

Il "Pane dell'Ottava"...

La "Visita di Maria" nelle nostre case

In questo tempo dell'Ottava 2020, il confinamento persiste. È allora che Maria viene a visitarci nelle nostre case. È come questa donna del Vangelo che prende il lievito della speranza per far lievitare tutto l'impasto¹. Con lei possiamo riscoprire il nostro consueto luogo di vita come piccola chiesa domestica².

Attualmente, molti di noi aspirano a cambiamenti a livello ecologico, economico e sociale, per sostenere la convivenza nella "nostra casa comune". Che Maria faccia rivivere in noi il desiderio di fraternità. Possa ispirarci a rivedere i nostri modi di vivere in modo più solidale, più in sintonia con la creazione, radicati localmente e allo stesso tempo in una dipendenza universale l'uno dall'altro. Quali sono i primi passi che decidiamo di fare, personalmente, come famiglia, come comunità, per contribuire a queste trasformazioni?

Per accogliere Maria nelle nostre case, abbiamo creato la ricetta del *Pane dell'Ottava*, a base di due ingredienti, farro e santoreggia, tradizionalmente coltivati in Lussemburgo e allo stesso tempo apprezzati in tante regioni d'Europa. Secondo santa Hildegarde di Bingen, "se sei triste, la santoreggia ti renderà felice" e "il farro dona spirito e mette gioia nel cuore".

Allora, come possiamo vivere questa visita di Maria? Preparando il Pane dell'Ottava e pronunciando questa semplice preghiera, da soli o con altri, personalizzando il finale con le nostre parole:

Preghiera del Pane dell'Ottava

*O Maria, tu sei la donna della speranza,
vieni a trovarci nelle nostre case.
Tu ci sostieni nelle nostre prove e nei nostri dubbi.
Tu che ci consoli nel nostro cammino,
Maria, insegnaci a condividere la vita
come questo pane.
Ispirami a intraprendere azioni concrete per...
(Esprimendo qui ciò che è importante per me oggi)
Amen.*

Le testimonianze su questa "visita" e sul modo in cui abbiamo fatto e condiviso questo Pane dell'Ottava, possono essere inviate sotto forma di foto, commenti, video, ecc. nello spazio di condivisione sul sito www.octave.lu e sui social network.

1 Mt 13,33 Il regno dei cieli si può paragonare al lievito, che una donna ha preso e impastato con tre misure di farina perché tutta si fermenti.

2 Giovanni CRISOSTOMO "Fate della vostra casa una chiesa, poiché dovete rendere conto della salvezza dei vostri figli e dei vostri servi. "oppure Apostolicam Actuositatem/Apostolato dei Laici n. 11 e (citazioni sulla chiesa domestica) ad es. Evangelii nuntiandi, n. 72, Evangelii Gaudium n. 391 oppure altri.

Ricetta del *Pane dell'ottava* ® © (Marchio registrato per l'ottava)

Ingredienti :

- 600 g di farina di farro, oppure integrale bio (in mancanza di ci cio',potete usare farina di grano saraceno o di un altro cereale)
- 400g di farina bianca di grano
- 2 cucchiaini di santoreggia secca macinata
- 1 grande cucchiaio di sale marino
- 500ml di acqua tiepida
- 50g di lievito di birra
- 40ml di olio di oliva (facoltativo)

Procedimento :

- *Versare le 2 farine in una grande ciotola.
- *Aggiungere il sale e il santoreggia e mescolare bene.
- *Diluire il lievito di birra nell'acqua tiepida e aggiungere il liquido nelle 2 farine
- *Mescolare e lavorare l'impasto con le 2 mani (Si puo' usare il tempo della lavorazione dell' impasto come tempo prezioso per meditare !)
- *Dopo aver lavorato bene l'impasto coprire la ciotola con un canovaccio

***Lasciare riposare l'impasto per un minimo di 3 ore oppure tutta la notte.**

- *Dopodichè uscire l'impasto dalla ciotola, infarinarlo, ripiegarlo piu' volte su se stesso e deporlo sopra un canovaccio pulito
- *Lasciare riposare per altre 2 ore
- *Riscaldare il forno a 210° e deporre una pentola oliata nel forno caldo per 15 minuti. (Addatate la temperatura in base al vostro forno)
- *Deporre l'impasto nella pentola oliata e icidere la superficie del' impasto piu' volte (facendo per esempio un bel motivo), e poi infarinare la superficie
- *Infornare il pane a 210° per mezz'ora con il coperchio, poi 15 minuti senza il coperchio, sorvegliando la cottura
- *Uscire il pane dal forno e lasciarlo raffreddare

Otterrete un pane meraviglioso, morbido dentro e croccante fuori, delicatamente profumato di santoreggia.

Buon lavoro e buona degustazione. È migliore se viene condiviso con tanti...