondamentale per trasmettere e scambiare valori positivi che stimolino la crescita e il benessere dei giovani.

Lo Sport insegna ad esprimere le proprie potenzialità e a perseguire il raggiungimento di un obiettivo, a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, ad acquisire capacità tecniche e abilità, ad interagire socialmente, a mantenere in forma l'organismo dal punto di vista fisico e psichico, sia nell'ottica della prevenzione delle patologie e sia per il miglioramento della qualità della propria vita.

Lo Sport insegna anche a saper perdere e a considerare la sconfitta un insegnamento prezioso per la crescita individuale ed agonistica della persona.

Il Sindaco
Alessandro Mura

