

SCHEDA 1
ottobre
missionario

Pescatori di uomini





“C'È POST(O) PER TE!”

Mettiamoci in ascolto della Parola di Dio, cogliendo non solo l'invito personale a partecipare al banchetto, ma anche quello ad invitare gli altri, che sono ai crocicchi delle strade... perché Gesù ci ricorda che c'è posta e c'è posto per tutti...

Dal Vangelo di Luca (5, 1-11)

Mentre egli stava in piedi sulla riva del lago di Genesaret e la folla si stringeva intorno a lui per udire la parola di Dio, Gesù vide due barche ferme a riva: da esse i pescatori erano smontati e lavavano le reti. Montato su una di quelle barche, che era di Simone, lo pregò di scostarsi un poco da terra; poi, sedutosi sulla barca, insegnava alla folla. Come ebbe terminato di parlare, disse a Simone: «Prendi il largo, e gettate le reti per pescare». Simone gli rispose: «Maestro, tutta la notte ci siamo affaticati, e non abbiamo preso nulla; però, secondo la tua parola, getterò le reti». E, fatto così, presero una tal quantità di pesci, che le reti si rompevano. Allora fecero segno ai loro compagni dell'altra barca, di venire ad aiutarli. Quelli vennero e riempirono tutt'e due le barche, tanto che affondavano. Simon Pietro, veduto ciò, si gettò ai piedi di Gesù, dicendo: «Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore». Perché spavento aveva colto lui, e tutti quelli che erano con lui, per la quantità di pesci che avevano presi, e così pure Giacomo e Giovanni, figli di Zebedeo, che erano soci di Simone. Allora Gesù disse a Simone: «Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini». Ed essi, tratte le barche a terra, lasciarono ogni cosa e lo seguirono.

“CHI HA RISPOSTO ALL'INVITO”

Sono in tanti, uomini e donne, giovani e non, ad aver risposto all'invito di Gesù, ad averlo accolto con gioia e dedizione. Ecco qui per voi la meditazione di una missionaria e la video-testimonianza di due giovanissimi animatori...

Meditazione di Suor Loreta Beccia, missionaria comboniana (Camerun)

La folla fa ressa attorno Gesù; mi sembra di vederlo attorniato da fans, come un calciatore famoso, con cui tutti vogliono fare un selfie... Eppure, Gesù non si concentra sui suoi followers. Lui guarda oltre e intravede una situazione di tristezza per un grandissimo insuccesso: dei pescatori che non hanno preso pesci, che disastro! Eccoli, sono Simon Pietro, Giacomo, Giovanni... delusi e silenziosi.



Mi sembra di vedere Robert, Sidiki, Elisèe, Dan, Mussa... ragazzini di strada conosciuti a Yaoundè, in Camerun. Anche loro, seduti in disparte, ripensano ai loro insuccessi. Ripensano al giorno che hanno abbandonato la loro casa sperando di arrivare nella capitale del Camerun e di avere successo... Eccoli anche loro con le loro reti vuote.

Gesù va loro incontro, sale su una delle due barche vuote e, con molto rispetto, prega Simone di staccarsi un po' dalla riva. Lo "prega". Che bel verbo! Immaginatevi se qualcuno, in un momento di fallimento, vi desse un comando, vi obbligasse a fare qualcosa o vi rimproverasse per il vostro insuccesso. Sareste contenti?

Gesù, invece, chiede con delicatezza. Che bello avvicinarsi agli altri con rispetto, con amabilità, con tenerezza, con atteggiamenti che infondono speranza e danno energia per rialzarsi! Penso a Simone. Avrebbe potuto dire: "Ma non vedi che non è giornata? Non ti rendi conto che siamo stanchi?".

Eppure, la delicatezza con cui Gesù si avvicina a lui, fa sì che la risposta di Simon Pietro sia altrettanto rispettosa. E immagino la scena successiva: lui che lascia da un lato le reti e si siede ad ascoltare cosa vuole dire questo *Rabbi* che tutti seguono.

È la maniera con cui mi sono avvicinata ai miei amici camerunesi. Tutti li allontanavano e scappavano da loro perché sono "quelli che rubano", sono i ragazzi terribili che nessuno vorrebbe avere come amici... Eppure, quando tu smetti di vederli in questo modo e cominci a sorridere, a parlare con gentilezza, a chiamarli per nome, a giocare con loro dedicandogli il tuo tempo, tutto cambia.

Gesù deve aver detto qualcosa di davvero straordinario perché al suo secondo invito: "Prendi il largo e getta le reti per la pesca", Pietro risponde: "Sulla tua parola getterò le reti". Su questa parola che ho appena ascoltato e che mi ha ridato speranza, voglio giocarmi tutta la mia vita.

Gesù sale sulla barca vuota della mia vita, della tua, e ci prega di ripartire, di lavorare per Lui, per poterla riempire di una quantità enorme di pesci!

A volte, anche io mi domando cosa ho fatto con questi ragazzi se loro continuano a darmi retta; se al mercato, mentre lavorano spingendo carriole cariche e pesanti, se mi vedono da lontano mi gridano: "Mamà Loreta!". Poi, capisco che l'amore donato senza chiedere nulla in cambio riempie abbondantemente la vita di chi lo riceve e di chi lo dona e ci trasforma.

In Simone sopravviene lo stupore: "Ma questo maestro lo sa che ho fatto tanti sbagli nella mia vita? Come mai ha fatto questo regalo di abbondanza proprio a me?".

L'esperienza che sto facendo qui in Camerun con i ragazzi di strada mi dice che, quando ti senti amato, ti senti anche libero di avvicinarti a chi ti ama per condividere la tua vita più profonda, i tuoi errori, i tuoi sbagli, le tue difficoltà, per chiedere consiglio, per chiedere aiuto, per rimetterti in piedi. La reazione del Signore è bellissima: non dice che non è vero – tutti siamo peccatori e sbagliamo – ma ci invita a non avere paura. Il peccato non è la scusa per allontanare Dio e per non impegnarmi con Lui.

Gesù ci dice: “Non temere, anche la tua barca va bene”, ci rialza, ci dà fiducia e ci dà una missione: “Di’ anche agli altri, che nella vita hanno sbagliato come te, che non è finita, che ho bisogno di loro per pescare ragazzi e ragazze finiti in mari troppo agitati e pericolosi, per poterli riportare alla gioia della vita con me!”.

E così, la sala del centro dove ci incontriamo per fare un po’ di scuola si riempie e tutti vogliono cantare, sulle note del canto *Laudato Sì*, la canzone che loro stessi hanno composto:

*“Per i ragazzi di strada, che hanno il desiderio di cambiare,
per un futuro migliore, che sia pieno di gioia”.*

Alla fine, il miracolo non è la barca riempita di pesci: il miracolo grande è Gesù che non si lascia deludere dai miei difetti, che mi affida il Vangelo, che mi fa ripartire con gioia. E, allora, “abbandonato tutto, lo seguirono”. Tu vuoi venire con me?

Sul canale Youtube della Fondazione Missio, troverai delle video-testimonianze preparate ad hoc per questo itinerario. Per ogni scheda, uno o più ragazzi raccontano una loro esperienza e provano a rispondere ad alcune domande del Vangelo.

Nel video della prima scheda ascoltiamo la testimonianza di Sara e Gabriele, giovani catechisti e animatori della Pastorale Giovanile della Parrocchia “San Lino Papa” di Roma.

**Titolo del video:
Vuoi diventare pescatore di uomini?**

“MOVIMENTIAMOCI”

dinamiche e attività

Dopo aver ascoltato il Vangelo e custodito nel cuore la meditazione e la video-testimonianza, mettiamoci in movimento! Di seguito, proponiamo delle attività (suddivise per fasce d'età) che potranno essere utilizzate per l'animazione. Sono collegate al Vangelo e alla parola-chiave, perciò saranno un modo dinamico per interiorizzare e, magari, mettere in pratica...

“E tu che pesce vuoi diventare?”

DINAMICA per bambini (6-10 anni)

Obiettivo:

Interiorizzare il brano del Vangelo di Luca (5, 1-11), immedesimarsi in Gesù pescatore e darsi un impegno.

Materiale:

Stampe di vari tipi di pesci su cartoncino, forbici, spago, pezzi di legno, calamite, pennarelli, occhietti glitter, nastri colorati, scatola, graffette.

Preparazione e svolgimento:

Prima dell'incontro, l'animatore dovrà far trovare dei cartoncini con su incollate diverse sagome di pesci prese da Internet (pesce pagliaccio, pesce martello, spigola, squalo, delfino, merluzzo, ecc.) ed una rete da pesca appesa ad un angolo della parete della stanza (che dovrà restare lì per tutto l'anno).

Durante l'incontro, dopo aver ascoltato il brano del Vangelo proposto e la meditazione, l'animatore annuncerà ai bambini che, in un primo momento, faranno i pescatori immedesimandosi in Gesù e, in un secondo momento, decideranno che pesci vorranno diventare.

- 1) Un bravo pescatore si prepara prima l'attrezzatura per la pesca, quindi...
 - Ritagliare le sagome e applicare dietro a ciascuna una calamita; mischiarle in una scatola posandole in modo che non si veda il disegno.
 - Ingegnarsi per costruire tutti insieme (con spago, pezzi di legno, ecc.) una canna da pesca che abbia una calamita all'estremità (cfr. laboratorio pubblicato su “Il Ponte d'oro” (numero luglio/agosto 2024, pp. 34-35).
A turno, ognuno pescherà il proprio pesce ed esprimerà un pensiero su come ci si senta a fare il pescatore (*Cosa serve? Pazienza, tempo, ecc.? Cosa si prova? Speranza, delusione, ecc.?*)

- 2) Ora, è il momento di ribaltare la situazione e decidere che tipo di pesci (ragazzi) vogliamo essere...
- Personalizzare il proprio pesce (colori, glitter, occhietti, nastri, ecc.) e scrivere sulla parte bianca una qualità a cui si aspira o che si pensa di avere e di voler mettere al servizio degli altri nell'anno liturgico.
 - Si fa vedere al resto del gruppo facendo un breve commento e poi si applica la propria sagoma con una graffetta sulla rete appesa alla parete. Quei pesci saranno il vostro promemoria!

“Una rete a colori”

DINAMICA per preadolescenti (10-14 anni)

Obiettivo:

Interiorizzare il brano del Vangelo di Luca (5, 1-11), comprendere che Gesù spesso pesca nel caos della nostra vita e impegnarsi a costruire una rete di relazioni.

Materiale:

Scatola, fili di lana di diversi colori, oggetti vari.

Preparazione e svolgimento:

Prima dell'incontro, l'animatore preparerà una scatola piena di cianfrusaglie e fili di lana colorati, oltre al **quiz missionario** già stampato, da non far vedere a nessuno (*lo trovi come allegato nelle ultime pagine della scheda*).

Durante l'incontro, dopo aver ascoltato il brano del Vangelo proposto e la meditazione, l'animatore incentrerà la discussione sull'aspetto delle relazioni da costruire e chiederà di costruire una rete colorata. Farò anche presente che i discepoli che Gesù ha chiamato a sé, prima, erano per lui dei perfetti sconosciuti; poi, dopo aver “pescato” tra le loro vite disordinate e piene di altre priorità, ha intrecciato con loro una rete.

I ragazzi verranno divisi in due gruppi e dovranno sfidarsi in un quiz missionario. La squadra che risponderà per prima e correttamente si guadagnerà 10 fili colorati, che dovrà pescare in una scatola dove ci saranno anche altri oggetti che non serviranno, anzi intralceranno. Alla fine della gara, a prescindere da chi ha vinto, entrambe le squadre metteranno in comune tutti i fili conquistati e, insieme, li intrecceranno. L'animatore spiegherà che una vera rete si realizza quando ciascuno, secondo i propri doni e le proprie disponibilità, mette ciò che ha e che è al servizio degli altri. Proprio come fanno i missionari...

PREGANDO SI FA FESTA

A conclusione di questa sezione, proponiamo una semplice celebrazione di preghiera...

Come due barche a riva.... Questione di rete

Ai piedi dell'altare, disporre una grande rete da pesca, un pallone-mappamondo e il Vangelo aperto sul passo del Vangelo di Luca 5, 1-11. In fondo, su un tavolino, un cellulare, un tablet e un pc.

Ascolto della canzone "La rete" di Francesco Gabbani (*testo allegato*).

Cel. Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

Cel. Ragazze e ragazzi, nel dare inizio a questo momento di preghiera, vi invito al raccoglimento e al silenzio interiore. Anche questo è fare festa, perché diamo spazio ai sentimenti che abbiamo nel cuore.

(Un minuto di silenzio)

G. Sentiamo sempre parlare di "rete": è il termine che forse è tra quelli più presenti nella vita di ogni giorno, una delle cose di cui non riusciamo a fare a meno. Senza rete, senza la connessione a internet, molti di noi si sentirebbero persi, isolati dal resto del mondo...

(Tre ragazzi portano sulla rete da pesca un cellulare, un tablet e un pc; poi, vanno a leggere dall'ambone)

Lett. 1 (cellulare): Non posso spegnere il mio cellulare: aspetto la telefonata di un amico o un suo messaggio. Non so spiegarlo bene, ma quando lo sento suonare mi sento cercato. Qualcuno, dall'altra parte, mi vuole dire qualcosa, mi fa sentire importante. Quella suoneria è la mia chiamata alla vita!

Lett. 2 (tablet): L'ho chiesto come regalo della Comunione, lo desideravo più di ogni cosa. Vedevo bambini di 2 anni giocarci, comodi nel loro passeggino, e mi chiedevo *perché io no*. Ora, posso anch'io. Giocare con le app, conoscere nuovi amici *online* che però non ho mai visto in faccia...

Lett. 3 (computer): Un computer connesso a Internet è la via per collegarsi con il mondo intero. La rete ci fa sentire tutti più vicini, un unico villaggio globale. Mi basta andare su un motore di ricerca e sapere tutto ciò che mi interessa sapere. È come viaggiare restando seduti!

(Due ragazzi portano all'altare uno striscione con la scritta "GESÙ VIDE DUE BARCHE FERME A RIVA")

G. Due barche ferme a riva... è la situazione di partenza che Gesù trova prima di chiamare Andrea, Pietro, Giacomo e Giovanni a diventare pescatori di uomini. Perché, in quel passo del Vangelo di Luca (5,1-11), quelli che poi sono diventati i suoi discepoli erano concentrati su un altro tipo di rete. Anche loro.

Voi con quella da internauti, loro con quella dei pescatori. Reti interessanti, ma che non cambiano la vita.

La domanda è: che tipo di rete volete scegliere?

Preghiera corale:

Perdonaci, Signore,

quando rimaniamo a riva mentre Tu ci chiami a prendere il largo.

Spingici fuori dalle nostre stanze dove restiamo seduti per ore e mandaci là fuori.

Fa' che non cadiamo nella rete, come pesci che abboccano ad ami facili, ma connettici a Te e al mondo intero, nella vita reale, nei cuori dei nostri fratelli. Amen

Canto: *"Servo per amore"* (o *"Prenderemo il largo"* di Daniele Scarpa e Francesco Buttazzo).

TESTI DEI CANTI:

“La rete” di Francesco Gabbani

Cercare la realizzazione in una vita
Trovare un senso che giustifichi questa
fatica
Sull’orlo di un oblio fatto di pregiudizi
Baciare in bocca i vizi, cadendo negli abissi
Gli abissi della mente sono fiumi d’acqua
pura
Seguire la corrente, gestire la paura
Paura di quello che in fondo non conosci
Non siamo mica pesci ma rimaniamo

Rit. Tutti i giorni in rete

Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Ci confessiamo
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Ci innamoriamo
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
E ci incazziamo
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Tutti i giorni in rete
Ma il pescatore chi è
Il pescatore chi è
Il pescatore sei te ah-ah

Passare il tempo galleggiando in una bolla
Capire frasi che son vittime di copia incolla
Lasciarsi andare ad emozioni virtuali
Ed essere leali con grafiche speciali
Incuriosirsi della vita di ogni altro
Per aumentare i tuoi seguaci e fare il salto
Mostrando un volto che tu in fondo non
conosci
Scappare come pesci e rimanere

Rit.

Può bastare un Hare Krishna
Con un podio buono buono

Per entrare in connessione col tuo lato un
po’ più buono
Per svegliarti all’improvviso all’ombra
dell’ultimo sole
E capire che sei tu il tuo pescatore
(pescatore)
E non scappare come un pesce
E non scappare come un pesce
E rimanere, rimanere, rimanere, nere, nere

Rit.

“Prenderemo il largo” di Daniele Scarpa e Francesco Buttazzo

Questo è il nostro tempo per osare, per
andare,
la parola che ci chiama è quella tua!
Come un giorno a Pietro, anche oggi dici a
noi:
“Getta al largo le tue reti insieme a me”.

Saliremo in questa barca anche noi,
il tuo vento soffia già sulle vele.
Prenderemo il largo dove vuoi tu
navigando insieme a te, Gesù.

Questo è il nostro tempo, questo è il mondo
che ci dai:
orizzonti nuovi, vie di umanità ...
Come un giorno a Pietro, anche oggi dici a
noi:
‘Se mi ami più di tutto, segui me’.

Saliremo in questa barca anche noi, ...

Navigando il mare della storia insieme a te,
la tua barca in mezzo a forti venti va.
Come un giorno a Pietro, anche oggi dici a
noi:
“Se tu credi in me, tu non affonderai”.

Saliremo in questa barca anche noi ...

Da sempre, le feste (da festum, gioioso) sono parte integrante di ogni cultura; scandiscono la vita dei Popoli e ne interrompono la monotonia, segnando dei punti di passaggio importanti. Ma soprattutto sono forti momenti di aggregazione sociale e di espressione del proprio essere, spesso connotati da veri e propri rituali, in un'esplosione di colori, musica e danze.

“FESTE DAL MONDO”

Il racconto di una festa tipica africana...

AFRICA: Il Natale dei bambini Kalèta in Benin ANDIAMO A DIRE CHE LA FESTA È VICINA

Eccoci in Africa, precisamente in Benin dove – secondo lo storico delle religioni Jérôme Alladayè – “il fervore natalizio si sviluppò e crebbe con il progredire dell’evangelizzazione” e ancor di più a partire dal 1937, grazie ad una lettera scritta da un missionario SMA, monsignor Louis Parisot.

Suona forse strano parlare del Natale nella scheda in cui ci prepariamo a vivere l’ottobre missionario, ma troverete voi stessi il nesso con il brano del Vangelo e la parola-chiave “pescatori di uomini”!

In Benin, in quel periodo (con una temperatura di 32 gradi centigradi), c’è molto entusiasmo e, in ogni parrocchia, tutti si organizzano per preparare la festa nel miglior modo possibile: serate di ritiri parrocchiali, confessioni, concerti offerti dalle corali, allestimento del presepe...

Come racconta padre Giovanni Benetti, missionario Società Missioni Africane (SMA), all’avvicinarsi del gran giorno, «un po’ ovunque, si sentono poesie, canti e racconti natalizi; i mercatini fioriscono e le strade principali vengono decorate con addobbi colorati. Inoltre, davanti alla porta di casa, diverse famiglie piantano due picchetti e vi appendono una papaia nella quale è posta



una candela, perché il Natale è la festa di Gesù che è venuto a illuminare le genti».

In particolare, a Godomey, «ogni sera di dicembre alcuni gruppi di bambini, muniti di piccoli presepi realizzati da loro stessi, sfilano ed eseguono in coro canti popolari, annunciando l'imminenza del Natale. Jean, 11 anni, che è uno dei responsabili del gruppetto, spiega: «Andiamo in giro per il quartiere a dire agli adulti che la grande festa è vicina». Se tra i regali ricevuti ci saranno anche dei soldi, ce li si divide e qualcuno potrà comprarsi un paio di scarpe nuove... Sia a Godomey che in tutto il sud del Benin, questi piccoli *pescatori di uomini* indossano per l'occasione una maschera e vanno di casa in casa offrendo il loro spettacolo di danze e musica. Si tratta dei gruppi "Kaléta" (la cui origine risale al ritorno nel 1830 degli ex schiavi dal Brasile in Benin).

E poi, dopo la grande festa per tutti i bambini del quartiere che i missionari SMA organizzano al centro Brésillac di Calavi, con giochi, canti, balli, caramelle e piccoli doni, arriva finalmente la vigilia tanto attesa. «La Messa di mezzanotte attira le folle; è ben preparata e può durare tre ore o più; è veramente un tempo di fede entusiasta in cui la fatica e il sonno non si fanno sentire».

All'uscita dalla chiesa, «le porte delle case sono spalancate e tutti sono benvenuti a bere e mangiare. Non ci si stupirà di vedere arrivare un "senza fissa dimora": entrerà in casa e si siederà con gli altri». Perché nessuno deve restare solo a tavola quando si fa festa.

“Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non si è mangiato bene”

Virginia Woolf

“Mangiare bene” è anche stare con le persone che ami e con quelle con cui sei a tuo agio, invitarle a stare con te per annusare un profumo di mondo e gustare una ventata di convivialità. E questo accade in molte parti del mondo...

Ma quando c'è una festa, non si può non parlare anche di cibo.

Di seguito, troverete una ricetta africana, preceduta da un racconto che la contestualizza.

Anche se è facile da fare, è comunque necessaria la presenza di un adulto, soprattutto per la pericolosità di coltelli, fuochi e forni.

AFRICA: la Sauce légumes per la festa dei bambini in Benin

“L'ingrediente più ricco”

Questo racconto ambientato in Benin è stato inventato per raccontare la ricetta della Salsa di verdure e carne e ci aiuta a riflettere su due aspetti. Il primo è quello dei bambini che, in diverse culture, non sono sempre tenuti in gran considerazione, pur essendo una ricchezza per tutta la famiglia. Il secondo è la festa come condivisione di sé stessi e del poco che si ha, come ha potuto sperimentare chi è stato in Africa.

Nei villaggi del Benin, si veglia fino a tardi attorno al fuoco e gli anziani raccontano le storie tramandate a voce fin dai tempi antichi, quando uomini, animali e piante vivevano in armonia. L'anziano – Baba Thutu – una sera raccontò questa storia.

Kononè era un villaggio molto povero nel cuore del Benin. I bambini erano la sola ricchezza del villaggio, anche se a volte non tutti se ne rendevano conto.

All'inizio dei tempi, quando sorgeva il sole nuovo all'orizzonte, ogni famiglia del villaggio si ritrovava nella propria capanna per fare festa. Gli uomini andavano a caccia e le donne cucinavano la carne che poi mangiavano tutti insieme. Era una grande festa, nonostante nessuno conoscesse il vero significato di questa parola.

Avvenne che gli uomini si lamentarono perché la carne non era gustosa e le donne rispondevano che non avevano degli ingredienti giusti che potessero arricchire il sapore. Queste discussioni fra uomini e donne andarono avanti per diverso tempo.

I bambini di Kononì amavano giocare insieme e, quando si incontravano, si raccontavano delle comuni lamentele dei padri e delle madri. Così, escogitarono un modo per far diventare la carne più saporita e, soprattutto, per non far litigare più i propri genitori.

Prima che arrivasse di nuovo il giorno della festa, i bambini andarono dai propri padri e dissero che l'anziano voleva offrire la carne sotto il grande albero del villaggio; poi, ciascuno riferì alla propria madre la stessa cosa, con la differenza che l'anziano desiderava offrire verdure e spezie.

E si incontrarono tutti lì, sotto quel grande baobab. L'anziano, che aveva capito ogni cosa, ordinò che si cucinassero montoni, bisonti e antilopi insieme a tutte le verdure e le spezie che avevano portato le donne. Così, la carne fu messa sul fuoco, in un calderone molto capiente, con cipolle, carote, pomodori, pepe, noce moscata e paprika.

Quando fu pronto, mangiarono insieme intorno ad un grande piatto centrale.

Erano tutti felici, soprattutto i bambini, perché quel momento di festa era diventato una nuova occasione per stare insieme e in armonia. Uomini e donne apprezzarono la bontà delle carni e, da quella volta, non ci furono più lamentele.

Ognuno provava a scoprire quale fosse l'ingrediente più ricco e saporito, ma nessuno disse la cosa giusta fino a quando non intervenne l'anziano: «l'ingrediente più ricco di tutti è ciascuno di questi bambini, che ci hanno insegnato la gioia e la convivialità!».

La ricetta della "Sauce légumes à la viande de bœuf" (Salsa di verdure con manzo)

Nonostante il termine "légumes" sia fuorviante, la Sauce légumes è uno spezzatino di verdure e carne (esiste una variante anche con il pesce) con una salsa molto speziata che si prepara nei giorni di festa.

La salsa di verdure con carne viene servita in un piatto grande, accompagnandolo con patatine fritte e con del riso bianco cotto per riduzione.

I beninesi sono soliti mangiare da un unico piatto posto al centro della tavola rigorosamente con la mano destra, in quanto la mano sinistra è tradizionalmente usata per cose "impure".

Inoltre, quando c'è un ospite e gli viene offerto da bere, è buona norma versare a terra un po' della bevanda per assicurarsi che anche gli spiriti degli antenati della casa possano bere.

Sauce légumes à la viande de bœuf



Ingredienti

- 600 g di carne di manzo (va bene un taglio adatto per lo spezzatino; il tuo macellaio saprà consigliarti)
- ½ limone
- 4 patate medie
- 4 pomodori
- 2 cipolle
- 1 carota
- 4 spicchi d'aglio
- 3 peperoni di diverso colore: verde, rosso e giallo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 pizzico di tè secco
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 3 cucchiaini di olio di semi
- 1 cucchiaino di senape (piccante)
- 1 peperoncino
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

Attrezzi da cucina

Casseruola, coltello, ciotola, mestolo



Preparazione

- Taglia la carne a tocchetti di 3 centimetri circa.
- Trita finemente insieme le 2 cipolle, il mazzetto di prezzemolo, uno dei tre peperoni, i 4 spicchi d'aglio, 4 pomodori maturi ed il peperoncino (se non gusti il piccante, puoi non metterlo, ma nella ricetta originale c'è!).
- Taglia a pezzetti le patate, la carota, gli altri 2 peperoni.
- Prendi una casseruola, aggiungi 3-4 cucchiaini di olio di semi e accendi il fuoco.
- Quando l'olio sarà caldo (non bollente), aggiungi la carne tagliata a tocchetti e falla rosolare su tutti i lati.
- Quando sarà ben rosolata, aggiungi il trito di verdure e mescola bene.
- Quando l'acqua rilasciata dalle verdure sarà evaporata, aggiungi alla carne le spezie: 1 pizzico di pepe nero, 1 pizzico di noce moscata, 1 pizzico di tè secco, 1 cucchiaino di paprika dolce.
- Mescola e fai tostare le spezie. Aggiungi la senape piccante e mescola, poi il concentrato di pomodoro; regola di sale (senza esagerare) e mescola di nuovo facendo amalgamare i sapori.
- Aggiungi due tazze da tè di acqua calda e alza un po' la fiamma per portare a bollore.
- Quando il composto raggiunge il bollore, abbassa la fiamma e aggiungi le verdure a pezzetti: le carote e, a seguire, le patate che hanno bisogno di una cottura maggiore. Mescola bene e fai cuocere dolcemente per 10 minuti lasciando sobbollire.
- Trascorso il tempo, aggiungi anche i peperoni a pezzetti e mescola bene.
- Cuoci per altri 15 minuti (tieni da parte dell'acqua calda e aggiungila al composto se si restringe troppo).
- Quando la carne sarà quasi cotta, aggiungi qualche goccia di limone e poi spegni la fiamma e lascia intiepidire 5 minuti.





Organizziamo una festa... **AFRICANA!**

Dopo aver fatto questo piccolo *tour*, nel quale avete conosciuto alcuni aspetti di questo continente, **perché non organizzate una festa etnica a tema africano?**

Documentatevi ancora meglio, cercate strumenti musicali, realizzate costumi, apparecchiate la tavola in un certo modo, preparate qualche piatto tipico e scatenatevi!!!

Potreste anche creare dei biglietti etnici e invitare in parrocchia tutti quelli che conoscete, comprese le famiglie di origine straniera che vivono nel vostro quartiere (sarebbe un bel modo per far sentire a casa chi viene dall'Africa o da altrove...). Anzi, sarebbe ancora meglio coinvolgerle nell'organizzazione e individuare alcuni ospiti d'onore, anche missionari, che raccontino in prima persona come si festeggia da loro.

E perché non allestire anche un piccolo stand in cui esporre fotografie o i frutti dei vostri laboratori? O mettere su una raccolta fondi, dopo aver scelto un progetto del FUS proposto da Missio Ragazzi?

Avrete capito che una festa richiede tanta energia e molte cose da fare, ma è sicuramente un'occasione per stare insieme e divertirsi, quindi... che la festa inizi!!!

GLI ESCLUSI dalla festa

*Ci sono ancora tanti fratelli e sorelle, nel mondo, che non sono seduti al banchetto, che non sono stati/e invitati/e alla festa. Bambini e ragazzi a cui vengono negati diritti fondamentali...
Nello stile missionario, il nostro impegno sia quello di informarci e di essere solidali.*

“DIAMO I NUMERI!” – Cenni e dati

Diritto al gioco: che cosa significa?

I BAMBINI E LE BAMBINE HANNO DIRITTO DI GIOCARE DA SOLI E IN COMPAGNIA PERCHÉ È LA COSA PIÙ IMPORTANTE CHE POSSANO FARE.

I BAMBINI NON VANNO SFRUTTATI PER NESSUN MOTIVO E NON DEVONO FARE LAVORI CHE IMPEDISCANO LORO DI ANDARE A SCUOLA E DI CRESCERE BENE.

I BAMBINI, DOPO ESSERE ANDATI A SCUOLA, ESSERSI LAVATI, AVER MANGIATO, HANNO IL DIRITTO DI GIOCARE E SVAGARSI COME DESIDERANO.

Chi sono gli esclusi?

- Nel mondo, ci sono circa 168 milioni di giovani che lavorano.
- Di questi, 120 milioni hanno un'età compresa tra 5 e 14 anni.
- Di questi, 85 milioni fanno lavori molto pesanti e pericolosi che ne compromettono lo sviluppo fisico, psicologico e sociale (Ci riferiamo a chi lavora nelle miniere, nei campi di cotone, nelle cave o nelle industrie tessili, a chi fruga nelle discariche alla ricerca di cibo o a chi viene arruolato nell'esercito o sfruttato in vari modi).

Ovviamente, rispetto ai coetanei benestanti, i bambini poveri hanno maggiori probabilità di finire nelle maglie dello sfruttamento lavorativo.

Dove abitano?

In Africa subsahariana, Mali, Benin, Nepal, Guinea Bissau e Somalia.

attività

GIOCANDO SI IMPARA!

Obiettivo: tornare a dare valore al gioco come divertimento, riscoprendo i giochi di una volta...

IL GIOCO DEI TAPPI

Prendere dei tappi a corona e tirarli come fossero delle biglie. Molto semplicemente, vince chi arriva più lontano. Nella versione dei tappi a carambola, si tira da due punti distanti, prima uno e poi l'altro. Ogni giocatore deve colpire con il proprio tappo quello dell'avversario. Vince chi colpisce più volte il tappo dell'avversario.

IL SALTARICCHIO

I partecipanti si dividono in 2 squadre: cavallette e grilli. Le cavallette devono inseguire i grilli correndo su un piede solo, mentre i grilli devono fuggire facendo balzi a piedi uniti. Ogni fuggitivo toccato viene fatto prigioniero. Dopo un numero di minuti stabilito prima del gioco, si contano i prigionieri e si scambiano le parti.

La squadra che ha fatto più prigionieri nello stesso tempo di gioco è la vincitrice.

LA CARRIOLA

Tracciare per terra due linee, una all'inizio (la partenza) e una alla fine (l'arrivo). Ogni squadra è formata da una coppia: uno è il pilota, l'altro la carriola.

Il pilota, in piedi, deve prendere la carriola per le gambe e tirarle in alto, mentre la carriola dovrà avanzare con le braccia mentre il pilota lo spinge. Il pilota lo fa chi ha più forza o chi pesa di più...

Vince chi arriva prima di tutti (si taglia il traguardo solo quando anche il pilota ha superato la linea).

Si può fare anche con andata e ritorno, scambiandosi il ruolo dopo aver superato la linea di andata.

IL RICORDINO della festa



Avete presente quando, alla fine di una festa, il festeggiato vi dà un ricordino per ringraziarvi della vostra partecipazione? Ecco, a voi ragazzi missionari sarà, invece, dato un impegno. Come, per esempio, quello di sostenere un Progetto.

Un soldino per... il DIRITTO AL GIOCO in Ciad

Lo sapevate che esiste un grande salvadanaio del Fondo Universale di Solidarietà (FUS) e che, con un “soldino”, si possono aiutare tanti bambini esclusi dal diritto al gioco? Tra questi, ci sono anche i 372 piccoli della diocesi di Doba in Ciad, a cui è rivolto un progetto per la costruzione di un’Aula Polivalente e di una Biblioteca nella Scuola Cattolica associata della parrocchia di Bébédjia.

Questa scuola – che ha formato tanti bambini che ora sono giovani laureati (alcuni hanno conseguito anche un master!) – non dispone di un centro di intrattenimento per bambini o di una biblioteca. Perciò, la realizzazione di un’aula polivalente offrirebbe agli studenti un luogo dignitoso in cui migliorare le attività scolastiche ed extrascolastiche e degli spazi per giocare.

Costo totale del Progetto: 11.870 €

Non occorre coprire per intero la quota richiesta per il singolo progetto, ma saranno tutte le offerte assieme ad assicurare, ad altri bambini, ciò di cui hanno bisogno.

Tutte le modalità di versamento per sostenere i progetti potete trovarle sul sito

<https://www.missioitalia.it/sostieni-la-missione/>

CIAD

QUIZ MISSIONARIO:

- 1) **Chi furono i primi 4 discepoli ad essere “pescati” da Gesù?** *(Andrea, Pietro, Giacomo e Giovanni)*
- 2) **Erano due coppie di fratelli o di cugini?** *(Fratelli)*
- 3) **Dove fece Gesù la sua prima chiamata?** *(In Galilea, sul lago di Tiberiade o di Genesaret)*
- 4) **Perché Gesù usò con loro l’espressione “Vi farò pescatori di uomini”?** *(Perché erano pescatori)*
- 5) **Per quanto tempo avevano calato le reti senza prendere nulla?** *(Tutta la notte)*
- 6) **“Penso che ogni giorno sia come una pesca miracolosa”. Chi canta questo verso?** *(Renato Zero)*
- 7) **Quali sono i pescatori di uomini di oggi?** *Risposta aperta (Missionari, sacerdoti, ecc.)*
- 8) **Chi disse a Gesù: “Sulla tua parola getterò le tue reti”?** *(Simon Pietro)*
- 9) **Chi è stato il primo uomo missionario?** *(Gesù)*
- 10) **Anche se dobbiamo essere missionari sempre, qual è il mese dell’anno che la Chiesa dedica alla missione?** *(Ottobre)*