



il chicco

Parrocchia
di San Giovanni
Battista

Num. 1
Maggio 2013

Racconti di solidarietà e relazioni fertili

Circolare
interna

Benvenuto "chicco"!!!

Eccoci finalmente a chi ci leggerà con il nostro primo numero de "Il Chicco" che vuole portare la vita del GAS.

Una iniziale raccolta di pensieri, riflessioni, esperienze, tentativi, fatti, su che cosa?

Sul desiderio di rendere più umano questo nostro andare insieme, nel rapporto con ciò che ci è dato da conservare, custodire, curare, rendere ricco e fertile.

Questa nostra vita legata indissolubilmente alla terra su cui poggiamo i piedi, e con la quale, che lo crediamo o no, c'è un grande scambio di energia...

... I piedi radicati nella terra che mi è dato calpestare.

Come un albero possente ben saldo si lascia scuotere da tempeste infuriate.

Trema, i suoi frutti cadono, raccoglie pensieroso i suoi rami spezzati, ne fa legna da ardere per riscaldare i buoni viandanti che passano di lì.

Rimane sulla collina e riprende a germogliare...

Buona lettura, aspettiamo vostri articoli, foto e contributi per i numeri futuri!

Il nostro Statuto: Madre Terra e Sorella Umanità

Il 4 ottobre 2010, in modo informale ma convinto, abbiamo iniziato un cammino di cambiamento etico, principalmente attraverso il sostegno diretto a piccoli produttori locali: è così che nella nostra Comunità è nato il Gruppo di Acquisto Solidale (GAS, appunto).

La direzione intrapresa è ostinatamente contraria al pensiero e al comportamento comune, eppure lungo il percorso ci siamo trovati sempre più numerosi. Vedendo che le risorse umane si fortificavano e che i valori condivisi si consolidavano, ci siamo detti che valeva la pena organizzarsi ed impegnarsi ulteriormente per ampliare l'orizzonte, elevare i sogni e costruire qualcosa di ancora più alto: eccoci oggi uniti nell'Associazione di Promozione Sociale "Il Giardino di San Francesco", con uno Statuto che ci responsabilizza e ci chiama ad adottare costantemente uno stile di vita basato sulla semplicità, sulla fraternità cristiana e sul rispetto amorevole verso il Creato, in tutte le sue espressioni. Continuando con l'impegno per costruire un'economia a misura d'uomo e sostenibile, ovvero per il benessere di tutti, dobbiamo agire con comportamenti quotidiani che da un lato liberino dall'accumulo, dal superfluo e dal desiderio di possesso materiale, dall'altro sviluppino quelle relazioni umane e sociali che sono i veri beni essenziali della vita.

Consapevoli di essere persone attive e non consumatori passivi,

abbiamo iniziato dalla ricerca e dalla condivisione di prodotti naturali, eco-compatibili e che salvaguardino la salute, l'ambiente, la dignità e i diritti dei lavoratori; adesso proseguiremo coerentemente con una solidarietà fatta di gesti concreti, sentendoci custodi di Madre Terra e di tutte le forme di vita. Ricordandoci di essere accoglienti e di aprirci sinceramente agli altri, facendo rete con le Istituzioni e le Associazioni presenti nel territorio, continueremo ad appassionarci per valorizzare una dimensione più umana del tempo, per riciclare con fantasia ed attenzione ciò che può essere riutilizzato, per ridurre la quantità di scarti e rifiuti, per ridare vita ai terreni agricoli e recuperare i sentieri abbandonati, per cooperare con i contadini nelle coltivazioni tipiche, per sostenere progetti che aiutino i giovani ad intraprendere un proprio lavoro, per condividere in famiglia semplici attività di auto-produzione. Se la sazietà produce sonnolenza e gli oggetti rallentano lo spirito, allora vogliamo mirare all'essenzialità per stare bene svegli, e alimentare le esperienze di amicizia fraterna per accelerare il movimento gioioso e creativo del cuore.

È contemporaneamente un percorso di scelte individuali e comunitarie: così, confrontandoci giorno per giorno con noi stessi e con gli altri, riusciremo insieme ad essere attori di cambiamenti profondi e belli.

➤ Marco Cisani



I giardini che vorrei: Protagonisti assoluti i bambini!

Il 10 Dicembre 2012 si è svolta a Villa Stalder una bellissima iniziativa di educazione alla salvaguardia del nostro verde pubblico: protagonisti assoluti i bambini, che hanno ricevuto la testimonianza degli angeli del fango.

Un grande messaggio di coinvolgimento e non solo al rispetto della natura, ma alla salvaguardia attiva del verde e alla cooperazione, svincolando l'impegno dall'emergenza.

Al mattino gli Angeli del Fango hanno incontrato i bambini delle scuole Villa Stalder e D'Eramo. Un'iniziativa che ha avuto l'obiettivo di sensibilizzare, aggregare e valorizzare il territorio.

Nel pomeriggio diversi bambini della Scuola Materna Villa Stalder ed una classe di prima

della Scuola Elementare D'Eramo hanno colorato e arricchito le aiuole piantando fiori e piante, mentre i bambini di una classe di quarta elementare (sempre della D'Eramo) si sono adoperati con grande determinazione e ottimi risultati nella pulizia del parco.

L'appuntamento del 10 Dicembre è stato un'occasione di ritrovo e di collaborazione per un obiettivo comune e concreto, mantenendo vivo quello spirito di gratuità e di cooperazione che ha contraddistinto la mobilitazione degli Angeli del fango a seguito dell'alluvione.

Il senso di partecipazione e soprattutto il senso di appartenenza ad una comunità esistono e devono essere preservati ma soprattutto alimentati.

➤ Laura Pagano



Rob del bosco scuro. Breve storia dell'azienda, motivazioni della scelta produttiva e profilo aziendale.

L'azienda nasce nel 1995 come azienda frutticola biologica. Attualmente coltiva 7 ettari di frutteto e 2 ettari di ortaggi con metodo biologico (l'azienda è interamente certificata in tutta la sua estensione dal CCPB di Bologna, codice aziendale AC 74). Producono mele, quasi tutte le varietà maggiori più alcune varietà di origine est-europea antiche (golden, royal gala, florina, Pinova, Topaz, Fuji, etc.) kiwi, caki, nespole, mele cotogne, e prugne.

Oltre alla frutta producono, nel periodo estivo, meloni, pomodori (che poi in prevalenza trasformano in passata di pomodoro ed altri prodotti), zucche, zucchine, cipolle ed altri ortaggi minori.

La lavorazione della frutta avviene inizialmente in azienda e poi cotta e confezionata da altri trasformatori, anch'essi certificati bio. Sono tutti piccoli produttori agricoli o piccoli laboratori che effettuano lavorazioni di qualche centinaio di kg di frutta al giorno, questo affinché il prodotto finito sia fatto a regola d'arte e con frutta e verdura di Rob, eliminando qualsiasi possibilità di mescolamento con altre produzioni.

L'azienda ha comunque già in progetto di acquistare una linea completa di lavorazione per la produzione di confetture, creme e passata di pomodoro di modo da riuscire ad effettuare tutte le lavorazioni all'interno del proprio laboratorio senza avvalersi di terzi.

Il succo di Mela invece lo producono direttamente in azienda con frutta e macchinari loro.

Ed è veramente buono, nel 2006 hanno partecipato ad un concorso di succhi di frutta biologici che di chiama BEST OF BIO JUICE AWARD, svoltosi a ZELEUN-RODA in Germania, e fra più di 200 succhi di frutta e verdura in concorso hanno vinto il primo premio nella categoria succhi di mela, con un giudizio della giuria di 98 punti assegnabili su 100. Sempre dal succo di mela producono poi l'aceto, con metodo tradizionale in botti di rovere.

Per ciò che riguarda la parte agronomica, l'azienda si trova sulle colline del Garda, che è sicuramente una zona discretamente vocata alla produzione di

frutta e verdura.

I frutteti sono irrigati e in estrema prevalenza sono irrigati con acqua estratta dai pozzi artesiani (notevolmente profondi) da loro realizzati (inesistente il pericolo di inquinamento delle falde), per la concimazione sono orientati verso l'insegnamento biodinamico, non utilizzano sali minerali né prodotti organici per la nutrizione delle piante all'infuori dei sali di calcio, non utilizzano residui animali (sangue e carnicci) né alghe sebbene siano consentiti in agricoltura biologica.

Utilizzano lo stallatico (letame di vacca) compostato per due anni, solo ed esclusivamente all'impianto del frutteto.

La manodopera aziendale è prevalentemente familiare, composta da Roberto (è lui il ROB DEL BOSCO SCURO), i figli Andrea con la moglie e Rossano, e il fratello Nino.

Nel periodo estivo assumono 4 ragazzi slovacchi, Julius, Miroslav, Lucia e Maroj, in regola con contratto nazionale di bracciante agricolo, che, nel periodo estivo (maggio-ottobre) vivono con loro, con regolare stipendio più vitto ed alloggio.

PERCHÈ COLTIVANO BIOLOGICO

La scelta nasce dalla passione per la natura e per l'ambiente che li ospita, dal comprendere l'importanza di un'alimentazione e di uno stile di vita genuino e sano, dal voler vivere e praticare il loro lavoro lontani da inquinamento, sostanze chimiche e metodi produttivi che non si armonizzano con i cicli vitali della natura.

La loro è una scelta di vita prima che una scelta meramente economica, sono contadini, figli di contadini; le loro radici affondano nei secoli della tradizione, ed il loro lavoro vuole essere la continuazione di questo rapporto tra l'uomo e la natura e non il cieco sfruttamento di risorse naturali a scapito delle future generazioni.

Simona Bovero Batini

Via Bosco Scuro Nr. 8 46040 CAVRIANA (MN)
tel. 0376815040 www.robdelbosco.com



RiRiRi Riciclo Riuso Ricette

Claudia Russo

CREMA DI PORRI

Ingredienti per 4 persone:
5 porri, 3-4 patate, 40 gr. di burro, acqua e latte (il liquido deve coprire le verdure e permettere la cottura, la proporzione è 2/3 acqua e 1/3 latte), una bustina di zafferano, sale, crostini di pane a piacere. Dopo aver lavato e pulito i porri, tagliarli a rondelle. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti.

Far rosolare nel burro le patate, dopo alcuni minuti aggiungere i porri e continuare la cottura per 5 minuti. Aggiungere l'acqua e il latte, far cuocere a fuoco basso finché le patate sono cotte.

(-Acqua e latte può essere sostituito da brodo vegetale-) Frullare il tutto con il frullatore ad immersione, aggiustare di sale, incorporare lo zafferano.

Servire la crema di porri con i crostini distribuiti in superficie così che restino croccanti.



POLLO ALLA BIRRA

Ingredienti per 4 persone:
1 bottiglia di birra chiara da 33 cl., circa 500 gr di pollo (cosce e sopra cosce), 1 carota, mezza cipolla o meglio 2 scalogni, 1 spicchio d'aglio, rosmarino, 2 foglie di alloro, 2 cucchiaini di zenzero, insaporitore per carni, sale, pepe, olio, 2 cucchiaini di semi di sesamo.

Rosolare in una padella capiente l'olio con l'aglio schiacciato, la cipolla e la carota tagliate a piccoli pezzi a coltello (tipo brunoise).

Successivamente far rosolare bene i pezzi di pollo da entrambe le parti.

Aggiungere l'insaporitore, l'alloro e il rosmarino (anche questo tritato bene a coltello), lo zenzero e dopo pochi minuti coprire tutto con la birra.

Far cuocere con il coperchio a fiamma bassa per mezz'ora circa. A metà cottura girare il pollo dall'altra parte e coprire di nuovo. Infine aggiungete i semi di sesamo che profumeranno il tutto.

Aggiustare di sale se necessario e aggiungere peperoncino a piacere. Servire caldo con il proprio sughetto!

Buon appetito!

Il cibo e la mente

Sin dalla sua comparsa su questo pianeta una delle preoccupazioni primarie dell'uomo è stata la ricerca del cibo.

Questa ricerca ha guidato, diviso le popolazioni dagli albori della nostra specie sino a noi. Infatti gli assetti socio economici dei moderni Stati, pur con tutte le complessità e i mutamenti dell'ultimo secolo, non differiscono - in linea di principio - dalle necessità primarie degli uomini che componevano i primi insediamenti: avere cibo a sufficienza per sé e per la progenie. Non a caso le grandi

civiltà del passato si sono sviluppate intorno ad aree dove gli uomini hanno potuto approvvigionare grandi quantità di cibo. In un quadro di riferimento generale, in cui il cibo diventa il motore di alleanze e guerre, non è difficile immaginare come questi si sia caricato di simbolismi e significati talmente radicati nella nostra cultura da diventare "Normali". Una riflessione su tutte.

Oggi pur con una forte crisi economica e ancor più di valori provate a pensare ad un matrimonio (anche non religioso) senza un banchetto/rinfresco

per gli ospiti, Improponibile. Stessa cosa dicasi per ogni altro momento importante del vivere sociale.

Appare così chiaro come il cibo abbia smesso, ormai da millenni, di essere solo nutrimento per il corpo.

Non deve quindi meravigliare se la voglia di stare insieme, di fare qualcosa per se e gli altri, di riscoprire le proprie radici passa anche attraverso gruppi come i GAS.

Anzi è proprio attraverso queste interpretazioni del cibo che si ritorna comunità e ci si riappropria della nostra mente.

Qualcuno dice: dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei. Io amo dire: dimmi cosa mangi e ti dirò come pensi.

Nutrire la mente attraverso il significato che diamo al cibo che mangiamo e a quello che non mangiamo è, forse, l'unico momento in cui siamo veramente liberi di scegliere il nostro modo di essere ed il futuro per noi e per i nostri figli.

Rocco Cardamone

Fruttosi stili di vita

Vivere bene e in buona salute è possibile, modificando i propri comportamenti seguendo i seguenti consigli:

Alimentazione:

- Bevi acqua in quantità adeguata alle esigenze del tuo organismo
- Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
- Mangia almeno 3 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
- Per una dieta equilibrata consuma quotidianamente i cereali (pane - pasta - riso - ecc..)
- Consuma il pesce almeno 2 - 3 volte alla settimana (fresco o surgelato)
- Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
- Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
- Riduci il sale
- Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata
- Evita le diete "fai da te".

Ricorda che:

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma. Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, preva-

lentemente di tipo antiossidante, contrastando così l'azione di radicali liberi, coinvolti in processi di invecchiamento e in reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Il modo più semplice e sicuro per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare, opportunamente, i diversi alimenti. I principali gruppi di alimenti, oltre quello costituito dalla verdura e dalla frutta, che deve essere sempre presente a tavola, sono:

- cereali (pane, pasta, riso, ecc.) che devono essere presenti ad ogni pasto principale;
- latte e derivati, la cui funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo;
- pesce, carne e uova, che forniscono proteine di alta qualità;
- grassi da condimento (il cui consumo deve essere contenuto), dando la preferenza all'olio extravergine di oliva.

Per una dieta completa ed equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti gli alimenti di ogni gruppo. L'eccessivo consumo giornaliero di sale è uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che causa patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare.

Non è difficile ridurre l'apporto giornaliero di sale, soprattutto se la riduzione avviene lentamente, facendo sì che il nostro palato si adatti in modo graduale. A tavola varia le tue scelte.

Attività fisica

Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie.

- Cerca di essere meno sedentario: la sedentarietà predispone all'obesità
- Bambini e ragazzi devono muoversi sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta almeno un'ora al giorno, tutti i giorni
- L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
- Muoversi significa camminare, giocare, ballare e andare in bici
- Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
- Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
- Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto, fattivo (eseguire lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
- Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici o ballare).

Ricorda che:

Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche solo da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Non è necessario dedicarsi ad un'attività specifica. La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute, è un fattore di rischio



per patologie come la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore al colon.

Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.

Sport e attività fisica contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine a fumo ed alcol e l'uso di sostanze stupefacenti.

Sergio Schiaffino
Federica Pascoli

Il corso di guida alla potatura: Il primo appuntamento del “gruppo agricoltura”

Ha riscosso un grande successo il corso di potatura tenuto il 14 febbraio presso la sala parrocchiale (parte teorica) ed il 16 presso la Scuola Agraria B. Marsano (parte pratica). Massimo Siri e Marcello Maimone, i due insegnanti della Scuola Agraria B. Marsano, ci hanno trasportato nel bellissimo mondo della potatura, alla ricerca della migliore soluzione per donare alle piante il miglior rendimento fruttifero e la migliore forma, anche per una raccolta più agevole.

La prova teorica ha spiegato il vero significato della potatura (non solo taglio) e dell'innesto, con l'intento di fornire le basi teoriche in modo semplice e strettamente correlato alle finalità pratiche.

E così accompagnati dalla proiezione di slides, si sono svi-

scerati gli scopi, gli effetti, le regole generali, la fondamentale distinzione delle gemme, la loro distribuzione e localizzazione, il grado di sviluppo, la migliore stagione e le diverse tecniche di potatura.

La prova pratica è stata caratterizzata da una trentina di discenti molto attenti a carpire conoscenza e tecniche, spettatori ammaliati dalla naturale velocità di mani esperte che in una frazione di secondo sceglievano il miglior taglio.

Unico neo del corso le molte richieste di adesione non soddisfatte perché la buona riuscita ha obbligato a porre un limite di partecipanti, ma a questo si cercherà di rimediare con la replica dell'evento.

Mauro Pagano



una finestra sulla comunità

Al Giardino della solidarietà

Lo scorso 5 marzo, presso la Sala Don Bosco, il Centro d'Ascolto Vicariale di Quarto e Mons. Marino Poggi, direttore della Caritas Diocesana, hanno relazionato i partecipanti sulla situazione della povertà nella nostra città ed in particolare nel quartiere di Quarto.

Il quadro che è emerso non è certo confortante. Se, infatti, coloro che un tempo si rivolgevano ai Centri d'Ascolto erano solo i senza dimora o gli anziani indigenti, a partire dagli anni '90 hanno cominciato a chiedere aiuto anche i disoccupati ed i lavoratori precari e negli ultimi anni il bacino di utenza si è esteso anche alle famiglie cosiddette “normali”, italiane e straniere, che, pur con uno stipendio fisso, non riescono ad arrivare alla fine del mese.

La relazione ha naturalmente colpito i partecipanti alla conferenza, molti dei quali aderenti alla nostra associazione.

È sorta allora spontanea l'idea di dare anche da parte nostra un

segno tangibile di sostegno al Centro d'Ascolto che è espressione della solidarietà della comunità vicariale esercitata attraverso un servizio di accoglienza, ascolto, condivisione e accompagnamento delle persone in difficoltà residenti nel nostro quartiere.

Si è quindi pensato di organizzare, nelle giornate dedicate al Mercatino - Sabato in Giardino (che al momento sono fissate per i giorni 11/5-8/6-13/7-14/9), una raccolta di alimenti non deperibili che, grazie al Centro d'Ascolto Vicariale ed alla Caritas Parrocchiale, verranno poi consegnati alle famiglie bisognose del quartiere.

Sono graditi: scatolame vario (legumi, verdure, tonno, sgombri etc.), omogeneizzati (per bimbi ed anziani), olio, zucchero, latte a lunga conservazione, farina, pasta, riso etc. e anche prodotti per la pulizia della casa. Dall'acquisto solidale alla solidarietà per i poveri del quartiere. Vi aspettiamo numerosi.

Roberto Cisani

ABC Il senso che diamo alle parole

Marco Cisani

“acquisto”

È un atto economico, parte integrante e concreto dello stile di vita che si sceglie di condurre.

Strumento fondamentale e concreto per rendere efficace l'impianto complessivo di riflessioni e relazioni, è la cartina al tornasole che rende impossibile eludere le scelte di campo che ci mettono in gioco.

“altruismo”

Oltre ogni diversità, sentire l'altro come persona da amare, ogni uomo fratello, ogni donna sorella.

Infedele, nemico, io, mio? Parole cancellate dalla bontà che disarma.

“amicizia”

Correggiamoci con amicizia, con il desiderio di non giudicarci, correggiamoci anzitutto con il silenzio e quando dobbiamo usare anche le parole cerchiamo che siano quelle che vorremmo fossero dette a noi.

Vogliamoci bene, lasciando spazio all'altro perché sia l'altro ad emergere; amici capaci di rispettarci nei modi, nei gesti, nelle parole, uniti da un bene grande, persone semplici, normali, che conoscono i propri limiti.

E non dimentichiamo l'ironia: non prendiamoci mai troppo sul serio!