



il chicco

Parrocchia
di San Giovanni
Battista

Num. 9
Dicembre 2015

Racconti di solidarietà e relazioni fertili

Circolare
interna

Editoriale

Ancora con più forza mi accorgo di voler comunicare, in questi momenti di apparente oscurità, il pensiero di una luce. Se accendiamo una luce, anche piccola, il buio si ritira. Non è una metafora. Chi lavora nell'oscurità, oggi sta venendo fuori e creando dolore nel mondo, perché sente la forza luminosa di molti. Non ci è dato sapere quando, ma si ritirerà. Altrimenti cosa disse a fare Cristo, di stare con le lanterne accese? Lui è venuto per preparare la strada, dicendoci che noi abbiamo dentro una scintilla divina, che noi possiamo essere segno

di questo.

Scrivi Hannah Arendt che "ogni fine, nella storia umana, contiene necessariamente un nuovo inizio; questo inizio è la promessa, l'unico "messaggio" che la fine possa presentare. L'inizio, prima di diventare avvenimento storico, è la suprema capacità dell'uomo... la libertà umana. "Affinché ci fosse un inizio, è stato creato l'uomo" dice Agostino. Questo inizio è garantito da ogni nuova nascita; è in verità ogni uomo".

Buon Natale.

— M. Grazia Monopoli



EQUOKIT NATURALE ESPERIENZA SOLIDALE 2014-2015

Raccolta fondi per le ragazze della missione salesiana di Cotonou in Benin. NaturaEqua-cosmesi etica e naturale si è attivata per la campagna di raccolta fondi a favore del laboratorio di saponeria insieme con tutte le realtà che in Italia aiutano da tempo la Missione delle Suore Salesiane di Cotonou in occasione delle attività di solidarietà natalizie che si realizzano in questo periodo nel nostro paese.

L'obiettivo è finanziare alcuni corsi di formazione del laboratorio di saponeria attivato presso il Centro di formazione professionale Maison de l'Esperance (panetteria, pasticceria e saponeria) fondato nel 2001 dalle sorelle per riscattare, accogliere e formare le tantissime ragazze che ogni giorno vengono sfruttate e dare loro un futuro migliore insegnando loro un mestiere e aiutandole a trovare un lavoro dignitoso..

COME AVVIENE LA RACCOLTA FONDI

La raccolta fondi avviene tramite l'EQUOKIT che NaturaEqua cederà gratuitamente a tutte le associazioni interessate, Vis, gruppi missionari, scout, gruppi di acquisto solidale e gruppi di persone amici della Missione di Cotonou che vorranno impegnarsi per distribuirlo in cambio di una libera oblazione.

Il canale di distribuzione esclusivo è quello costituito dalle iniziative organizzate sul territorio dalle realtà associative sopracitate, consultabile a breve su questa pagina e su FB, oppure scrivendo all'-email equokit@naturaequa.com.

COSA E' L'EQUOKIT

Si tratta di un prodotto cosmetico di alta gamma, ecobio, il cui valore commerciale al pubblico è di € 10, che consta di una crema mani, un burro di cacao e un sapone palla lavamani "Made in Africa". Il tutto è confezionato in un sacchettino verde semitrasparente e con un collarino illustrativo del progetto stampato su carta e inchiostri ecologici.



conosciamo i nostri produttori

NaturaEqua. Cosmesi etica e naturale

NaturaEqua, cosmesi etica e naturale, è una piccola realtà di cosmetica ecobio.

Ha fatto alcune scelte particolari:

- **Cosmetici naturali di alta qualità,**
- **Ingredienti locali-Km 0, biologici, equosolidali,**
- **Packaging ecologico**

Ha brevettato il kmVero, per l'origine di molte sue materie prime, dichiarando da dove e da chi provengono; se possibile locali, ma se da lontano, da commercio solidale, per una filiera diretta e pulita.

Inoltre sostiene progetti legati ad una missione salesiana del Benin, nello specifico una saponeria, scuola di formazione per ragazze vittime di tratta.

Le Suore Salesiane di Don Bosco lavorano in Benin dal 2001 per sostenere, educare e formare le bambine e le ragazze vittime di sfruttamento. Nel corso degli anni hanno creato centri di accoglienza e di formazione il cui obiettivo è di offrire alle giovani un'occasione per ritrovare la propria dignità in un ambiente familiare, attraverso una peda-

gogia che ha i suoi fondamenti nella prevenzione, nell'amore e nella fiducia reciproca.

I laboratori oggi presenti alla "casa della speranza" sono: panetteria, pasticceria, cucina e "saponeria".

In quest'ultimo atelier vengono realizzati i saponi e i burri di karité che vengono venduti sia sul mercato locale che in Italia attraverso NaturaEqua.

La lavorazione è artigianale, fatta per mano di una saponiera che insegna alle ragazze il mestiere. I prodotti sono in continua evoluzione e equi e solidali al 100%. Si utilizzano materie prime locali e il loro prezzo finito è controllato così da massimizzare il profitto per l'atelier di formazione e non di chi commercializza, come avviene di solito.

NaturaEqua sostiene i progetti coi suoi prodotti "Made in Africa" e col progetto Equokit.

— Marianna
Semprini

NaturaEqua di Luigi Barbieri
via San Pio X 36R 16147 Genova
info@naturaequa.com - naturaequa.com

Libri che lasciano il segno

Ombre bianche

la speranza che vince là dove il sole muore - Frank Edosa

Le pagine di questo libro sono una storia di volontà e di solidarietà. Sono pagine che dimostrano che se si vuole si può. E, ancora, sono pagine dove è possibile un mondo diverso da quello che la politica e l'economia sembrano prospettarci senza nessuna alternativa.

L'avventura di Frank nei sotterranei della storia ci dimostra che la solidarietà è un sentimento, una predisposizione che dà speranza in un mondo che sembra averla persa e che si incattivisce e si piega su se stesso.



"I tuoi soldi sono custoditi, se desideri un centesimo devi fare la domanda e ti diranno come devi spenderli e loro li spenderanno a tuo nome. Butta il tuo orgoglio nel bidone della spazzatura: i detenuti non hanno orgoglio."

Si può trovare questo libro alla parrocchia di San Giuseppe e Padre Santo in Via del Commercio oppure richiedendolo direttamente all'autore via email frankconsult88@gmail.com

Dalla paura alla fede

Mi chiamo Frank Edosa, sono originario della Nigeria, vorrei ringraziare: Don Vincenzo de Pascale di Nervi, un prete che mi ha aiutato nei giorni difficili nella lotta per la vita; Padre Mauro Armanino, un missionario; tante altre persone che mi sono state vicino e hanno creduto che il cambiare è possibile. Mi è stato chiesto più volte perché ho voluto scrivere questo libro "Ombre Bianche", il motivo è semplice: mi sono reso conto che comprendere altre persone e la loro esperienza può aiutare molto. Senza aver vissuto veramente certe esperienze puoi difficilmente scriverne, questo libro l'ho scritto per me e l'ho scritto per gli altri. Il libro è il racconto di una storia personale, la mia, è l'avventura della mia vita dove ho dovuto combattere, correre, camminare, cadere, fallire, alzarmi in piedi, ma non nascondermi e non vergognarmi. È possibile immaginare un sacco di cose che non hai veramente vissuto. Ma penso che la fantasia non potrà mai rendere completamente giustizia alla realtà. La ragione è che l'immaginazione che non si basa sull'esperienza sarà più probabilmente non veritiera, consciamente e inconsciamente il lettore noterà che qualcosa è finzione. Non è il caso di "Ombre Bianche", la storia vera di un viaggio interiore. Non sono la persona che ha sempre fatto le cose giuste, ho fatto errori terribili e scelte sbagliate. Ho le mie "ammaccature" e le mie cicatrici, esse segnano le mie storie. Però non ho avuto vergogna e neppure la paura di cambiare quando è stato necessario. Il cambiamento è accaduto quando ho guardato il mondo con gli occhi di un tossicodipendente, ho visto un mon-

do senza speranza, senza aiuto, depresso, di falsa felicità, senza rapporti con la realtà. E a partire da questo momento che il cambiamento drastico è cominciato. Un cambiamento che si può paragonare alla forza di un seme messo a forza nella terra che cerca di trovare la luce, l'aria e l'acqua per la vita. E quando un giorno viene fuori non è riconosciuto come il seme che era stato piantato nella terra. Simile ad un seme piantato profondo nella terra, io lotto per la trasformazione e malgrado ci fossero prove e distrazioni, la mia fede mi ha aiutato a camminare. E la fede che mi ha fatto ricordare ciò che ero, ed è attraverso la fede che questo libro, Ombre Bianche, è nato. Ho iniziato a scriverlo quando mi sono liberato dalla paura e dal vuoto. Che questi inutili pezzi di carta si siano materializzati in un libro è semplicemente opera di Dio. E allora Lo ringrazio per avermi dato l'opportunità di scrivere la mia storia. Ho imparato che quando nella vita si commettono errori, occorre molto tempo per correggersi e diventare la persona che si vorrebbe. Adesso sono passato dall'odio all'amore, dall'invidia all'accontentarmi, dalla durezza di cuore alla sensibilità, dalla paura alla fede.

In modo diverso dall'anno 2010, quando potevo appoggiarmi solo sulla speranza, adesso porto in me ciò che è oltre la speranza, ho la certezza che il mio domani sarà migliore.

Sono sicuro che questa notte, mia madre, che è deceduta durante il mio viaggio interiore, mi guarderà con orgoglio.

Frank Edosa.



Recensione di un ergastolano del libro "Ombre bianche" di Frank Edosa

di Carmelo Musumeci, 30 ottobre 2015 - Carcere di Padova

Penso che per un prigioniero scrivere un libro è come fare l'amore con la donna che ama.

I libri sono i miei fedeli compagni di vita perché mi fanno vivere la vita che non ho più. Penso che senza di essi la mia vita sarebbe una vita di solitudine. E credo che non ci sia posto migliore di una cella per leggere un buon libro. Purtroppo la maggioranza dei detenuti legge poco e spreca il tempo in cose inutili: parlano di calcio, di veline, di attrici e mantengono la propria ignoranza. Io invece leggo molto e di tutto perché noi siamo anche quello che leggiamo.

Ho appena finito di leggere un bellissimo libro dal titolo "Ombre bianche. La speranza che vince là dove il sole muore" (Museodei by Hermatena Edizioni) scritto da Frank Edosa, nigeriano finito in carcere per motivi di droga. E dentro l'Assassino dei Sogni (il carcere come lo chiamo io) ritrova se stesso, impara l'amore per i libri e ne scrive uno, raccontando la sua storia e la sua esperienza. Penso che un libro sia importante per raccontare il carcere e per farlo vivere a chi lo legge. E per migliorare il carcere bisogna prima farlo conoscere e sensibilizzare l'opinione pubblica.

"Il carcere è la prova della vita: se riesci a sopravvivere con la tua personalità, la tua dignità, la tua mente intatte sarai speciale". "La routine è il segno che la prigionia opera bene. Se tutto ciò funziona per le autorità, diventa, invece, una trappola per i detenuti: c'è un tempo per farsi la doccia, uno per l'aria, per mangiare e per dormire. Queste attività riempiono la giornata. Non c'è altra occupazione. I tempi rallentano la vita e il giorno non finisce mai. I minuti sembrano anni e gli anni minuti. Improvvisamente è la fine dell'anno e tu non sai dove siano finiti tutti questi mesi".

"Le guardie e i detenuti condividono gli stessi atteggiamenti, gli stessi istinti, la stessa aria e gli stessi spazi. Solo che uno è in gabbia e l'altro no". "Non importa come è costruito, quanto moderno possa essere, il carcere è comunque una gabbia tenebrosa che può uccidere lo spirito delle persone. È un brutto posto che disorienta la persona. Rovina la psiche, spoglia e ruba ogni emozione con il rischio di provocare traumi". "Da questa esperienza mi fu chiaro che la prigionia non ha il potere di cambiare nessuno e che il mutamento può realizzarsi solo da un cammino interiore individuale".

È difficile in carcere vivere la vita che vorremmo, ma nessuno ti può impedire di sognarla. Frank Edosa l'ha sognata. Poi l'ha scritta. Adesso sta a voi leggerla. E penso che leggendo questo libro non la penserete più come prima sugli emigrati e sul carcere.

una finestra sulla comunità

Camminata alle 5 terre

Prima della partenza prorompeva un desiderio di luce e di sole che riempissero gli occhi, insieme ad una buona compagnia. 8 novembre, l'estate di San Martino non si è smentita. Alla stazione di Quarto arriviamo alla spicciolata, tanto che ho pensato fossimo pochini. Siamo partiti invece in 25... e

re la spiaggia di Monterosso deserta, sfolgorante e sfavillante. Una prima pausa veloce per un caffè ed un'ulteriore colazione poi si inizia la salita. Niente male come inizio. Due ore e un quarto navigando ad altezza sulla costa, con davanti un panorama mozzafiato. Quattrocento metri di dislivello ma, salendo, le chiacchiere non sono mancate e brevi le attese



siamo tornati tutti! Nessuno ha rinunciato per la via. Prima di tutto però i due ospiti d'onore, due cani, Shila e Totò. Se gli animali non fossero presenti tante vie del cuore sarebbero chiuse e loro sono dei facilitatori per l'apertura delle vie del cuore. Mi sono fatta raccontare le loro storie. Shila raccolta in un ospizio per animali, denutrita; Totò è stato trovato e raccolto a Napoli in un bidone della spazzatura. Ora sono due splendidi animali. Poi due cuccioli d'uomo e due un po' più grandini, ad arrampicarsi su per la costa con noi. Il primo stupore è stato vede-

di chi era leggermente indietro. Insomma, il gruppo è rimasto compatto. Tutti però, abbiamo intrapreso con sollievo la discesa verso Vernazza, anche se la discesa, a volte è più difficoltosa che la salita. Strabilante è stato il vedere dall'alto all'improvviso quella conchiglia aperta con dentro quella perla di paesello. Era mezzogiorno e la decisione è stata di fermarsi a consumare lì il pranzo al sacco, sul molo. Per qualche tempo un po' di dispersi a caccia di caffè, focaccia, pizza e qualche altra prelibatezza, poi, come tanti granchietti al sole (che peraltro in quel momento era velato) tut-

ti a consumare le proprie scorte fino all'una e mezza. Ci è costato un po' riprendere il cammino dopo il pranzo ma ci siamo fatti forza per affrontare l'altra ora e mezza di salita e leggera discesa verso Corniglia che davvero sembrava un gabbiano ad ali spiegate, poggiato sulla collinetta di fronte al mare. Ecco la meta raggiunta intorno alle quindici circa. Un gruppetto si è lanciato, attraversando il paese, verso la balconata sul mare. Non si poteva perdersi un altro incantevole tuffo degli occhi

verso il mare. Altri con lentezza e calma hanno affrontato subito la lunga scalinata che scendeva verso la stazione. E naturalmente all'orario sul binario ci siamo raccolti di nuovo tutti. Nessun disperso. I cani stanchi, i bambini e ragazzi anche, che si informavano cosa ci sarebbe stato per cena. Noi adulti facevamo "i duri" ma io almeno ero stanca e pienamente soddisfatta, con tante immagini negli occhi da portare a casa.

M. Grazia Monopoli



ricette...verdi

Crema di zucca, zenzero e mela. (e varianti)

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
500 g di zucca (peso senza semi e buccia)
1 cipolla di medie dimensioni
1 mela di medie dimensioni
1 carota piccola o mezza carota grande
2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato (circa 1 cm di radice) o 1 cucchiaino di zenzero in polvere.
800 ml brodo vegetale
mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata
prezzemolo fresco per guarnire (opzionale)
sale q.b.

Preparare il brodo vegetale. Facendo attenzione a non tagliarsi, aprire la zucca, estrarre i semi (si possono conservare per poi pulirli dai filamenti e tostarli) e i filamenti interni, metterla in forno finché non si ammorbidisce, tagliarla a pezzi ed eliminare la buccia.

Lavare, pelare e tagliare a pezzetti cipolla, carota e mela. Grattugiare lo zenzero, se fresco

Mettere in una pentola capiente l'olio con la cipolla, la carota e la mela e farli soffriggere dolcemente per qualche minuto fino a quando iniziano a diventare morbidi. Aggiungere lo zenzero e mescolare bene. Aggiungere poi la zucca e il brodo vegetale. Far arrivare ad ebollizione, coprire ad abbassare la fiamma. Lasciar cuocere dolcemente per circa 20 minuti, fino a quando il tutto sarà diventato morbido. Con un mixer ad immersione frullare bene il tutto fino ad ottenere una crema liscia. Aggiungere anche la noce moscata, aggiustare di sale e frullare ancora brevemente per amalgamare il tutto.

Ed ecco pronta una squisita crema di zucca, zenzero e mela, liscia e vellutata, pronta da servire a tavola caldissima.

Si può sostituire la zucca con topinambur e radici di Chiavari (meno amare delle altre) e si ottiene una bella e buona crema bianca

La festa d'autunno.

Il sempre bello ed accogliente giardino della nostra parrocchia, caldarroste e tante leccornie salate e dolci preparate dai parrochiani, dai gasisti e dai tanti amici accorsi, vino e bibite, il tutto accompagnato da una splendida giornata di sole e caldo: ecco gli ingredienti per la piacevole Festa d'Autunno che la parrocchia ha organizzato sabato 9 novembre per far trascorrere alla comunità qualche ora di sano rilassamento, per promuovere nuovi legami di amicizia e rafforzare quelli già esistenti. Ma andiamo con ordine. Il giardino ha iniziato a popolarsi intorno alle 9,30 con i soliti noti intenti a preparare i tavoli, il fuoco per le caldarroste, le castagne tagliate... (30kg!!) e con i ragazzi dell'ACR che hanno organizzato giochi ed attività per i bambini. Poco dopo sono arrivati il prof. Meriana, con i suoi squisiti croccanti ed il libro che ha scritto e che poi ci ha raccontato, e Marisa Valente e Renato Bologna, apicoltori di Rocchetta Tanaro, che hanno preparato un interessante e sfizioso banchetto con i prodotti da loro sapientemente preparati. Ben presto l'irresistibile profumo delle caldarroste arrostiti da Andrea ed Agostino si è diffuso attirando i partecipanti verso i tavoli pronti con le ghiottonerie preparate e la Festa ha avuto inizio fra chiacchiere, battute e risate. Intanto si sentivano dal campetto le vivaci urla dei bambini intenti nei loro giochi accompagnati dolcemente, ma anche fermamente, da Andrea e Maristella. Sempre, con il cono di castagne in una mano e un bicchiere di buon vino nell'altra Marisa e Renato ci hanno intrattenuto parlandoci breve-

mente dapprima delle loro vicissitudini, ricordate? l'inverno scorso hanno avuto il sostegno economico del nostro GAS per i danni che hanno subito dall'uso nella loro zona da parte dei viticoltori dei neonicotinoidi che ha provocato progressivamente in grandi quantità la morte delle api sino a costringerli praticamente a chiudere l'attività. E poi della loro produzione di miele in favo, pan d'api e altri elementi base per l'apiterapia, come ad esempio prodotti energetici ricostituenti, utili per chi lavora, chi è stanco, chi studia e chi fa sport o come coadiuvante nel trattamento di alcune malattie, che dopo anni di enormi difficoltà, anche di salute, sono riusciti a far rinascere.

Il loro racconto e la loro preparazione ha suscitato molta partecipazione e i nostri amici apicoltori sono rimasti molto contenti dalla calorosa accoglienza ricevuta tanto da non smettere di ringraziare.

Continuando a sgranocchiare caldarroste ed a gustare le torte salate e dolci ci siamo radunati attorno al prof. Meriana che ci ha illustrato il suo piccolo libro, di lettura veloce ed appassionante, "Cereghino" scritto anni fa da cui è stato tratto uno spettacolo rappresentato a Genova nell'ambito del "Festival in una notte d'estate - percorsi" nel 2006 e che ancora oggi viene rappresentato in vari teatri popolari. Il racconto romanizzato nasce dalla storia vera della famiglia Cereghino originaria della frazione Castello nel comune di Favale di Malvaro, in Fontanabuona e narra la vita di questa famiglia contadina i cui mariti, per arrotondare i magri guadagni prodotti dalla campagna, nei mesi invernali si trasformavano in cantastorie e



migravano nelle città della pianura padana frequentando mercati e fiere con i loro strumenti e canzoni popolari. Proprio durante uno di questi spostamenti Cereghino Andrea compra la Bibbia del Diodati, non annotata e vietata dalla Chiesa, che diventerà la lettura serale quasi quotidiana nelle loro famiglie. Da qui iniziano le sventure dei Cereghino. Non aggiungo altro per non privarvi del piacere di leggere il libro.

All'una circa sorridenti e soddisfatti del buon cibo ci siamo salutati, contenti di aver passato una mattinata serena in compagnia ed in allegria, contenti per la nostra Comunità "allargata" (Parrocchia di San Giovanni battista e Parrocchia degli Angeli Custodi) che cresce sia in un numero di persone sia in amicizia, collaborazione e benevolenza. Una Comunità viva in cammino, insieme.

🌿 Gloria Alia

le nostre poesie

AUTUNNO

*Le foglie morte crepitano sotto i nostri passi,
gli scheletrici rami si stagliano nudi
verso il plumbeo cielo,
ma già nella natura qualcosa si muove
per giungere puntuale a primavera
all'appuntamento con la vita.*

🌿 Sergio Schiaffino

🌿 Progetto grafico Anna Marangoni

Il senso che diamo alle parole

"pensiero"

🌿 Maria Grazia Monopoli

Pensare è coscienza vibrante, dinamica della realtà: perché il pensiero è coscienza del reale. Il pensiero è coscienza di una presenza a tutti i livelli, fino a quella originale, costitutiva: la grande presenza che i filosofi chiamano Essere, ma a cui noi diamo il nome proprio: Dio.

"perdono"

Il perdono cristiano è imitazione della luminosa e calma potenza con cui il Padre ricostruisce il destino delle sue creature sorprendendone e aiutandone il permanente ed essenziale desiderio del bene, di cui sono costituite, e che attraversa tutti i disastri dell'istericità dell'autoaffermazione presuntuosa e impaziente.

"popolo"

Un ideale di vita umana o più umana non può non suscitare l'interesse della gente, che in qualche modo si riconosce amica e collabora in vista di un percepito ideale di migliore umanità e cerca di trovare anche gli strumenti per realizzare questo ideale. Questo è un popolo.

Definizioni prese da "Riconoscere una presenza" - L. Giussani