



il chicco



Parrocchia
di San Giovanni
Battista

Num. 13
Dicembre 2016

Racconti di solidarietà e relazioni fertili

Circolare
interna

Editoriale

Cantique de Jean Racine op.11 (traduzione)

Verbo uguale all'Altissimo, nostra unica speranza, giorno eterno della terra e dei cieli,

della calma notte noi rompiano il silenzio: Divin Salvatore, volgi su di noi lo sguardo!

Diffondi su di noi il fuoco della tua grazia potente; che tutto l'inferno fugga al suono della tua voce;

dissipa d'un'anima languente il sonno, che la conduce all'oblio delle tue leggi!

O Cristo, sii favorevole a questo popolo fedele riunito adesso per benedirti; ricevi i canti che egli offre alla tua gloria immortale; e che egli ritorni colmo dei tuoi doni!

■ M. Grazia Monopoli

cittadini della terra

Amate la terra come voi stessi

Da anni torno con insistenza su due mie convinzioni riguardo al nostro rapporto con la terra e con il cibo.

La prima è una sorta di undicesimo comandamento che mi pare emerga con forza da una lettura in profondità delle pagine dell'Antico e del Nuovo Testamento: "Ama la terra come te stesso".

La seconda l'ho appresa dal libro aperto della vita quotidiana, in particolare dal dono dell'amicizia che ha attraversato come balsamo la mia esistenza: "Il miglior modo per dire a una persona Ti voglio bene! è farle bene da mangiare".

Ma la terra non è solo polvere, è un organismo vivente che dobbiamo rispettare, amare, contemplare e soprattutto sentire solidale con noi.

Senza la terra noi non siamo, e anche la nostra vita interiore non è estranea alla terra, alle piante, agli animali, alla natura. Anzi, è vita interiore vera e viva se ingloba tutte le co-creature con le quali siamo la terra in corsa nell'universo. C'è una relazione vitale tra l'uomo e la natura, e per questo l'umano non può distruggere la natura ma deve abbracciarla, contem-

parla, diventare la sua voce e il suo custode, fino a essere il suo cantore. Per pochi giorni siamo dei viventi sulla terra: come possiamo non sentirla nostra madre e nutrice? Se poi decliniamo questo "voler bene alla terra" nelle tre modalità fare il contadino, fare il coproduttore, fare l'orto, ci rendiamo conto che l'atto del mangiare, soprattutto quando avviene nella convivialità tipicamente e unicamente umana del sedersi alla stessa tavola, è momento di consapevolezza e di ringraziamento. Consapevolezza perché, mentre ci nutriamo del cibo, non dovremmo mai dimenticare da dove e da chi ci viene: da chi l'ha preparato come pietanza bella a vedersi e desiderabile al palato, certo, ma prima ancora da chi l'ha coltivato, fatto crescere, prodotto perché nutrisse l'esistenza sua e dei suoi cari, prima ancora che la nostra. Poi da chi ha reso possibile che arrivasse sulla nostra tavola e su come questo tragitto, lungo o corto, è stato compiuto: e qui la dimensione del "coproduttore" diventa critica delle ingiustizie che troppo spesso si moltiplicano lungo la filiera che porta un alimento dai campi o dalle stalle fin nei nostri piatti. Ingiustizie e violenze



sui lavoratori, sugli animali, sul suolo...

Infine, il "fare l'orto", il dedicarsi, come io ho avuto la gioia, e anche l'ostinazione, di fare della mia infanzia fino ad oggi, a coltivare di persona un pezzetto sia pur minuscolo di terra ci rende consapevoli della fatica che accompagna ogni singolo boccone di cibo e di come ciò che mangiamo trasuda del lavoro di generazioni e generazioni di uomini e donne che hanno fatto della coltivazione una cultura. Queste consapevolezza non possono allora che sfociare nella gratitudine e nel ringraziamento. Non a caso la tradizione cristiana ha chiamato con il termine eucaristia, "rendimento di grazie", il pasto che fa memoria del mistero della morte e risurrezione del Signore. Ma credo che anche la tradizione più laica non possa e non debba esimersi dal reimparare a pronunciare dal cuore la parola "grazie", raccogliendo, in un termine ormai quasi dimenticato, il sentimento più genuino che sgorga quando ci

rendiamo conto che altri e non noi hanno reso possibile che noi vivessimo e godessimo dei frutti di questa terra, benedetta e amata. Infine, l'etica della terra richiede di pensare con consapevolezza e responsabilità ai diritti delle generazioni future: ogni generazione dovrebbe andarsene dalla terra dopo averla resa più bella, conosciuta, amata e difesa, ma in realtà soprattutto le nostre ultime generazioni sembrano solo capaci di lasciare bruttezza nel paesaggio, nell'ambiente, e sembrano responsabili dell'avanzata dei deserti su tutte le terre. Davvero c'è una conversione "globale" da operare, c'è un comandamento universale da proclamare: "Ama la terra come te stesso, e la terra ti ricompenserà". E non si dimentichi questo monito della sapienza monferina ripetuto da generazioni di contadini: "Dio perdona sempre, l'uomo perdona qualche volta, la terra non perdona mai il male che le viene fatto".

■ Enzo Bianchi

Tradizioni natalizie genovesi

Sergio Schiaffino

Il Natale a Genova è sin dall'antichità una tradizione molto seguita.

Prima dell'arrivo nelle case dell'abete, in famiglia si preparava l'albero di Natale secondo l'antica tradizione ligure: a quei tempi ci si doveva accontentare di un bel ramo di alloro che, posto in un vaso, si adornava con nastri bianchi e rossi, frutta secca, maccheroni, arance, mele e melograni.

L'alloro, tipica pianta natalizia genovese, rappresenta ancora oggi un simbolo beneaugurante, ma, a quel tempo, veniva utilizzato in diverse occasioni durante le festività: come già detto, il giorno della vigilia lo si utilizzava per addobbare la casa con decorazioni fatte con bacche di ginepro, rametti di ulivo, maccheroni, noci e nocciole.

Il giorno di Natale, il pandolce, tipico dolce natalizio genovese, veniva poi decorato con un ramoscello d'alloro, in genovese chiamato «u cimello»: il componente della famiglia più giovane toglieva il rametto e tagliava il pandolce, mentre il più anziano serviva le porzioni a tutti, mettendo da parte la prima fetta per i poveri.

Nel caminetto ardeva il ceppo d'olivo o d'alloro, che bruciava lentamente fino a Capodanno, simbolo del vecchio anno che



stava per terminare. Un ramo di alloro, un tempo, era donato per Natale dalle lattaie che dalle colline dell'entroterra genovese portavano il latte alle famiglie di città; anche i macellai ed i rosticciari, durante le festività natalizie, lo usavano per adornare la loro bottega, tradizione questa che continua anche ai nostri giorni. Il ramo di alloro ha sempre portato con sé simbologie diverse: per sua natura sempre verde, è simbolo cristiano della vita eterna, e, nel caso particolare del Natale, della nuova vita portata con l'avvento del Redentore.

Oggi invece è l'abete, più ricco e scenografico, ad aver sostituito l'alloro: sarebbe bello ritornare ad utilizzare la nostra pianta sempreverde, che sui nostri monti è sempre cresciuta ed è facilmente reperibile nei boschi liguri. Potrebbe essere

anche un modo per difendere e mantenere la nostra cultura, le nostre tradizioni e, nello stesso tempo, pensare ad un Natale dall'impronta più ecologica ed originale. L'alloro in fondo è una pianta mediterranea che non soffre le basse temperature e si può addobbare come l'abete, magari con prodotti naturali di vario tipo: frutta, ghirlande di frutta secca, bacche, pezzetti di legno dipinti o qualsiasi oggetto che la fantasia ci può suggerire.

I tipici regali di Natale, che oggi sino, alla vigilia, rendono la loro ricerca frenetica, un tempo erano limitati a un solo pacchetto, che si poneva accanto al presepe, e nel "o dinà da noxe" (il denaro della noce, frutto simbolo di fecondità ed abbondanza), una piccola mancia che veniva data prevalentemente ai più piccini, ma anche

dai datori di lavoro ai propri dipendenti.

Inoltre un tempo era buona tradizione che i bambini preparassero canti, poesie o filastrocche dedicate al Natale, imparati, non senza fatica, ma con grande impegno, nelle settimane precedenti e che, in piedi sulla sedia, cantavano o recitavano il 25 Dicembre, quasi sempre in dialetto genovese.

Di seguito un esempio di filastrocca di quei tempi, in dialetto e, per chi non la capisse, in italiano:

Neutte de Natale

Neutte Santa de Natale,
ti doviësci èse uguale
pe-o scignoro e 'o meschinetto
ma purtroppo ti no l'è...
Neutte bella, tanto bella,
ma speremo in te 'na stella
ch'a ne fasse per un giorno
tutti uguali sott'a-o çë...

Notte di Natale

Notte Santa di Natale
tu dovesti essere uguale
per il ricco e il poverello
ma purtroppo non lo sei...
Notte bella, tanto bella,
ma speriamo in una stella
che ci faccia per un giorno
tutti uguali sotto al cielo...

Progetto grafico
Anna Marangoni



Grette, mollette e sassolini... basta poco per ricreare la magia del Natale e della neve....



Ri-creiamo
insieme!

Ricordi intorno a un albero di Natale

L'albero nel 1958 e avanti, ricordo che arrivava vero. Non si usavano ancora gli alberi finti. Era una gioia quando i miei fratelli e sorelle più grandi lo facevano arrivare. Finché eravamo tutti a casa, sei fratelli con mamma e papà, albero e presepe erano una preparazione di tutti. Si prendevano gli scatoloni con palline, fili dorati, statuine, tutto conservato con cura da un anno all'altro. Ricordo che noi due gemelli, i più piccoli, eravamo eccitati perché i miei fratelli ogni anno ci mettevano qualcosa di nuovo, qualche luce, l'acqua che scorreva! E ci stava la sgridata perché noi piccoli ogni volta rompevamo una pallina o frantumavamo una statuina. Ma s'incollavano. La meraviglia iniziava da lì.

Maria Grazia

Pensierino di un bambino povero che viveva in un paese ancora più povero del vercellese nel 1952. Avevo 5 anni e per me il Natale era come un sogno; sognavo che la mia mamma dal cielo mi portasse tanti doni che i nonni non potevano permettersi e guardavo i presepi dei bambini più fortunati di me i cui genitori potevano permettersi di acquistare le statuine e le casette... allora che fare? Carta, matite colorate e forbici (che gestiva rigorosamente solo nonna Maria) e nascevano le figurine del mio povero presepe; il muschio non mancava, bastava andare nei boschi... per le casette ci pensava nonno Michele con il cartone, la coccoina e poi io coloravo. Certo, non chiamavo gli amici a vederlo, ma io, nonna Maria e nonno Michele avevamo gli occhi lucidi quando il giorno di Natale mettevamo la figurina di Gesù bambino sulla paglia (presa dalla stalla dei ns. vicini). Basta, non mi dilungo oltre, anche perché l'emozione mi ha inumidito ancora gli occhi. Grazie per avermi fatto ricordare un momento importante della vita di bambino povero in un paese ancora più povero del Vercellese.

Nonno Gianni

Anche il mio albero era di vetro e le statuine del presepe di gesso. A qualcuna mancava una gamba, ma la mettevamo lo stesso nel presepe: Gesù accoglieva tutti e tutti aspettavano la Sua venuta. La cosa buffa del Presepe era che c'erano le palme e... la neve (fatta con la farina): ma io piccola non notavo l'incongruenza. Anzi, se la mamma non metteva la farina con il colino, andavo a prenderla e volevo farla io a pioggia. Bei ricordi. Grazie di averci fatto soffermare su una bellissimo pezzo d'infanzia e di famiglia.

Roberta

25 Dicembre

Questa è la notte dei lunghi silenzi, la notte dei cieli tersi e profondi dei lunghi sospiri e di cristallo.

Seduta nel buio, con le braccia ho allacciato le ginocchia perchè il mio cuore non corra.

Attraverso la casa buia, con piccoli piedi nudi,

su pavimenti freddi, attraverso il profumo d'abete:

non cerchi tra la cenere spenta i doni di un Natale lontano.

Luciana



Io ho iniziato a fare il presepe (un presepe "serio" di quelli con tante cose in movimento!) da quando i bambini erano piccoli, insieme ai miei genitori. Un momento indimenticabile!.. La casa sembrava un laboratorio, pieno di carte, scotch, colla, sacchetti..Poi tutto magicamente veniva messo a posto e restava il presepe.. con le sue lucine, tutto in movimento. Da 3 anni mio papà non c'è più e i figli sono davvero grandi ed è sempre più difficile "ingabbiarli" in questo rito, ma io (con mia mamma) ci proviamo sempre..tutti gli anni..e così sarà anche quest'anno..! Un abbraccio a tutti e mi raccomando.. anche piccolo, piccolissimo, ma FATE IL PRESEPE!!

Barbara

Io ricordo i miei primissimi Natali trascorsi a casa del nonno in Germania.

Secondo la tradizione, la casa era già addobbata dai primi di dicembre però l'albero di Natale lo portava Babbo Natale la sera della vigilia. Ricordo l'eccitazione dell'attesa: nel pomeriggio papà e lo zio portavano me, mio fratello e i cugini a fare una passeggiata e al nostro ritorno magia: un albero enorme, pieno di palline luccicanti e candele accese e sotto all'albero una montagna di pacchetti colorati !!! Che emozioni: mi ricordo benissimo che una volta sono corsa alla finestra e ho visto la slitta di Babbo Natale che si allontanava scivolando sulla neve: ne sono convinta ancora adesso : era proprio lui!!

Caterina

I detenuti, la nonviolenza e il modello Gorgona

Il sistema carcerario italiano non gode di grande prestigio. È anzi da tempo sotto processo, in senso sia metaforico sia giudiziario. Il sovraffollamento cronico ha esposto l'Italia a una severa censura da parte della Corte europea per i diritti umani (la sentenza Torreggiani del 2013), culmine di un malessere strutturale che non si è riusciti ad affrontare con strumenti adeguati. La cultura della pena perorata dall'articolo 27 della Costituzione -la tutela della dignità umana e la finalità rieducativa- stenta ad affermarsi in un ambiente carcerario afflitto da patologie di antica data. Ci sarebbe bisogno di una radicale riforma democratica, da concepire lungo i binari più avanzati e più moderni del diritto.

Una riforma del genere certamente non si improvvisa ma va riconosciuto che non si partirebbe da zero. Nel corso del tempo il nostro pur malandato universo carcerario ha messo in moto "buone pratiche" che andrebbero considerate come le fondamenta di un nuovo edificio da costruire.

È quindi un vero peccato - per usare un eufemismo - che si abbandonino i progetti più originali e promettenti. È quanto sta avvenendo alla Gorgona, l'ultima isola-carcere rimasta in Italia. Lì i detenuti hanno la possibilità di vivere all'aperto e alcuni di loro lavorano nell'azienda agricola istituita a suo tempo dallo stato. Gorgona è diventata famosa per un'impresa in apparenza impossibile: l'inserimento della pratica concreta della nonviolenza all'interno di una struttura carceraria.

È il progetto che ha avuto il veterinario Marco Verdone come principale promotore e il direttore Carlo Mazzerbo come decisivo sostenitore. Il cuore del progetto è una nuova relazione fra umani e animali, fino a formare -come massima ambizione- una comunità inter-specifica.

I reclusi sono stati incoraggiati a considerare i maiali, le mucche, le capre, gli asini di Gorgona come propri compagni in un'avventura speciale: trasformare il periodo di detenzione in una vera occasione di ripensamento sul tema della violenza e del rapporto con l'altro.

Gli animali, nella nostra società, sono l'altro per antonomasia, in quanto vittime predestinate della violenza istituzionale. Segregarli, tormentarli e infine ucciderli è perfettamente legale e gode di un generico quanto

solido consenso sociale. Ma non c'è nulla di "rieducativo" nell'allevare e macellare animali. Tutto cambia se questi diventano "rifugiati e cooperatori del trattamento" (come sta scritto nei provvedimenti di grazia firmati da Mazzerbo per alcuni di loro), se diventano titolari di propri diritti, come ha spiegato Verdone nel libro "Ogni specie di libertà" pubblicato da Altreconomia.

Tutto cambia se il macello chiude e la morte violenta scompare dall'orizzonte quotidiano dei detenuti. Marco Verdone dopo vent'anni è stato comandato ad altri compiti dalla Asl livornese; Carlo Mazzerbo è stato trasferito e la competenza su Gorgona è passata al penitenziario di Livorno.

● Lorenzo Guadagnucci
11 luglio 2016
Tratto da Altreconomia

POESIE PER I NOSTRI FIGLI

● Da "La pace e la guerra, nelle poesie di bambini" a cura di Mario Lodi Editrice Piccoli

Io sento

Io sento dentro di me che ci sono cose cattive nel mondo.
Io nel profondo del mio cuore sento la malinconia del mio paese.
Il mio cuore lacrima per il mio paese...
Io credo che se verrà la guerra tutti moriranno, tutti e non ci saranno più uomini e tu UOMO diventerai leggenda.

Dov' è finita la pace?

Forse la pace è finita in un angolo del nostro cuore come un pezzetto di carta in un cestino di rifiuti!

Ho dipinto la pace

Avevo una scatola di colori brillanti, decisi, vivi.
Avevo una scatola di colori, alcuni caldi, altri molto freddi.
Non avevo il rosso per il sangue dei feriti, non avevo il nero per il pianto degli orfani, non avevo il bianco per le mani e il volto dei morti.
Non avevo il giallo per la sabbia ardente.
Ma avevo l'arancio per la gioia della vita, e il verde per i germogli e i nidi, e il celeste dei chiari cieli splendenti, e il rosa per i sogni e il riposo.
Mi sono seduta e ho dipinto la pace.

Visita del gas a Riso Solidale Rovasenda

Cascina Teglio, nel cuore della "Baraggia" vercellese. L'ottimo riso che noi "gasisti" consumiamo proviene da questa azienda. Ci troviamo qui, invitati dalla titolare M. Paola, per trascorrere una giornata con lei e i suoi collaboratori, per conoscere la sua "cascina", la storia del riso, come viene coltivato da loro in armonia con la natura e nel rispetto dell'uomo. Arriviamo a Cascina Teglio verso le 11,00 e veniamo subito accolti dal braccio destro di M. Paola, Pippo, che ci guida insieme ad un nutrito gruppo di altri ospiti a visitare l'azienda. In questa splendida domenica di ottobre, in uno scenario di distese di spighe, campi falciati, campi di colza, la trebbiatrice all'opera, ascoltiamo affascinati le spiegazioni di Pippo. Su una superficie di circa ottanta ettari viene coltivato quasi esclusivamente riso utilizzando la rotazione colturale e la tecnica del "sovescio": graminacee e leguminose vengono seminate in autunno e abbattute sulla terra a maggio, al momento della semina del riso, per arricchire il terreno e controllare le infestanti. Oltre al riso integrale "Rosa Marchetti", ora anche il riso Carnaroli dell'azienda viene coltivato senza l'utilizzo di sostanze chimiche. Ci spostiamo quindi all'essiccatoio prima, e poi nel locale dove viene confezionato il riso. Qui incontriamo Lorenzo, tecnico della sicurezza e valido collaboratore di M. Paola. Il giro si conclude con la visita ad un piccolo museo

contadino, allestito da M. Paola intitolato ad un carissimo amico scomparso. In una stanza sono racchiuse testimonianze del lavoro contadino del passato: una vecchia battitrice per il riso, la sgranatrice per le pannocchie, uno sgabello per la mungitura... È l'ora del pranzo: ci ritroviamo tutti quanti, circa ottanta persone, nella vecchia stalla adibita per l'occasione a sala conviviale. In allegria condividiamo il cibo che ognuno di noi ha preparato. Prima di dolci e caffè ascoltiamo i racconti di Pippo Ferrari e del dott. Scarsi, due volontari che prestano la loro opera in progetti solidali in Rwanda e in Bolivia. Dal 2007 infatti l'azienda di M. Paola sostiene progetti solidali in paesi in via di sviluppo. Il 40% del ricavato dalla vendita del riso viene devolto a favore di associazioni impegnate in questi paesi: Komera Rwanda, Imbidjadj solidarità, PS70, Comitato Kausaya. Prima di salutarci M. Paola ringrazia tutti i suoi ospiti: il nostro tam-tam sull'ottima qualità del suo riso permette all'azienda di risparmiare in pubblicità; il lavoro dei volontari e la nostra rete di distribuzione consentono di eliminare le spese di spedizione e di trasporto; tutto ciò rappresenta quel 40%. GRAZIE M.PAOLO PER LA PIACEVOLE E SOLIDALE GIORNATA E GRAZIE A TUTTI COLORO CHE, CON L'ACQUISTO DEL RISO, SOSTENGONO IL SUO PROGETTO.

● Angela Mignacco



FIRMIAMO SUBITO SUL SITO QUESTA PETIZIONE
https://secure.avaaz.org/campaign/it/aleppo_stop_the_massacre_loc

Aleppo: Fermate il Massacro



500.000

360.644

360.644 hanno firmato. Arriviamo a 500.000

FIRMA LA PETIZIONE

Al mio governo (Avaaz organizzerà consegne nazionali delle firme):

“ Vi chiedo di contattare, immediatamente e insistentemente, Russia e Iran per chiedere di fermare il massacro dei civili intrappolati ad Aleppo e di consentirne una evacuazione sicura. Quello che sta accadendo ad Aleppo è uno shock per i valori dell'umanità e del nostro Paese. Agite ora per essere fedeli ad essi.

La festa di Autunno

Sabato 29 ottobre nel bel giardino di S. Francesco riscaldato da un sole primaverile un nutrito gruppetto di gasisti, parrocchiani ed amici vari ha partecipato alla festa di autunno.

Già dal pomeriggio di venerdì qualche volontario aveva provveduto a sistemare fuochi e bomboloni, necessari per la lezione di cucina che si sarebbe tenuta l'indomani; il giardino era stato decorato con palloncini colorati, i tavoli allestiti, e sistemati anche i banchetti destinati ai prodotti mielistici proposti da Renato e Marisa, ai vini della Morella e alle uova e formaggette offerte da Pinuccia di Silverado.

Sabato mattina gli ultimi dettagli, riordino generale e sistemazione dei sacchi per la differenziata (evviva, questa volta ce la abbiamo fatta!); alle 11 la festa ha auto inizio.

Corrado del ristorante *La Bigoncia* ha tenuto la sua interessantissima lezione di cucina con tanta attenzione e disponibilità, raccontandoci tanti trucchi del mestiere; la sua professionalità ha entusiasmato il pubblico presente, che si è scatenato con mille domande.

Abbiamo così scoperto, tra le altre cose, un metodo semplice per sbiancare i carciofi senza limone o aceto (per chi non c'era: lasciarli a bagno in acqua minerale frizzante con gambi di prezzemolo, per una mezz'ora), e una metodica altrettanto facile per sbucciare la zucca mantovana (per intendersi, quella buonissima ma difficile da ridurre in pezzi senza tagliarsi le mani: una breve cottura in forno della zucca tagliata a quarti, la cui polpa si separa poi dal rivestimento esteriore con facilità). Corrado ci ha poi spiegato che la polpa che si ricava, passata al mixer e frullata con olio e sale, è ottima per alcune semplici ma gustose realizzazioni, che ci ha illustrato; alcune ricette le alleghiamo a beneficio di tutti.

Ha poi eseguito una dimostrazione dal vivo di alcune sue preparazioni; con gli assaggi successivi abbiamo sperimentato (ma nessuno ne dubitava...) la bontà del risultato.

Conclusa la lezione fra gli applausi, a scena aperta degli spettatori, fiato alle trombe ed ecco apparire la vellutata di zucca, cucinata da 8 volontero-

se gasiste che si sono cimentate nella preparazione di questa bella zuppa di stagione; crostini a volontà e generoso vino rosso offerto dai produttori della Morella hanno completato il pasto comunitario, al quale hanno partecipato quali graditi ospiti la famiglia di Corrado, gli apicoltori Renato e Marisa, e Pinuccia di Silverado.

Siamo poi passati all'altra attività prevista nel programma della giornata; una qualificatissima giuria composta da Corrado, Enrico e Giulio ha valutato con scrupolo ed attenzione le torte salate e dolci proposte dalle nostre qualificate gasiste cuciniere, che hanno partecipato alla "gara-torte".

La giuria ha avuto un compito davvero arduo, perché i prodotti (n. 4 torte salate e 6 dolci) erano ottimi, e tutti ben presentati. Secondo le migliori regole che presidiano i concorsi, è stato garantito l'assoluto anonimato delle produttrici, perché ogni torta era accompagnata solo da un numero assegnato al momento della presentazione; i giurati hanno quindi potuto lavorare senza alcun "condizionamento".

Dopo una serie di assaggi attenti e ripetuti (sin troppo ripetuti, secondo la valutazione del pubblico che aspettava il termine delle operazioni valutative per poter a sua volta... assaggiare!!) sono state proclamate vincitrici Claudia Russo per le torte salate e Marina Monopoli per le torte dolci; le ricette ve le riportiamo in calce, in modo che ognuno di voi le possa sperimentare.

Va senza dire che, una volta effettuata la premiazione, i manufatti sono stati "spazzolati" letteralmente, con la velocità del fulmine, dal pubblico che voleva dire la sua e doveva quindi procedere alla degustazione.

Nel pomeriggio, Dorothea Costa ci ha illustrato le proprietà curative di alcuni funghi, che costituiscono elementi base per rimedi naturali e vengono utilizzati anche per la realizzazione di integratori; ricordandoci che la salute è un bene prezioso che nasce dall'equilibrio di tutti gli elementi costitutivi dell'essere umano, equilibrio che ciascuno di noi ha la responsabilità di conservare e che l'equilibrio tra uomo e natura condiziona anche la salute fisica oltre che il benessere psico-fisico



dell'essere umano, Dorothea ci ha detto che tutte le cose sono collegate, come il sangue che unisce una famiglia.

Qualunque cosa capita alla terra capita anche ai figli della terra. Non è stato l'uomo a tessere la tela della vita, egli ne è soltanto un filo. Qualunque cosa egli faccia alla tela, lo fa a se stesso.

(Capriolo Zoppo, *Capo tribù Dwamish*)

Alle ore 16 con parecchie paddle di caldaroste divise tra tutti in allegria la festa si è conclusa in un bel clima familiare, con la speranza e l'impegno di poter ripetere questa bella esperienza comunitaria l'anno prossimo.

Virginia Milocco



Focaccia con Uvetta.

Ingredienti
400 gr. di farina 0
mezzo cubetto di lievito di birra
2 cucchiaini di zucchero
tre cucchiaini d'olio d'olio extra
200 gr. di uvetta
zucchero quanto basta a spolverare la focaccia

Esecuzione: Impastare farina, lievito, 2 cucchiaini di zucchero, l'olio extra vergine, l'uvetta fino ad ottenere un impasto morbido, Lasciar lievitare per un'ora, riimpastare e distendere su una teglia unta d'olio. Lasciare riposare per un'altra ora, infornare a 190°. Cinque minuti prima di sfornare spargere sulla focaccia un po' d'olio, mezzo bicchiere d'acqua e lo zucchero su tutta la superficie della focaccia.

Ancora 5 minuti in forno e la focaccia è pronta.

Marina Monopoli

Pellegrinaggio Giubilare A Roma 8/9 Ottobre 2016

Siamo partiti col pullman al mattino del sabato e già durante il viaggio il clima a bordo non era sonnacchioso, ma ilare e ciarliero. Diverse persone già conosciute, alcune meno ma con tanta voglia di rivelarsi. Siamo arrivati a Roma e subito la visita a Villa Borghese dove una parte di noi ha visitato il Museo con i capolavori, tra gli altri, del Bernini, mentre un altro piccolo gruppo, grazie alla guida di un "infiltrato" e graditissimo nipote romano di Marina, è andato a vedere il meraviglioso panorama sul Pincio.

Finito il giro, l'appuntamento in Piazza San Pietro per la preghiera con il Papa. Nuove incombenti stavano avvicinandosi, ma si sono fermate ed abbiamo così assaporato senza contrattempi il profondo momento con il Santo Padre, in preghiera e immersi in un'ora di spiritualità comune. Molto intenso e molto emozionante.

Poi, sempre di corsissima e questa volta sotto una pioggia battente, mentre il panorama del



Vaticano ci scorreva a lato, siamo arrivati a Trastevere, dove ci attendeva una cena "speciale" alla trattoria "da Massi". Gentile ed educato il gestore, attento alle necessità dei clienti, sia piccoli che grandi. I ragazzi hanno fatto tavolata a sé, divertiti oltremodo quando sono arrivati una cantante (abbigliata come recitasse nel Rugantino) ed uno strumentista a cantare in romanesco.

Satolli per la cena prelibata e locale, con il pullman ed ancora sotto il diluvio, ci siamo recati

all'albergo... Stesi dalla stanchezza. L'indomani una ricca colazione prima di trasferirci di nuovo in Piazza San Pietro per la S.Messa e l'Angelus della domenica.

Arrivando presto, siamo riusciti ad essere abbastanza vicini ed il Santo Padre era proprio lì... migliaia di pellegrini (dato anche il Giubileo Mariano) e neppure il ronzo di una moscerino ma il silenzio di tante persone in ascolto e preghiera. Una giornata di sole splendido ha

accompagnato la S.Messa: un momento durante il quale sembrava di essere tutti stretti in un grande abbraccio. Le parole del Papa sono state di conforto per i cristiani nel mondo colpiti dalle avversità, ma anche di sostegno per i presenti, per continuare a camminare su un sentiero ricco di testimonianza. Al termine il Santo Padre ha dato l'annuncio della nomina di nuovi Cardinali e poi... è salito sulla famosa macchina bianca che lo accompagna ed ha fatto il giro dei fedeli sulla piazza, vicino a noi.

La felicità ci ha contagiato durante la permanenza in Piazza S.Pietro ed ha continuato a persistere perché l'essere insieme nel compiere il Pellegrinaggio Giubilare ci ha centrati sul significato di "Comunità in cammino".

Ecco, in questi momenti abbiamo percepito la concreta appartenenza ad un unico popolo, che insieme al suo Capo Spirituale dà un senso al proprio cammino cristiano.

Roberta Nigita



Torta salata di verdure

Ingredienti (teglia da 22 cm)
Pasta Sfoglia 1 rotolo (circa 230 gr)
Zucchine 350 g
Carote 350 g
Sale fino q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Besciamella
Latte intero 400 ml
Farina 00 30 g
Burro 30 g
Noce moscata q.b.
Parmigiano reggiano da grattugiare 50 g
Uova medie 2
Sale fino q.b.

Iniziate dalla besciamella: in un pentolino mettete a scaldare il latte con il pizzico di noce moscata e lasciatelo sul fuoco fino a che non raggiungerà il bollore.

Intanto in un altro pentolino preparate il roux di burro e farina: fate sciogliere il burro e aggiungete la farina setacciata e il sale. Mescolate per far addensare e versate il latte nel pentolino del roux, continuando a mescolare fino a che la besciamella non sarà addensata correttamente.

Quando sarà pronta lasciatela raffreddare a temperatura ambiente. Nel frattempo sbattete le uova e aggiungete il parmigiano. Unite questo composto alla besciamella e amalgamate bene.

Preparate ora la base della torta salata: stendete la pasta sfoglia con un mattarello seguendo la forma della vostra teglia; trasportatela nella teglia precedentemente imburata e se è necessario tagliate i bordi in eccesso.

Passate ora alle verdure: lavate le zucchine, pelate le carote e tagliate con un coltello affilato o con l'aiuto di una mandolina, delle fette sottili seguendo la lunghezza delle verdure così da ottenere dei nastri. Consiglio: sbollentate leggermente le carote prima di tagliarle, ma non le zucchine!

Cospargete la base della torta con abbondante composto di besciamella e uova iniziate a decorare la torta con i nastri di verdura: dovrete disporli in verticale, con molta cura fino a che non arriverete a completare con questa decorazione concentrica tutta la torta.

La torta farcita dovrà ora essere spennellata con un po' di olio e salata leggermente.

Mettere il tutto in forno per circa 50/60 minuti a 180 gradi regolatevi con il vostro forno- e la torta salata di verdure sarà pronta! Meglio se servita tiepida.....

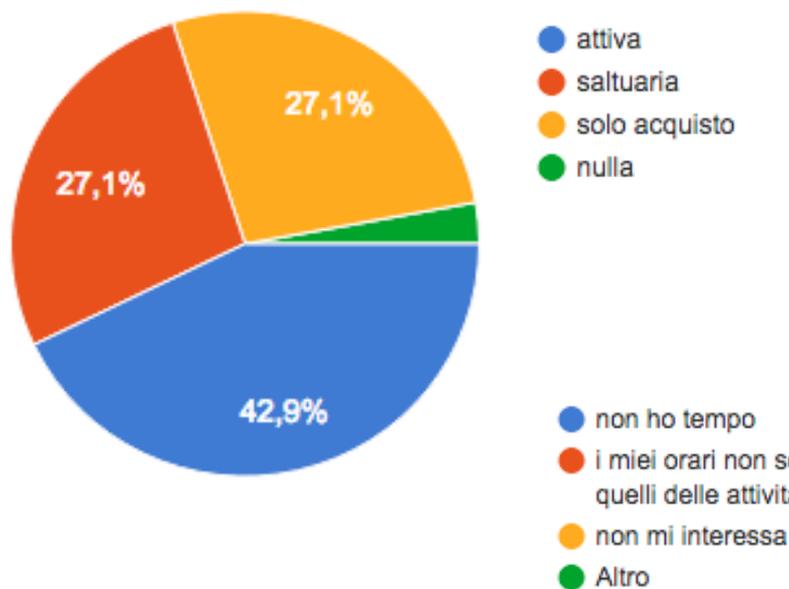
Claudia Russo

I risultati del sondaggio 2016

mi sono iscritto al gas perchè (70 risposte)

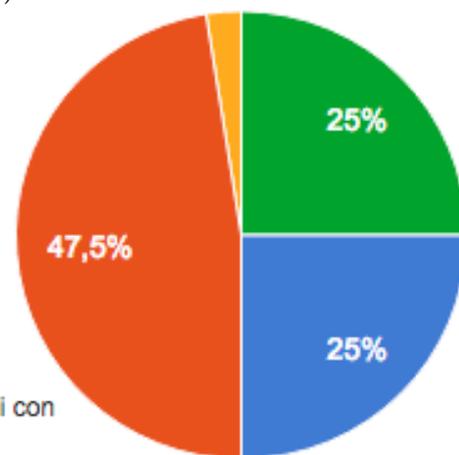
- stile di vita più sano e consapevole
- sostenere piccoli produttori locali in difficoltà con valore aggiunto
- la strada giusta per un'economia più equa e attenta al rispetto della natura
- acquisti collettivi in comunità ed in rete solidale
- prodotti di stagione, biologici, sani, senza sostanze tossiche
- le piccole realtà del territorio vengono penalizzate e schiacciate dalle grandi aziende della distribuzione
- alternativa sostenibile al solito modo di acquistare
- cibo "buono" perché attento all'utilizzo della manodopera e all'impatto ambientale
- condividere valori etici e solidali e avere forza di sostegno facendo gruppo
- bella occasione di socializzazione e di aiuto
- relazioni dirette per garantire un minor sfruttamento del lavoro
- cambiare nel nostro piccolo la società ed essere esempio positivo per i nostri figli
- riscoprire il valore del cibo e la stagionalità, condividere lo stile di vita in comunità

la mia partecipazione alle attività è (70 risposte)



non partecipo attivamente alle attività del GAS perchè (40 risposte)

(40 risposte)



potrei dedicare più tempo al GAS (40 risposte)

(40 risposte)



suggerimenti (31 risposte)

- la partecipazione attiva crea legami
- andare avanti secondo lo spirito dello statuto del gas
- più partecipazione attiva e turni d'aiuto ai referenti
- limitare la tipologia dei prodotti
- favorire maggiormente i piccoli produttori, specie quelli locali
- un maggiore impegno per capire ciò che comporta il buon funzionamento del gas
- preparare un calendario delle consegne, con indicazione delle scadenze
- accettare gli ordini solo se si è sicuri del ritiro alla presenza del referente
- più attenzione nelle risposte alle email, non inviare a tutti
- separare dagli ordini le comunicazioni per iniziative
- più uscite collettive per visitare i produttori e più incontri informali
- condividere maggiormente le motivazioni del gruppo
- maggior coerenza e correttezza nel rispetto delle regole, più coinvolgimento nelle tante attività