



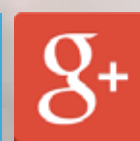
il Nembro Giovane

Aprile 2015
Supplemento a "IL NEMBRO" n° 4/2015

ilnembrogiovane@gmail.com

redazione NG: via Vittoria, 12 24027
Il Nembro. Edizione della Parrocchia di Nembro
Direttore e responsabile: Lino Lazzari
Autoriz. tribunale di Bergamo n. 44 del 23/12/85

**CONTINUA A SEGUIRE ORATORIO NEMBRO
E NEMBRO GIOVANE ON LINE**



MANGIARE IL GIUSTO CON GUSTO

***“Un buon pranzo
giova molto alla
conversazione.***

***Non si può
pensare bene,
né amare bene,
se non si è
pranzato bene”***

Virginia Woolf

Il bisogno di nutrirsi accomuna tutte le specie viventi, il cibo rappresenta la vita e ci rende partecipi del continuo ciclo esistente in natura per cui “nulla si crea e nulla si distrugge” ma ogni cosa è in continua trasformazione. Mangiare è un atto che molto spesso implica forme di condivisione, basti pensare che la prima fondamentale relazione nella vita di ogni nascituro è quella che si instaura con il soggetto che gli dà nutrimento e attenzione. La condivisione del cibo con altre persone è una delle prerogative in occasione di festività e celebrazioni importanti (in particolare nel caso di ritualità che sono precedute da periodi più o meno lunghi di digiuno o rinuncia) e rappresenta una delle principali forme di ospitalità e accoglienza dato che coinvolge la sfera sociale e serve a rafforzare i legami. La preparazione di un pasto implica nella maggior parte dei casi grande attenzione, molta cura ed una certa dose di creatività nell'utilizzo dei diversi ingredienti. Questi ultimi possono anche essere indice di una determinata appartenenza culturale o geografica e insegnano che la conoscenza di un paese straniero può passare anche attraverso la sperimentazione della sua cucina. A volte le abitudini alimentari dicono molto più delle parole e vanno al di là di

qualsiasi barriera linguistica, mentre ai sapori del proprio paese d'origine si legano ricordi e sensazioni che difficilmente possono essere dimenticati. Sembrerebbe inutile sottolineare l'importanza del cibo in quanto elemento necessario alla sopravvivenza, tuttavia ancora oggi in diversi paesi molti si trovano costretti a dover far fronte alla problematica della fame che, come sappiamo, è una condizione che interessa prevalentemente le fasce più povere della popolazione. Tanti sono i fattori che determinano questa situazione, dalle problematiche ambientali come siccità e inondazioni che distruggono i raccolti, ad un'inadeguata distribuzione della ricchezza che genera forti squilibri dal punto di vista economico e sociale determinando condizioni che sono al tempo stesso origine e causa della maggior parte dei conflitti mondiali. Emerge così uno dei tanti paradossi di fronte ai quali oggi ci troviamo e che riguarda l'esorbitante disponibilità di generi alimentari di cui le zone più ricche del mondo dispongono e che ogni giorno va sprecata senza che ce ne rendiamo conto. Mangiare è un gesto molto semplice ma non dobbiamo mai dimenticare quanto il cibo sia in realtà un bene prezioso e fondamentale.

Ester



Nome Sergio
Cognome Cortinovis
Età 47
Professione operaio

Cosa la lega al cibo? Il bisogno di nutrirsi, come per tutti. Non da meno mi lega la condivisione e la compagnia (non amo mangiare solo) e il ringraziamento: non do per scontato l'avere di che mangiare ogni giorno.

Cosa si intende per lei per cibo biologico? È la migliore scelta sul mercato? La consiglierebbe? Cibo biologico è cibo coltivato/allevato nel rispetto della terra e degli animali, con l'utilizzo di antiparassitari naturali. Per le mie conoscenze, è la miglior scelta; ho sentito parlare molto anche di agricoltura biodinamica. La consiglierei tenendo conto anche di due altri aspetti fondamentali relativi al ciclo di produzione del cibo: il rispetto dei produttori, come per il mercato equo solidale, e, nel possibile, il km o.

Fare la spesa ai giorni nostri costa molto; ci sono organizzazioni come la CARITAS che permettono a tutti di mangiare dando del cibo alle famiglie più bisognose. Cosa pensa di queste organizzazioni? Se ci riferiamo al cibo biologico, effettivamente esso costa qualcosa in più, se acquistato nei negozi: non tutti possono avere l'orto. Penso che le associazioni come la Caritas offrano un servizio prezioso che sto vivendo direttamente grazie alla Conferenza San Vincenzo. Oltre al puro servizio, esse offrono una testimonianza efficace, anche dal punto di vista cristiano, se riescono a stimolare e coinvolgere tutta la comunità sul tema caritativo. C'è sempre bisogno di nuove forze. Fondamentale è il lavoro in rete con le istituzioni pubbliche.

Cosa ne pensa dell'EXPO? Andrà a visitarla? Lo slogan "Nutrire il pianeta, energia per la vita" offre una grande occasione di riflessione per la nostra vita quotidiana. Mi pare inoltre un'ottima possibilità di promozione del territorio ... speriamo sia tutto pronto. Avevo prenotato il biglietto per visitare Expo in un determinato giorno, ma a causa di problemi di lavoro, ho dovuto rinunciare. Sicuramente prima che termini, ci andrò.

L'EXPO parlerà di alimentazione: secondo lei è un tema adatto al periodo in cui stiamo vivendo? Direi proprio di sì, visto che è divenuto ormai indispensabile perseguire nuovi e più sensibili metodi di relazione con la terra e i suoi frutti che ci permettano di custodirla al meglio per dare ad essa ed ai nostri figli un futuro decente.

Fai un saluto a chi vuoi. Vorrei salutare tutti coloro che nel silenzio e nell'anonimato spendono il loro tempo e le loro risorse per aiutare chi è in difficoltà. Un particolare saluto va ai ragazzi di 2^a media, ai loro genitori, ai loro catechisti che poche settimane fa hanno collaborato con la Caritas per la raccolta alimentare. Grazie!

Face to Face
by Michele

TORIKO

Immaginate un mondo perennemente in guerra. Immaginate ora che degli chef insuperabili propongano ai capi delle nazioni dei cibi sopraffini e che questi, persa ogni volontà di fare la guerra, si dedichino alla buona tavola. Nasce così l'epoca detta "dei buongustai" in cui il buon cibo assume la massima importanza e per il mondo vagano i Gourmet Hunter, cacciatori di ingredienti rari e introvabili con l'unico obbiettivo di creare il menù definitivo. Questa l'ambientazione di Toriko, manga che narra le vicende dell'omonimo cacciatore di prelibatezze, un manga in cui azione, humor e avventura si miscelano con pietanze esotiche e dai sapori mai provati prima. Perché in fondo è risaputo: sedersi assieme ad una tavola è spesso il primo passo per seppellire l'ascia di guerra e mettere da parte tutte le inimicizie...



Nome Maria
Cognome Girolomoni
Età 26 anni
Professione produttore di cibo biologico

Cosa la lega al cibo? Il mio legame al cibo... il più immediato, il primo termine che mi viene in mente è "pasta" in quanto siamo produttori di pasta biologica dagli anni 70, ma il termine più rappresentativo è "terra". La cooperativa nasce 40 anni fa con il marchio "Alce nero" per poi passare a "Gino Girolomoni". La cooperativa nasce dal sogno dei miei genitori Tullia e Gino e di altri amici di rivedere popolate le campagne del piccolo paese di isola del Piano, in provincia di Pesaro e Urbino, di risanare la terra, avvilita e avvelenata da anni di diserbanti, pesticidi e monoculture, di ridare il giusto valore a quel termine diventato ormai offesa: contadino. Inoltre decisero di fare tutto questo in cima a una collina dimenticata dagli uomini, ma evidentemente non da Dio, Montebello, facendo di un antico Monastero in rovina il cuore di tutta questa vicenda. E' stato centro nevralgico di vita, di incontri e cultura, di spiritualità. Una spiritualità che gli ha portati a dedicare una vita intera a una missione: "Difendere il creato, non tanto per salvare il mondo, ma per non stare dalla parte di quelli che lo distruggono".

Cosa si intende per lei per cibo biologico? È la migliore scelta sul mercato? La consiglierebbe? E' un cibo che viene prima di tutto coltivato in modo biologico, quindi non vengono usati fertilizzanti di sintesi ma viene arricchito il terreno con l'impiego di letame o altro materiale organico, vengono applicate le rotazioni colturali, la coltivazione di leguminose (che conferiscono azoto) e altre tecniche ancora che mirano ad alimentare il terreno. Questo tecnicamente parlando, ma poi gli obbiettivi culturali ed etici, i pilastri su cui si basa l'agricoltura biologica vanno OLTRE come ad esempio valorizzare la vita rurale e produrre e diffondere un cibo non avvelenato.

Oggi il biologico si sta diffondendo, anche le agro industrie ci si sono lanciate, le tecniche di coltivazione sono per tutti le stesse, grazie ad un regolamento europeo che le sancisce ma tutti gli altri aspetti vengono spesso omessi o sfruttati solo per una questione di immagine senza investimenti reali in quelle direzioni ... per cui c'è bio e bio, attenzione a chi si sceglie!

La resistenza più grossa all'acquisto di prodotti biologici però è il prezzo, che giorno dopo giorno rappresenta un peso sulle tasche delle famiglie, ma il biologico per me è un diritto; infatti tutti dovrebbero poter mangiare biologico. Il problema è che il prezzo del biologico non può calare per diversi fattori per cui è necessario che sia il consumatore a fare una scelta, disposto a sacrificare altre cose. I consumatori di biologico non sono ricchi, ma persone che hanno scelto.

Fare la spesa ai giorni nostri costa molto; ci sono organizzazioni come la CARITAS che permettono a tutti di mangiare dando del cibo alle famiglie più bisognose. Cosa pensa di queste organizzazioni? Credo che la CARITAS oggi sia importante, in un momento di fatica come questo, è come una carezza nella disperazione, bellissimo esempio di solidarietà.

Cosa ne pensa dell'EXPO? Andrà a visitarla? Dopo aver avvelenato acque, terra e aria con disarmante indifferenza in nome del progresso, ora sembra che qualcosa stia cambiando e il tema dell'Expo ne è una prova e manifesta un'attenzione ritrovata: "Nutrire il pianeta", un'esposizione mondiale dedicata all'ambiente, alla terra, all'alimentazione, mostra che finalmente l'urlo della terra è arrivato alle orecchie di molti, che la gente e l'economia mondiale si stanno ponendo domande diverse.

Andrò a visitarla e saremo in diversi della Fondazione Girolomoni e della cooperativa perché a settembre, all'interno di Expo verrà presentata la biografia su Gino Girolomoni scritta da Massimo Orlandi ed edita da Emi. Visti i finanziatori e la partecipazione di multinazionali che hanno poco a che fare con la salvaguardia del pianeta, c'è da chiedersi se andare, ma rappresenta un'opportunità e chi davvero rappresenta l'agricoltura deve esserci!

L'EXPO parlerà di alimentazione: secondo lei è un tema adatto al periodo in cui stiamo vivendo? Il tema è centrale al periodo che stiamo vivendo, rappresenta un interesse in crescita verso l'ambiente e la terra, speriamo sia un vero risveglio! Sperando che tra il business e grandi marchi palesamente avversari a tutto ciò, multinazionali e scandali vari, ci siano anche i contadini e veri intenti.

Fai un saluto a chi vuoi. In attesa dell'enciclica dedicata all'ecologia ... saluto Papa Francesco, grande timone di questo tempo ... E poi saluto voi e Don Matteo, vi aspetto a Montebello...



EDUCARE ALL'ALIMENTAZIONE

Oggi giorno molti ragazzi tendono spesso ad alimentarsi in maniera scorretta per diversi motivi. I media e la televisione propongono alcuni esempi da seguire, come modelle magrissime, quasi anoressiche che sfilano lungo le passerelle mostrando i loro corpicini scheletrici ed anemici. Le ragazzine pensando che questi modelli siano validi cercano in tutti i modi di imitarli cadendo così nella trappola della falsa bellezza. Si alimentano sempre meno, oppure mangiano abbuffandosi in maniera smodata così che il loro fisico prima o poi è costretto a rifiutare tutto ciò che hanno, non mangiato con gusto ed equilibrio, ma semplicemente ingerito casualmente ed in maniera schizofrenica. Non è semplice educare i giovani ad un'alimentazione sana, serena ed equilibrata poiché spesso si tende a confondere la bellezza con la magrezza estrema causando di conseguenza dei seri danni

all'organismo. In questo frangente la problematica diventa di natura psicologica ed è molto difficile da scardinare. Oppure, al contrario, sussiste la problematica dell'obesità che procura anch'essa dei gravi problemi trasformando il corpo umano in un'enorme botte da riempire sempre ed a tutti i costi poiché si pensa di avere sempre fame, anche se in realtà non è così. Questa problematica che interessa sempre di più le nuove generazioni, è dovuta sia ad una cattiva alimentazione, sia ad uno stile di vita completamente sedentario. Mangiare dunque non significa soltanto "riempire il serbatoio di benzina di un'auto", oppure non mangiare per essere sempre belli in maniera artificiale, ma nutrirsi con serenità ed in modo equilibrato per stare bene con sé stessi e con gli altri.

Chiara Valoti



Un pensiero da don

IL CESTINO DELLA MERENDA

Cinque pani d'orzo e due pesci: è il contenuto del cesto della merenda più famoso della storia. Il suo proprietario è un ragazzo. Tutti lo conoscono e lo ritengono degno di stima, ma in realtà non abbiamo altre informazioni su di lui se non quella del menù.

Era un giorno strano quello in cui la vita di questo giovane sarebbe stata sottratta all'anonimato, per poi ripiombarvi di lì a poco. Alle occupazioni ordinarie si erano sostituite le parole di un maestro. Alla solita gente del villaggio si era aggiunta una grande folla di sconosciuti. Così la novità, il gusto della scoperta, l'interesse per quel mondo nuovo aveva riempito le ore e i pensieri. Sembra tutto così nobile, bello, affascinante...

A rovinare la festa ci pensano i suoi stessi organizzatori: Gesù che chiede come potersi occupare della fame di tanta gente e Andrea che trova una piccola risorsa, l'unica disponibile, e la sottrae al legittimo proprietario.

Come immaginiamo l'espressione del viso di quel giovanetto affamato privato del suo frugale pasto? Quel ragazzo che tutti identificano come il prototipo della condivisione non è stato certo spontaneo, naturale, istintivo. E' perfino ingiusta la

sorte che gli tocca: il ragazzo dei pani e dei pesci era l'unico previdente e organizzato in tutta quella folla sterminata. Perché togliere a lui anziché rimproverare chi non ha saputo attrezzarsi a dovere?

Il canestro con il pasto frugale passa dalle mani del giovane a quelle di Gesù e scoperchia tutte le nostre domande in fatto di distribuzione delle risorse, rispetto della proprietà privata, urgenza della solidarietà, ricerca di un nuovo ordine mondiale fondato sull'equilibrio, scandalo della fame, pregiudizio verso chi è rimasto indietro nella vita... Ancora di più si dovrebbe riconoscere che i pani e i pesci prima che stimolare il bisogno di equità e tutela della dignità umana sono una questione di rivelazione: un nuovo rovelto ardente. Nella sproporzione esagerata che oppone le esigenze della folla e la povertà di risorse a disposizione risiede la vera sorpresa che Gesù ha preparato: lui sa moltiplicare il bene oltre ogni speranza. Dio sa prendere il pochissimo, dato contro voglia e senza alcuna spontaneità per portare a tutti una luce di speranza.

La vocazione non sempre si esprime nella festa, nel coraggio di partire e lasciare tutto, nell'eroicità di

qualche gesto. Più di frequente è una chiamata a fare un segno di attenzione e di bene nel silenzio, nell'ordinarietà e nella convinzione che non sarà abbastanza per cambiare il mondo ma che è comunque nostro dovere agire. E' la condizione del giovane anonimo e silenzioso che lascia il suo misero tesoro all'apostolo perché metta nelle mani di Gesù una povertà che sarà resa ricchezza universale non quando è sotto i riflettori e può raccogliere applausi e consenso, nemmeno quando ha progettato l'iniziativa di beneficenza, ma in un giorno qualunque, in tempo imprevisto, con gente incontrata per caso. Ragazzo con il cestino della merenda siamo tutti noi: piccoli di fronte ai problemi del mondo, impauriti quando si parla di grandi scelte, timidi se si deve discutere di fede ma chiamati a lasciarci stupire dall'unico che sa davvero abbondare. Non misuriamo l'umanità solo in base alla nostra capacità di organizzare il "pasto" di un giorno: lasciamo che la misura del bene da compiere sia stabilita dal Signore, amante delle sproporzioni e delle sfide impossibili. Non impediamo che il rovelto adente della condivisione sia soffocato dalla nostra noiosa prevedibilità.

Il Nembro Giovane - 3

...uno sguardo in giro...

GIUSTIZIA NEL PIATTO



YOUTUBE DEL MESE COTTO E FRULLATO

Tutti voi conoscete sicuramente Cotto e mangiato, il programma di cucina presentato da Benedetta Parodi, ma questo mese NG vi propone una simpatica variante: Cotto e frullato. In un sapiente mix di simpatia, abilità ai fornelli e fisico scolpito, Maurizio Merluzzo, il protagonista della webserie, si cimenterà in pazzesche ricette che diventeranno succulenti frullati. Questa è la sua missione di vita e non c'è ostacolo che possa fermarlo. Perché? ...Perché FRULLATO è MEGLIO! Francesco&Ivan

<https://www.youtube.com/user/CottoeFrullato>

Nell'articolo di questo mese parleremo di uno dei prodotti più importanti della nostra alimentazione: I legumi. Essi costituiscono un importante gruppo di alimenti di origine vegetale, costituito dai semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle Leguminose. Le Leguminose sono diffuse in tutto il mondo e, per la loro elevata capacità di adattamento, si trovano abbondanti nelle zone a clima temperato, come in quelle tropicali o aride, sono state senza dubbio tra i primi vegetali coltivati e consumati dall'uomo, fonti archeologiche ci informano infatti che vasi contenenti fagioli sono stati ritrovati in Perù nelle tombe del periodo pre-inca. I legumi principali sono 7: Fagioli, Lenticchie, Piselli, Ceci, Fave, Soia e le Arachidi. Pur essendo dei vegetali rappresentano un'ottima fonte di proteine: secchi, ne contengono una quantità pari o anche superiore a quella della carne e doppia rispetto ai cereali. Il contenuto proteico varia comunque considerevolmente con le specie e con le varietà; esso cambia inoltre a seconda dello stato dei semi che può essere fresco o essiccato. La maggior

parte dei legumi presenti nelle botteghe del commercio equo e solidale provengono soprattutto dall'America Latina (in particolare dall'Ecuador) dove vengono coltivati nel rispetto di criteri che tutelino la biodiversità e l'ambiente. Altri provengono da coltivazioni italiane, come le Lenticchie dei gruppi Solidale Italiano e Girolimoni, o come le Cicerchie di Libera Terra coltivate all'interno di progetti che, operando nei territori confiscati alle mafie, offrono agli agricoltori onesti un sostegno per far fronte alla criminalità.

Elia



Filo diretto con i nostri seminaristi:

L'UOMO DEL PANE

Ormai alla vigilia della mia ordinazione sacerdotale (che sarà sabato 30 maggio) sono contento di poter scrivere questo articolo per il Nembro Giovane. Il tema che in questo mese sono chiamato a trattare è: il prete come guida della comunità. Seguendo il filo conduttore di questo numero di NG lo farò servendomi di alcune immagini legate all'alimentazione.

Il prete, come si vede nella celebrazione della Messa, è come un padre, che dà ai suoi figli il pane che il Signore stesso gli mette nelle mani, perché diventi nutrimento per la vita di ogni discepolo. Questo aspetto lo si vede bene nel momento della comunione, in cui il sacerdote compie proprio questo

gesto di cura nei confronti della propria comunità, della propria famiglia. Non è un elemento trascurabile che Gesù stesso nel miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci, abbia chiesto ai suoi apostoli di distribuire alla folla questo cibo. Ciò dice che, se il portare Gesù agli altri è compito di ogni cristiano, lo è ancor di più per un prete, chiamato a far sì che la comunità non resti digiuna di questo Pane che sazia il desiderio di bene di ogni uomo.

Un'altra immagine che Gesù utilizza parlando di sé è quella del pastore, che conduce le sue pecore, chiamandole per nome, in pascoli erbosi, dove non moriranno di fame e dove potranno dissetarsi presso torrenti tranquilli. È

bello vedere che Gesù desidera che ogni uomo e ogni donna trovino in Lui la guida per la loro vita e allo stesso tempo la meta da raggiungere: Egli si offre per il suo gregge, morendo in Croce e donando il suo corpo come pane, affinché noi possiamo fare altrettanto per i nostri fratelli e le nostre sorelle! Il fatto che il Signore presenti in questo modo la sua missione è uno stimolo anche per me ad essere pastore come lo è Lui, cosicché, imparando giorno per giorno ad offrire la mia vita, possa essere guida che conduce verso il Signore, che al suo gregge si dona come cibo.

Don Stefano



I Cresimandi raccontano...

CIBO A CHI NE HA BISOGNO

C'è tanta gente che ha bisogno d'aiuto a questo mondo. Anche nel nostro territorio, nella nostra comunità. Non sono solo stranieri, ma anche gente come noi, che si trova in situazioni di grande difficoltà e fa fatica ad acquistare ciò che è necessario per la vita. Per questo noi, ragazzi della cresima, domenica 29 marzo abbiamo aiutato i volontari della CARITAS, che da sempre sono accanto ai poveri, in una raccolta alimentare. La risposta del nostro paese

è stata fantastica: noi ragazzi abbiamo distribuito degli avvisi in settimana, dove si avvertiva di questa raccolta. Moltissimi hanno donato qualcosa per aiutare queste persone. Chi aveva ricevuto il foglietto aveva già preparato la borsa con tutto il necessario, chi non l'aveva ricevuto ha preparato qualcosa in fretta, come cibo in scatola o un pacco di biscotti. In particolare ci sono state persone che, sebbene fuori da casa (era una bella giornata) hanno

lasciato il sacchetto con i viveri appeso al cancello, con accanto un cartello dove spiegavano della loro impossibilità di consegnare il cibo di persona. Insomma, sono stati tutti più buoni e hanno regalato qualcosa di importante a chi nella comunità ha dei problemi: hanno donato loro la consapevolezza che non sono mai soli.

Sebastiano



CRE & CAMPI ESTIVI

I preparativi sono in corso perchè l'estate si avvicina. Prendi nota nella tua agenda:

- il 7 giugno presenteremo il CRE a bambini, ragazzi e genitori in un grande pomeriggio di festa.
- dal 9 al 14 giugno saremo a Schilpario con la II media, dal 14 al 19 sarà la volta di I media
- il 22 giugno inizierà il CRE!!!
- Grandi sorprese per Terza Media tra cui Cervinia dal 27 al 31 luglio.
- informati meglio in segreteria

TESTIMONI DI TE

I RAGAZZI DELLA CRESIMA INCONTRANO IL VESCOVO FRANCESCO

Venerdì 10 aprile, ci siamo ritrovati in oratorio. Eravamo un piccolo esercito di ragazzi che indossavano una maglietta rossa con la scritta "Testimoni di Te" e ci siamo incamminati verso Albino dove ci aspettava il vescovo Francesco. La strada scelta era lunga ed impegnativa ed il cammino è stato faticoso ma contemporaneamente molto divertente. Arrivati al convento dei frati cappuccini di Albino, abbiamo incontrato tutti i ragazzi delle parrocchie del vicariato e siamo stati divisi in tre gruppi. Ad ognuno di noi è stato dato un pezzo di corda su cui bisognava fare tre nodi e mano a mano che i componenti del gruppo avevano terminato di annodare il proprio piccolo pezzo, tutte le corde venivano unite così da formare un cerchio. Quando un gruppo aveva terminato il suo lavoro si riuniva con i ragazzi delle altre diocesi e tutti insieme abbiamo formato il tao, la croce dei francescani e, non appena tutti si erano

posizionati, è arrivato il vescovo Francesco. Dopo i saluti e lo scatto una foto ricordo ci siamo spostati nella palestra dove il vescovo ci ha parlato. Due sono stati i concetti fondamentali del suo discorso: il primo è stato quello di restare sempre uniti e di non abbandonare la nostra comunità anche dopo la cresima, prendendo come spunto la corda che ci legava tutti e che non doveva in nessun caso essere tagliata.

Il secondo consisteva nella spiegazione del significato dei tre nodi che avevamo realizzato e che, secondo lui, nessun nodo doveva dimenticare:

1. SEGUIRE SEMPRE GESU'
2. COLTIVARE L'AMICIZIA
3. RENDERSI UTILI

Dopo queste bellissime parole, brevemente intense, che ci hanno davvero colpito e fatto riflettere, il vescovo ha regalato ad ognuno di noi un piccolo tao da tenere con sé. Per ricambiare, noi gli abbiamo offerto una maglietta uguale alla nostra che lui ha immediatamente indossato.

Infine abbiamo fatto merenda tutti insieme e siamo ripartiti per ritornare a Nembro. E' stato un pomeriggio indimenticabile: divertente perché trascorso con gli amici, ricco perché abbiamo conosciuto ed ascoltato il nostro vescovo. Ed ora con i suoi auguri siamo pronti per la Cresima.

Alice Sana



Uno Sguardo sull'Arte



IL CIBO DELLA FESTA

La rappresentazione di pietanze in un'opera d'arte può essere indicatore di vari elementi, esse possono assumere un significato prevalentemente simbolico come nel caso delle opere sacre, oppure possono dare un'idea della condizione sociale e dello stile di vita dei personaggi rappresentati. L'opera intitolata "Banchetto nuziale" è un olio su tela realizzato nel 1568 dal pittore olandese Pieter Bruegel "il Vecchio", vissuto tra il 1530 e il 1569.

Il pittore mostra con molti particolari la semplicità di una festa di matrimonio in un villaggio contadino del periodo, un contesto normalmente segnato dalla povertà. La tavola imbandita cattura tutta l'attenzione dell'osservatore, al centro dell'opera si assiste alla distribuzione dei piatti e in primissimo piano si nota la spontaneità di un bambino intento a finire il proprio pasto leccandosi le dita. Nella vita quotidiana dei contadini l'abbondanza di cibo era un

fatto eccezionale legato prevalentemente ai giorni di festa e argomento prediletto delle narrazioni quando, raccolti attorno al fuoco, si raccontavano storie strabilianti di case fatte interamente di dolciumi abitate da streghe e orchi. Bruegel si dedicherà al tema contadino fino alla fine della sua vita, dimostrando di saper cogliere la convivialità dell'ambiente popolare.

Estrer

Due ricettari dal Sud del mondo:

CUCINARE PER CONOSCERE LE DIVERSITÀ

Ci capita spesso volte, nel salire le scale che portano al nostro pianerottolo, di sentire profumi forti e speziati, che provengono dalla cucina dei nostri vicini di casa senegalesi. Sono profumi che parlano di posti lontani, di tradizioni, di cucine diverse dalle nostre. A volte sono così intensi da chiedersi cosa usino per cucinare o cosa mangino e la curiosità prende il sopravvento. Sarà buono? Quali spezie avranno usato? Possiamo provare a cucinarlo anche noi? Be', un modo facile per sperimentare cucina etnica è avere un ricettario specifico che ne parli. L'edizione Sonda, in collaborazione con Ctm (Altro mercato) ne propone due: "Cucine del sud del mondo" e "Cucina latinoamericana" (quest'ultimo a cura di Franca De Gasperi). Sfogliandone le pagine si può viaggiare da un paese all'altro lasciandosi guidare dal gusto e dalla voglia di sperimentare. Perché non provare un "sobji bharji" bengalese o un "vattalappam" dello Sri Lanka? Il nome certo non aiuta

e potrebbe non invitare a provare ed assaggiare. Ma perché? Perché "suona" diverso? Ma diverso non significa sbagliato. L'origine della parola "diverso" è latina. "Diversus" significa "volto altrove, voltato in un'altra direzione". Ciò che è diverso dunque ci chiede necessariamente di "voltarci", di cambiare direzione dello sguardo e guardare in maniera differente..... e quante cose si possono vedere e scoprire! Bisognerebbe cercare di guardare diversamente ciò che è diverso, per apprezzarne le differenze e le conseguenti ricchezze, partendo, perché no, anche dai fornelli. Ma dev'essere un punto di partenza, perché, come dice Franca De Gasperi, "cucinare è (...) un modo di incontrare felicemente due culture non solo alimentari". Come ricchezza non intendo solo quella spezia in più che dà sapore al nostro piatto. Ma quella di un sorriso al vicino di casa, dello scambiarsi due parole e, perché no, anche di un invito a pranzo.

Sara



LA PENULTIMA CENA

“Allora? Come vanno le vendite?”; “Male, non compra nessuno...”; “Ma come!? Forse la gente non gradisce il pane e il pesce?”; “No, anzi, lo apprezzano parecchio... Ma ne hanno già a sufficienza e pure di avanzo.” “Cosa... GIUDA!!! TU MI HAI TRADITO!”; “Ma no... ‘Sta zitto, è stato il Maestro, ha fatto il miracolo!” “MA IO LO STROZZO ‘STO GESÙ DI NAZARETH!!!” Questo è solo un stralcio dello spettacolo La penultima cena, in cui Paolo Cevoli interpreta Publio Simplicio Marone, umile cuoco italico che, per una serie di vicissitudini, si ritrova a fuggire da Roma alla Palestina e lì incontra il Maestro in persona: Gesù di Nazareth. Partono così una serie di gag inverosimili in cui il povero cuoco si ritrova a “scontare” i miracoli di Nostro Signore, dapprima dovendo tenersi il vino comprato d’urgenza alle nozze di Cana in cui faceva il catering, poi fallendo in un’impresa di baracchini take away sulle rive del lago (proprio durante l’episodio della moltiplicazione dei pani e dei pesci) e infine trovandosi da solo, nella stanza di quella che sarebbe stata la sua penultima cena, chiedendo a gran voce a chi dovesse mandare il conto. Uno spettacolo a ritmo serrato, in cui la narrazione in dialetto romagnolo ci riporta ai tempi e ai fasti dell’antica Roma, ma anche ai suoi banchetti e alle sue pietanze, perché è il cibo il filo conduttore di questa storia. Una narrazione a volte irriverente, ma che è anche piena di momenti riflessivi e altamente commoventi, come quando il buon Simplicio prepara la sua “Ultima Cena” per i condannati al supplizio nel colosseo...

Mario



SUPER SIZE ME

Super Size Me è un film documentario del 2004 diretto ed interpretato da Morgan Spurlock.

La scelta di Spurlock è dettata da un fatto di cronaca del 2002: due ragazze statunitensi citarono in giudizio la catena di fast food McDonald’s, attribuendogli la colpa per la loro obesità. La difesa della corporation puntò sul fatto che non c’erano prove che un’alimentazione basata esclusivamente o principalmente sui fast food avesse effetti simili.

Da qui l’idea del regista che decise di diventare la cavia di un esperimento: per 30 giorni consecutivi mangiare solamente da McDonald’s, tre volte al giorno (colazione, pranzo e cena), interrompendo contemporaneamente ogni attività fisica, il tutto davanti ad una telecamera 24 ore al giorno per documentare tutti i cambiamenti fisici e psicologici avvenuti.

Prima, durante e al termine della prova, Spurlock è stato seguito da tre medici (un generico, un cardiologo, un gastroenterologo), i quali avevano tutti dichiarato che era perfettamente nella media come stato fisico prima della prova e, allo stesso modo, tutti sono rimasti stupiti dal suo drastico cambiamento al termine dei 30 giorni.

BRIGNO



Chi ha mai sentito parlare di anfetamina? Questo farmaco-droga è stato sintetizzato nel 1887 e veniva commercializzato inizialmente come farmaco tramite un suo derivato. Questa sostanza ha proprietà anoressizzanti e psicostimolanti ed è usata anche come sostanza dopante in ambito sportivo, perché aumenta la prestazione fisica e inoltre è facilmente reperibile.

Le anfetamine possono essere paragonate ad una sorta di “adrenalina artificiale”. Dopo essere entrate nel circolo sanguigno, espletano infatti i medesimi effetti di una naturale iperproduzione di adrenalina. L’anfetamina ed i suoi derivati aumentano la pressione arteriosa ed accelerano il battito cardiaco, hanno inoltre un’intensa azione eccitante sul sistema nervoso centrale

e determinano euforia, insonnia, eccitazione psichica e psicomotoria. In seguito alla loro assunzione le capacità coordinative diminuiscono ma aumenta di pari passo l’attenzione, l’iniziativa e la capacità applicativa. Oltre all’azione stimolante sul metabolismo basale, le anfetamine favoriscono il dimagrimento grazie ad un’azione anoressizzante di natura psichica (diminuiscono l’appetito) associata ad una intensa attività lipolitica (favoriscono la mobilitazione dei grassi dal tessuto adiposo). Mano a mano che l’uso continua, che le dosi aumentano ed i periodi di sonno si diradano, gli effetti negativi dell’anfetamina si aggravano. Aumenta il nervosismo, compaiono paranoie ed allucinazioni che possono, un poco per volta, compromettere l’equilibrio psichico della persona. Ricorrere alle anfetamine per dimagrire velocemente non è certo una scelta intelligente. Meglio affidarsi ad un’alimentazione equilibrata

coadiuvata da regolare esercizio fisico, o mi sbaglio?

Come tante altre droghe l’anfetamina crea un’elevata dipendenza psichica tanto da essere una delle dieci droghe più pericolose esistenti. Gli effetti collaterali che produce sono parecchi: disturbi gastrointestinali, mal di testa frequente, ipertensione, aritmie e, angina pectoris, infarto, disturbi alle valvole cardiache, ipertensione polmonare, ictus. Senza dimenticare che la dipendenza si instaura con rapidità, il che aumenta di gran lunga la possibile comparsa di queste patologie. Per chiudere una curiosità: l’Italia è una delle nazioni più restrittive nel commercializzare farmaci a base anfetaminica, tanto che ad oggi nessun farmaco a base di questa sostanza è più in commercio.

Jaguargo

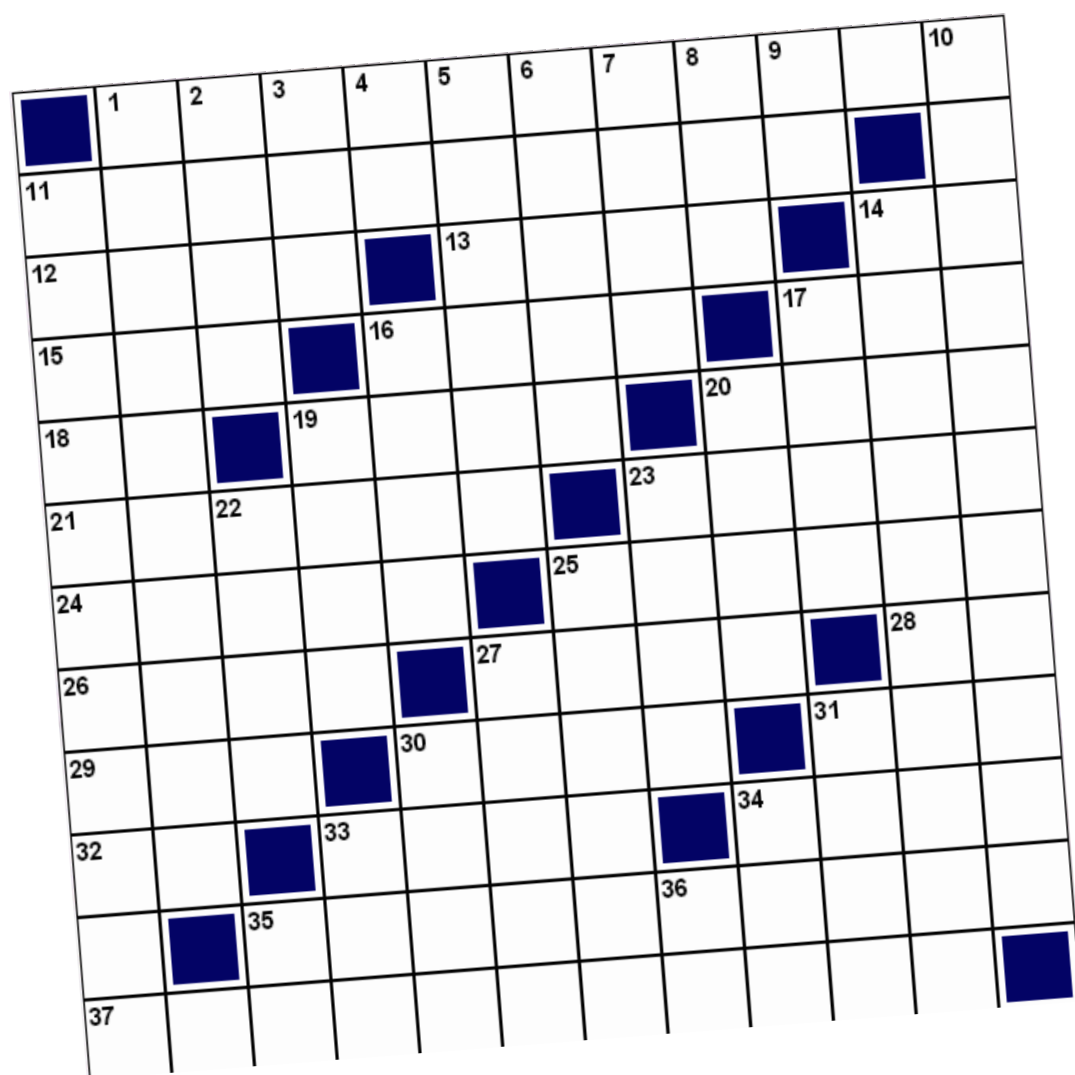
CIBO: EDUCARE ALLA CONDIVISIONE

Tutta Italia è in fermento per Expo, un evento mondiale che è in grado di catalizzare per quasi un anno l'attenzione di tutto il mondo sul Belpaese. L'Italia è spesso identificata come il paese del buona cucina e culla della dieta mediterranea: significativo forse che al popolo italiano sia capitato proprio il cibo come tema Expo. In tutto questo diventano importanti due cose: la prima è la cultura del cibo, che porta in sé molti valori sociali, culturali ed umani. La seconda è ricordarci di un solo dato: ci sono ancora 165 milioni di bambini nel mondo che soffrono di denutrizione. È un elemento che all'interno di una manifestazione sul cibo può e deve farci riflettere. È importante valorizzare il cibo come elemento culturale rappresentativo delle diversità e per questo simbolo di ricchezza; ma è altrettanto importante ricordarci che il nostro consumo del cibo può e deve essere un consumo sobrio, che non spreca. La parola che può unire questi due pensieri è condivisione. È una parola che rappresenta un concetto semplice, ma che facciamo ancora fatica a far nostro. Condividere la propria cultura culinaria è arricchente, come è giusto condividere un pane con qualcuno che ha fame. L'educazione scout cerca di andare in questa direzione: uno degli obiettivi è infatti che lo scout si impegni ad essere cittadino del mondo. Cosa significa concretamente? Innanzitutto far comprendere il valore del cibo come forte momento di condivisione: il cibo, soprattutto se preparato insieme, unisce le persone, rendendo belli i momenti in cui si mangia tutti insieme. È

ricordarsi, nella vita di tutti giorni, la bellezza del fuoco davanti a cui si è condiviso un piatto di pasta e riassaporare il sapore di quella pasta: magari era un po' scotta, ma rimane nella nostra mente buonissima proprio perché condivisa. E questo è un valore che passa fin da quando sei un lupetto, nel momento in cui si condivide il "bue grasso": nell'ambiente fantastico della Giungla in cui si realizza l'educazione dei più piccoli, esso rappresenta il cibo che un lupetto vuole condividere con tutto il branco (sempre nell'ambiente fantastico della giungla, è il gruppo di coetanei con cui il bambino vive l'esperienza scout). Man mano il lupetto cresce e diventa esploratore e guida in reparto, poi rover e scolta in clan, si può allargare sempre di più il discorso: si può puntare a far comprendere l'importanza del superamento delle disuguaglianze e della disponibilità di un'adeguata alimentazione per tutti (da Educazione per un mondo in cui tutti abbiano cibo, Eduardo Missoni in Servir – RYS, Pubblicazione scout per adulti). Quindi essere cittadini del mondo significa comprendere perché è importante condividere il cibo con chi non ne ha e soprattutto capire l'importanza di un'alimentazione sostenibile. Si può essere cittadini del mondo nella propria dimensione locale, conoscendo cucine diverse e rispettandone le rispettive culture; oppure condividendo il cibo in ogni circostanza, riconoscendogli un forte valore di unione. Ricordando il valore di un cibo cucinato sul fuoco e condiviso.

Mari

Giocheggiano



ORIZZONTALI

1. Programma software per creare altri programmi
11. Termine che non ammette repliche
12. Parte di tragedia o commedia
13. Complesso musicale
14. Metà pera
15. Tra due e quattro
16. Re della Frigia
17. Fratello di Sem
18. Pari in noni
19. Venuta alla luce
20. Illumina di notte
21. Regione della Francia
23. Matita

VERTICALI

24. Dai suoi frutti si estrae l'olio
25. Soldati
26. Passeggiate fuori città
27. C'è quello al bersaglio
28. Targa di Enna
29. Seconda moglie di Atamante
30. Le hanno i mulini
31. Questa tronca
32. A noi
33. Residuo della trebbiatura dei cereali
34. Golda, ex premier d'Israele
35. Piccolo fabbricato indipendente
37. Affermazione di una dottrina diversa da quella formulata dall'autorità religiosa

VERTICALI

1. Ortaggi sott'aceto
2. Importante nodo ferroviario del viterbese
3. Il nome del sor Patacca
4. Iniziali di Noiret
5. Antica lingua della penisola anatolica
6. Comprensiva di tara
7. Può essere ... fritta
8. Lo zio degli Spagnoli
9. Un tipo di farina
10. Mendicare
11. Morbose, anormali
14. Fondata su un principio di parità
16. Estensione del braccio

VERTICALI

17. Ci sono d'accusa e di vestiario
19. Scende dal cielo come ovatta
20. Fuoco acceso all'aperto
22. Cerimonia religiosa
23. Sono state sostituite in Italia dall'euro
25. Capoluogo lombardo
27. Scialle di lana bianca nella liturgia ebraica
30. Cantante e presentatore
31. Baie, insenature
33. Preposizione semplice
34. Motoscafo d'assalto della Regia Marina italiana
35. Tra Teresa e Sio
36. Direttore Sportivo



La carica dei 120 animatori del CRE...



Bellissimo il corso di giocoleria !



Non solo "sciure" per don Siqui



Prove di canto per una Prima Messa...



IV a Sotto il Monte da Papa Giovanni XXIII



Un pezzo di ritiro per la Prima Comunione