
PIXY, GIMMI e GIOMMI
Alla scoperta di Vivaldi
e delle Quattro Stagioni
PIOPPI
VENEZIA


IL REGALO DEI NONNI
Felici di aver rivisto i nipoti, i nonni regalano a Gimmi e Giommi una chitarra.
Questa chitarra è per voi! Esercitatevi a suonare la musica napoletana.


Un mandolino per Giommi
Nonno, io vorrei un mandolino per suonare la musica napoletana!

UN VIOLINO PER PIXY




Il nonno ci invita a Capri
Ora che avete tutti uno strumento, andiamo a Capri dal famoso maestro Peppino di Capri!
CAPRI


A CAPRI CON PEPPINO DI CAPRI
Prima di arrivare a Napoli, suoniamo una bella musica napoletana con Peppino di Capri!


Una notte a Marina Piccola
Gimmi, Giommi e Pixy pernottano in un albergo a Marina Piccola,
con una splendida vista sul mare dei Faraglioni.


Peppino di Capri, raggiunti Gimmi, Giommi e Pixy, dice loro:
Siete fortunati! Il signor Giovanni, padrone dell'albergo, vi ha dato una camera speciale. Si dice che, alle prime luci del mattino, aprendo la finestra, ogni "male si sciuole" alla vista delle scintille luminose del mare, che si accendono come stelle.


Andiamo a mangiarci una bella Pizza Napoli!


Che miracolo!
Non ho più il mal di pancia!


Gimmi, Giommi e Pixy salutano i nonni e si dirigono a Venezia via terra


Gimmi, Giommi e Pixy incontrano il vecchio saggio, che indica loro il percorso per raggiungere Venezia


Da Pioppi a Venezia: un viaggio attraverso sei regioni
1. CAMPANIA
Pioppi – Cilento
2. MOLISE
Isernia – Termoli
3. ABRUZZO
Pescara
4. MARCHE
Ancona – Pesaro
5. EMILIA-ROMAGNA
Rimini – Ravenna – Ferrara
6. VENETO
Chioggia – Venezia


Perché desiderate andare a Venezia?


Venezia è stata la città di grandi musicisti come Claudio Monteverdi, Antonio Vivaldi, Tommaso Albinoni e tanti altri!


Sì, Venezia è la patria
del grande Vivaldi, autore
de “Le quattro stagioni”!»


«A me piacciono le “Quattro Stagioni” di Vivaldi perché è un’opera descrittiva le cui note imitano in modo pittorico e dettagliato gli elementi della natura.»
VENEZIA


Pixy, perché ami tanto la musica classica e, in particolare, la musica di Vivaldi?
VENEZIA


«Questa musica, come dice il famoso Maestro Muti, ha un significato lenitivo. “Addolcisce gli animi, rende migliori e ci fa vibrare all’unisono con la natura, con le foglie degli alberi, con il vento. E soprattutto ci educa, aiuta ad educarci... e permette di costruire una società migliore”.»
VENEZIA


«A me le Quattro Stagioni
ricordano i cibi salutari stagionali
e soprattutto le verdure e la frutta
dei cinque colori.»
VENEZIA


«Specialità della Campania e di Napoli
in particolare sono: Pizza Napoletana,
Spaghetti alle vongole, Cuoppo di mare o di terra
(cono di carta paglia ripieno di frittura mista
di alici di Cetara e calamari, oppure di verdure).»

Conosciamo i pesci





Dentice
Dentex dentex



Orata
Sparus aurata



Spigola
Dicentrarchus labrax



Gallinella
Chelidonichthys lucerna



Pezzogna
Pagellus bogaraveo



Tonno
Thunnus thynnus



Pesce spada
Xiphias gladius

PESCE AZZURRO



Alici



Sardine



Sgombro

...e poi le ottime verdure, la rucola caprese, la varietà di formaggi.



Verdure e ortaggi

fra cui pomodori San Marzano, Friarielli (broccoli di rapa), carciofi di Paestum, scarola napoletana



Rucola caprese



Formaggi

fra cui la mozzarella di bufala, la provola, ecc.

...e ancora i prelibati dolci napoletani: pastiera napoletana, torta caprese, sfogliatelle, babà, ecc. ecc.!



Pastiera napoletana



Torta caprese



Sfogliatelle



Babà


La terra di Napoli e della Campania non è solo terra di sole e di mare, ma anche di grandi musicisti e cantanti. Basti pensare al tenore Enrico Caruso, che nel 1916 incise una delle versioni più celebri di "'O sole mio", composta nel 1898, con musica di Eduardo Di Capua e testo di Giovanni Capurro.
Pixy
Enrico Caruso


Basta parlare di mangiare
e cantare! Continuiamo il viaggio!
VENEZIA
Pixy

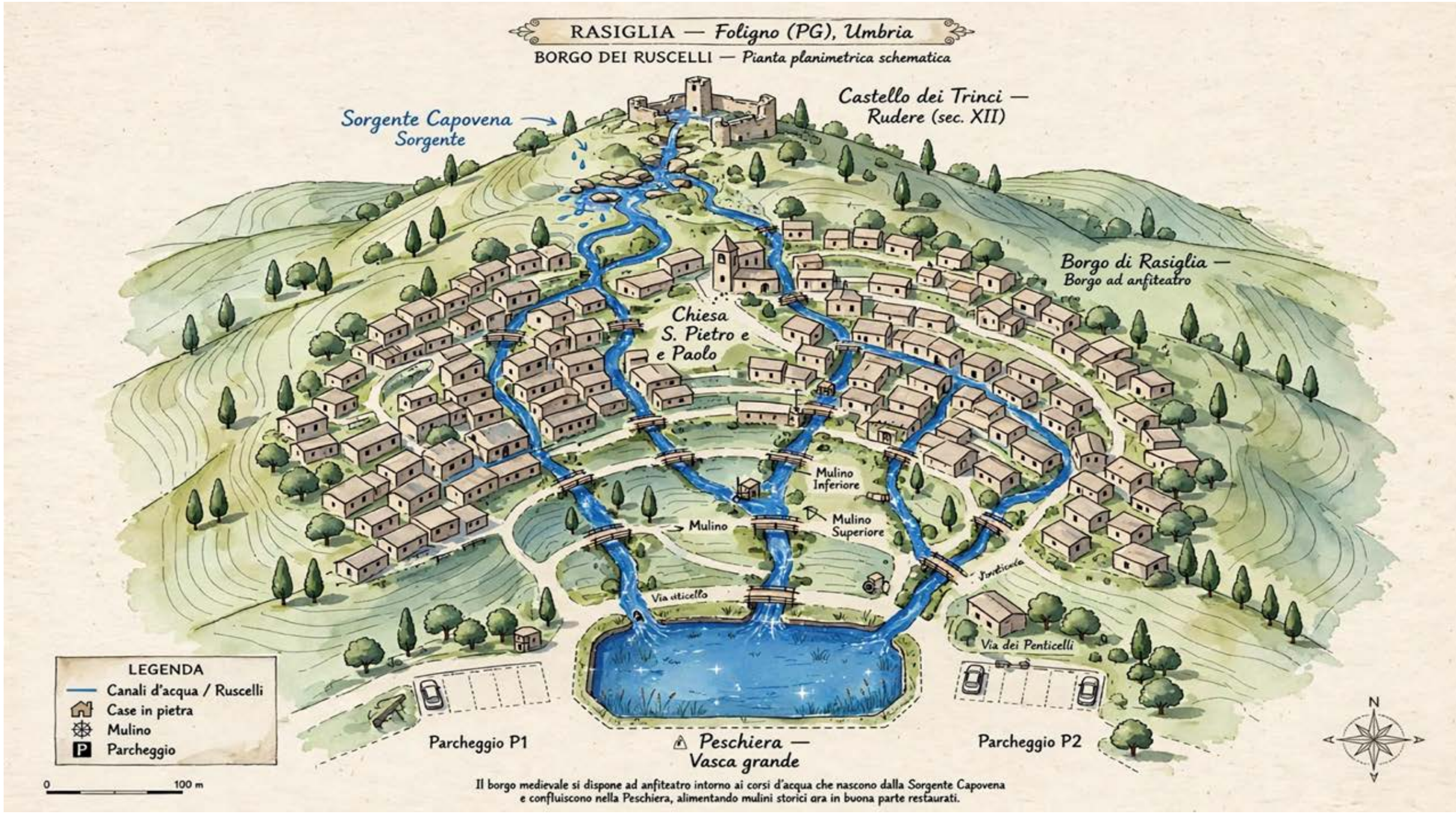

In viaggio verso Venezia
Seguite queste indicazioni e raggiungerete Venezia!
VENEZIA


Pixy, per andare a Venezia farei un percorso diverso. Punterei verso l'Umbria: a Rasiglia, in provincia di Perugia, c'è un piccolo borgo medievale conosciuto come la "piccola Venezia dell'Umbria". Poi andrei ad Assisi: nel 2026 ricorrono 800 anni dalla morte di San Francesco e 20 anni dalla morte di San Carlo Acutis, entrambi sepolti ad Assisi.
Rasiglia
UMBRIA
Assisi
Rasiglia
Assisi
Pixy


Uffa, io non ce la faccio!
Ho bisogno di “benzina”, cioè
di “calorie”, per la mia pancia
che fa “glu glu glu”!
glu
glu
glu
Pixy


La magia di Rasiglia
Questo borgo medievale è un luogo magico, soprannominato la "piccola Venezia dell'Umbria" e il "Borgo dei ruscelli". Chissà se anche San Francesco, con il suo grande amore per la natura, non sia passato da Rasiglia!
Pixy

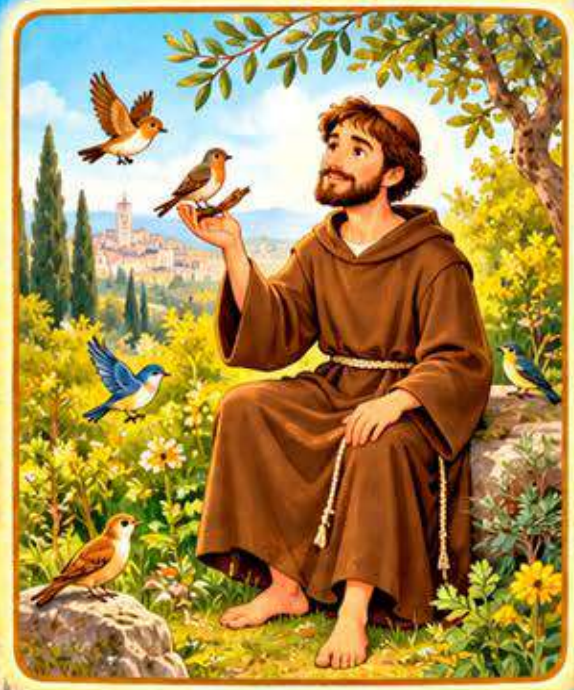



RASIGLIA — Foligno (PG), Umbria
BORGO DEI RUSCELLI — Pianta planimetrica schematica
Sorgente Capovena
Sorgente
Castello dei Trinci —
Rudere (sec. XII)
Borgo di Rasiglia —
Borgo ad anfiteatro
Chiesa
S. Pietro e
e Paolo
Mulino
Inferiore
Mulino
Superiore
Mulino
Via dei Penticelli
Via dei Penticelli
Parcheggio P1
Peschiera —
Vasca grande
Parcheggio P2
LEGENDA
Canali d'acqua / Ruscelli
Case in pietra
Mulino
P Parcheggio
0
100 m
N
Il borgo medievale si dispone ad anfiteatro intorno ai corsi d'acqua che nascono dalla Sorgente Capovena
e confluiscono nella Peschiera, alimentando mulini storici ora in buona parte restaurati.


In cammino verso Assisi
ASSISI
Pixy
I tre amici prendono la strada per Assisi. Giommi porta con sé un enorme piatto
con salsiccia umbra, pecorino di Norcia, bietole, salumi vari e olio extravergine di oliva.


Viva la dieta poco mediterranea!
Troppi salumi ed insaccati e quindi troppi grassi animali.
ASSISI
Pixy

Assisi, terra di Santi



Gimmi, Giommi e Pixy arrivano finalmente ad Assisi, terra di Santi.
Qui visse Francesco, proclamato santo da papa Gregorio IX nel 1228.
Si spogliò di tutti i suoi beni per condurre una vita di povertà.

La tomba di San Francesco



Il corpo di San Francesco è sepolto nella cripta della Basilica Inferiore
di San Francesco ad Assisi, sotto l'altare maggiore.
Il 18 giugno 1939 papa Pio XII lo proclamò patrono d'Italia, insieme a Santa Caterina da Siena.


Il Cantico delle Creature
Fra le opere più celebri di San Francesco c'è il "Cantico delle Creature",
una lode a Dio attraverso gli elementi della natura, chiamati "fratelli" e "sorelle":
frate Sole, sora Acqua e persino sora Morte.

San Francesco e il lupo di Gubbio



Nei “Fioretti di San Francesco”, una raccolta anonima di aneddoti, leggende e miracoli, si racconta l’incontro con il lupo di Gubbio. Il santo lo fermò in nome di Dio e con il segno della croce.

Il miracolo delle rose



Si racconta che Francesco, vicino alla Porziuncola, fosse assalito da forti tentazioni.
Si spogliò e si gettò in un roveto pieno di spine. Secondo la tradizione,
le spine scomparvero per miracolo e il roveto si ricoprì di splendide rose senza spine.

La richiesta del Perdono di Assisi



Secondo il racconto, dopo il miracolo due angeli condussero Francesco nella cappella della Porziuncola. Qui, alla presenza di Gesù e della Madonna, chiese l'indulgenza plenaria conosciuta come "Perdono di Assisi".

La Porziuncola



Prima di partire, i tre amici visitano la Porziuncola, piccola chiesa dentro la Basilica di Santa Maria degli Angeli.
Qui Francesco comprese la sua vocazione e accolse Chiara e i primi frati.
A questo luogo è legato il "Perdono di Assisi": un'indulgenza plenaria, cioè la remissione della pena temporale per peccati già perdonati. Si ottiene alle condizioni stabilite dalla Chiesa: alla Porziuncola tutto l'anno; nelle chiese parrocchiali e francescane dal mezzogiorno del 1° agosto alla mezzanotte del 2 agosto.

Santa Chiara d'Assisi





Accanto a San Francesco spicca la figura di Sarta Chiara: figlia spirituale, sorella nella fede e fondatrice dell'Ordine delle Clarisse. Morì l'11 agosto 1253 ed è sepolta nella cripta della Basilica di Santa Chiara ad Assisi.


La Preghiera semplice
di San Francesco
O Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:
dove è odio, fa' ch'io porti l'amore;
dove è offesa, ch'io porti il perdono;
dove è discordia, ch'io porti l'unione;
dove è dubbio, ch'io porti la fede;
dove è errore, ch'io porti la verità;
dove è disperazione, ch'io porti la speranza;
dove è tristezza, ch'io porti la gioia;
dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.
O Maestro, fa' ch'io non cerchi tanto:
ad essere consolato, quanto a consolare;
ad essere compreso, quanto a comprendere;
ad essere amato, quanto ad amare.
Poiché:
è dando che si riceve;
è perdonando che si è perdonati;
è morendo che si risuscita a vita eterna.

San Carlo Acutis, un santo dei nostri giorni



Il giovane Carlo Acutis morì per una leucemia fulminante il 12 ottobre 2006.
È stato proclamato santo il 7 settembre 2025 da papa Leone XIV, dopo una vita di profonda fede e spiritualità. È sepolto nella chiesa di Santa Maria Maggiore ad Assisi, nota come Santuario della Spogliazione: qui si ricorda la rinuncia di San Francesco ai suoi beni nel 1206.


Oggi lasciamo questa terra di Santi e di grande spiritualità, mentre tu, Giommi, pensi solo a mangiare e a divertirti!


Sono andato a Norcia a fare un pieno di specialità!
NORCIA
SPECIALITÀ DI NORCIA
Prosciutto di Norcia IGP
Salami e salsicce
Capocollo
Pecorino di Norcia
Tartufo nero
Lenticchie di Castelluccio IGP
Giommi ha riempito due sacchi di cibi che porta sulle spalle.


Gimmi dice a Pixy e a Giommi:
Nel nostro viaggio verso Venezia seguiremo il Cammino di San Francesco, partendo da Assisi fino a raggiungere il Santuario della Verna, dove San Francesco ricevette le stimmate.
Assisi
Il Cammino di San Francesco
La Verna
(Santuario)
Arezzo
Città di Castello
Gubbio
Assisi
(Basilica di San Francesco)
Gimmi
Pixy
Giommi



Cammino di San Francesco

La via sulle orme di San Francesco d'Assisi

EMILIA-ROMAGNA

TOSCANA

MARCHE

UMBRIA

LAZIO

LAZIO

N

O

E

S

La Verna (Santuario)

Bagno di Romagna

Passo della Calla

San Godenzo

Camaldoli

Stia

Pieve Santo Stefano

Sansepolcro

Arezzo

Castiglion Fiorentino

Città di Castello

Cortona

Terontola

Pietralunga

Gubbio

Perugia

Valfabbrica (Monte Ingino)

Assisi (Basilica di San Francesco)

Spello

Foligno

Trevi

Terni

Contigliano

Poggio Bustone

Rieti



Tappe principali

1. Assisi – Valfabbrica
2. Valfabbrica – Gubbio
3. Gubbio – Città di Castello
4. Città di Castello – Sansepolcro
5. Sansepolcro – Pieve S. Stefano
6. Pieve S. Stefano – Stia
7. Stia – San Godenzo
8. San Godenzo – Passo della Calla
9. Passo della Calla – La Verna

0 10 20 30 40 km

Il Cammino di San Francesco collega i luoghi francescani della Valle Santa reatina (Rieti) con Assisi, attraversando l'Umbria e la Toscana, fino al Santuario della Verna, dove San Francesco ricevette le stimmate.


San Francesco ricevette
le stimmate all'interno dell'attuale
Cappella delle Stimmate,
situata nel Santuario della Verna.
Il 17 settembre 1224, durante un periodo
di ritiro e digiuno, gli apparve un Serafino
alato da cui ricevette le sacre stimmate
della Passione di nostro Signore.


Santuario della Verna
Cammino di San Francesco
Giommi, visto che seguiamo le orme di San Francesco, anche tu dovrai osservare un periodo di digiuno!
Digiuno? Ma stai scherzando? E la colazione, il pranzo, la merenda e la cena?
Gimmi
Pixy
Giommi


PIXY, GIMMI e GIOMMI
Alla scoperta di Vivaldi
e delle Quattro Stagioni
PIOPPI
VENEZIA


Giommi, dopo un periodo di digiuno forzato, si separa dagli amici
e fa un carico di cibi da portare a Venezia


Gimmi e Pixy arrivano a Venezia.
Alloggeranno all'Hotel
"Violino d'Oro".
VIOLINO
D'ORO
Gimmi
Pixy


Pixy ritrova l'amico Zeno
ed insieme fanno un
"duetto vivaldiano"
HOTEL
VIOLINO D'ORO
VENEZIA
Antonio Vivaldi
Le quattro
stagioni
Zeno
Pixy
Gimmi
Giommi


Pixy realizza il suo sogno
di suonare "Le Quattro Stagioni"
di Vivaldi da solista
immedesimandosi nel grande musicista veneziano
HOTEL
VIOLINO D'ORO
VENEZIA
Antonio Vivaldi
Le quattro stagioni
Primavera
Estate
Autunno
Inverno
Zeno
Gimmi
Giommi


Pixy, Gimmi e Giommi
e le Quattro Stagioni


Le quattro stagioni della natura e della vita
Il susseguirsi delle stagioni ha un significato simbolico; rappresenta il ritmo della natura e le stagioni della vita.
PRIMAVERA
L'infanzia
ESTATE
La vita adulta, la fase della maturità
INVERNO
La vecchiaia
AUTUNNO
Comincia il declino
Tutte le fasi della vita, comprese le ultime, sono importanti per trasmettere conoscenza ed esperienza e consolidare i legami familiari e sociali.



LILT | SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Contributi:
Dott.sse Stefania Capecchi e Francesca Ramundo

Grafica:
Martina Gianassi, Martina Antenucci

Revisione dei testi:
Benedetta Marchesini con Zeno e Costanza Fatighenti

Coordinamento:
Chiara Pastorini