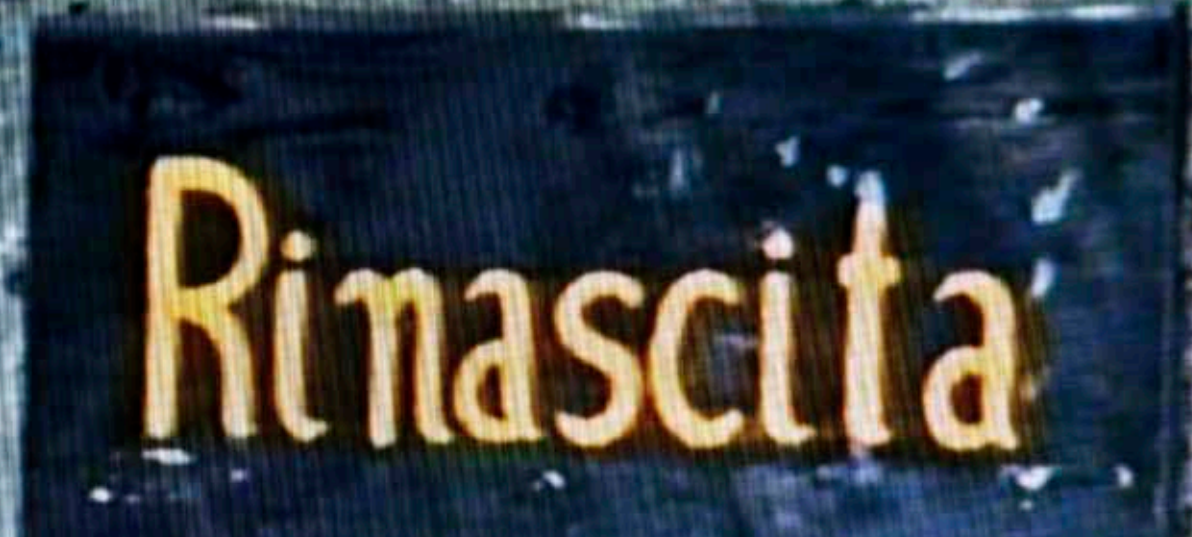


rinascita

flash



Fortezza europea

A modo loro

Da Monaco di Baviera parte una piattaforma internazionale rivolta ai giovani

Linee guida per una sana alimentazione

Donne e topi

SOMMARIO

editoriale	pag. 2
Fortezza europea	pag. 3
Elezioni Com.It.Es.	pag. 3
Anno nuovo, Europa nuova - speriamo	pag. 5
A modo loro	pag. 7
Greta Beccaglia e altre nostre lamentele	pag. 8
I giovani sono il nostro presente, non solo il nostro futuro	pag. 9
Valorizzazione del capitale naturale e pagamento dei servizi ecosistemici	pag. 10
Natura, associazioni aperte e persone di valore per realizzare un mondo migliore	pag. 12
Da Monaco di Baviera una piattaforma internazionale rivolta ai giovani	pag. 14
Natale il 25 dicembre? La risposta è nel Sole	pag. 15
Donne e topi	pag. 18
Linee guida per una sana alimentazione IV	pag. 21
Rinunce e tamponi	pag. 23
In cerca di motivazione	pag. 23
Le parole della Storia - Fare un quarantotto	pag. 24

in copertina: targa della sede di rinascita
nella Goethestr. e locandina filmato (1992)
(foto Adriano Coppola)

Tempi di continuità e di regressi

La continuità dei temi nell'anno nuovo dimostra che il calendario è solo un espediente per ricordarci che il tempo passa e le evoluzioni, che comunque accadono, in periodi come questi non portano nessuna novità. Le frontiere marittime e terrestri dell'Europa continuano ad essere aree di lotte di potere e tragedie disumane, la parità di genere resta un lontano obiettivo, l'impegno per il clima oscilla tra bla-bla e contraddizioni. Si parla di variante Omicron, presidenti delle repubbliche e, *dulcis in fundo*, elezioni dei Comites, che hanno deluso e scontentato tutti, com'era prevedibile, dopo l'assurda corsa a ostacoli della procedura per le candidature, la brevissima campagna elettorale, le difficoltà per accedere alla possibilità di votare i candidati. È difficile che un governo prenda l'iniziativa di togliere un diritto, per quanto scomodo e trascurato, a 5 milioni e 600mila residenti all'estero che rappresentano il 9,5% dei 60 milioni di italiani residenti in Italia, eppure questa situazione ricorda impietosamente un modo di dire della lingua parlata tedesca, "rausekeln", che significa mandare via qualcuno, sbarazzarsene, disgustare qualcuno fino a farlo andar via. Auguriamoci che gli attuali eletti ai Comites in tutti i continenti possano incidere sulle prossime decisioni in materia, possano battersi per la rappresentanza di una popolazione che resta italiana anche se paga le tasse all'estero, come un qualsiasi imprenditore, un artista, un professionista che lavorino oltre frontiera.

A metà febbraio 2022 verrà eletto in Germania il Presidente della Repubblica e un secondo mandato di Frank-Walter Steinmeier pare scontato. Dopo l'addio di Angela Merkel e i sussulti dovuti alla nuova maggioranza, un elemento di stabilità, in questi tempi confusi e destabilizzanti, può fare bene. Peccato che invece Sergio Mattarella non se la senta e rifiuti anche solo l'idea della ricandidatura in Italia. Dal 24 gennaio si comincerà a votare per il nuovo Presidente, ma in un complesso gioco di intrighi e votazioni, maggioranze di due terzi e poi assolute, che si profila come un open end in cui l'ultimo partitino senza seguito può imporre i suoi giochi, forse in un ultimo, bieco canto del cigno. Mai avremmo potuto immaginare di dover accusare una minoranza di mettere a repentaglio la democrazia. Eppure pare essere diventata la nuova tendenza del primo ventennio del 2.000, dopo l'assalto a Capitol Hill dei trumpiani e con la protervia dei no-vax che sfilano per le strade scortando l'estrema destra nelle sue ingiustificabili "passeggiate".

Andiamo incontro a un obbligo vaccinale che potevamo evitarci, considerate tutte le limitazioni, i certificati vaccinali e una variante, la Omicron, che pare avvicinarci alla fine della pandemia. I contagi però aumentano di nuovo, gli ospedali si riempiono, le restrizioni si fanno sempre più specifiche. Restano i bambini piccolissimi, gli immunodepressi, gli anziani con fragilità serie e tutte quelle persone che temono di più il vaccino del virus, a fronte di miliardi di persone che ancora i vaccini non riescono ad averli. Il senso civico rimbalza come i post sui social. È la moda del regresso, la paura che diventa un vanto, l'orgoglio di non voler affrontare la realtà dei fatti, con tutti i rischi che ne conseguono, per sé e per gli altri. Il tempo passa, in certi casi non si evolve e la continuità dei sospetti e dell'egocentrismo ci accompagna anche in questo nuovo anno. (Sandra Cartacci)

Fortezza europea

Ormai da quattro mesi dura la crisi umanitaria ai confini fra Bielorussia e Polonia. Migliaia di profughi provenienti principalmente dalle zone del Medio Oriente e dall'Africa sono stati attratti da promettenti prospettive sul territorio bielorusso e da qui spinti al confine della Polonia. Molti di loro provengono da Paesi di transito come il Libano o la Turchia che per loro sono solo passaggi provvisori. Agenzie di viaggio e altre organizzazioni offrono pacchetti comprendenti volo a Minsk, visto per la Bielorussia, soggiorno in albergo per pochi giorni, prezzo circa 2.000 Euro. Già trovare queste somme è per molti quasi impossibile, e può significare per i più solo indebitamento presso familiari o estranei. Ma arrivati in Bielorussia non è finita. Altri costi subentrano per arriva-

re al confine con la Polonia ovvero per pagare bande di trafficanti che promettono il trasporto sicuro in un Paese dell'Unione Europea, spesso la Germania. La maggior parte ce la fa a mala pena ad arrivare al confine, di cui ormai tanto si parla. E qui inizia l'odissea. Le speranze e le promesse di attraversare il confine, trovarsi così in libertà e lasciarsi alle spalle anni di sofferenze, di minacce e di terrore svaniscono sotto la doppia violenza e repressione dello Stato polacco e di quello bielorusso. Le truppe di Lukaschenko spingono i profughi verso la Polonia, anche quando questi, ormai resisi conto dell'impossibilità dell'impresa e soprattutto sotto la pressione della polizia polacca, non di meno brutale, cercano di tornare indietro. Una trappola infernale che costringe i

malcapitati a fuggire e rifugiarsi nei boschi e nelle campagne adiacenti, senza sapere più da che parte andare. Queste condizioni già insopportabili in tempi normali, con l'avanzare dell'inverno e la diminuzione delle temperature sta provocando fra uomini, donne e bambini disagi e sofferenze inimmaginabili.

Ma cosa c'è dietro a questa ennesima catastrofe umanitaria? Innanzitutto questa contesa sulla pelle dei migranti è possibile solo in seguito alle politiche escludenti dell'Unione Europea che vuole allontanare dai propri confini il maggior numero di profughi, indipendentemente dalle conseguenze. In Turchia, ormai il Paese con il numero più alto di rifugiati politici – circa 3 milioni e 400

segue a pag. 4

Elezioni del Comites 2021

Comites di MONACO DI BAVIERA

Lista	Voti Validi	Totale Seggi	Candidati Vincitori	Voti di Preferenza
1. IN - RETE Italiani insieme in Baviera	233	6	1. Salvatore Bu'anio 4. Silvia Alicandro 2. Barbara Cadelano 6. Teresa Barberio 8. Michele Cagnoli 3. Enrico Bianco	119 78 67 58 42 39
2. Destinazione Insieme	232	6	7. Daniela Di Benedetto 2. Giorgia Capozzi 10. Sara Ingresso 12. Michela Pavan 1. Marco Berruti 5. Daniele De Filippis	122 72 59 40 39 39
Totale	465	12		

I dati di queste elezioni del Comites sono stati molto deludenti. Le difficoltà tecniche ad iscriversi alle liste elettorali, la campagna elettorale inadeguata, il persistere delle limitazioni dovute alla pandemia e quindi la ridottissima partecipazione al voto mostrano una situazione estremamente precaria. La crisi della rappresentanza degli italiani all'estero impone una revisione di tutta l'organizzazione, che dovrebbe essere concepita in base alle reali condizioni della popolazione emigrata, al di là del burocratismo e degli interessi di parte.

da pag. 3

mila – è risaputo che una gran parte di essi, soprattutto chi non è in grado di lavorare e provvedere al proprio sostentamento, vive in condizioni di miseria e discriminazione inaccettabili. L'importante è che non arrivino in Europa. L'UE ha stipulato con Erdogan un accordo in base al quale i rifugiati politici siriani rimangono in questo Paese mentre il diritto di asilo in Europa ha subito negli ultimi anni continue restrizioni. Lukashenko può usare i profughi come ostaggio, solo perché sa che gli Europei non vogliono sul loro territorio quello che alla fine è il risultato delle loro politiche militari ed economiche, che necessariamente creano miseria e distruzione, cioè intere popolazioni in fuga. Il conflitto fra UE e Bielorussia, alla base del dramma attuale, viene ricondotto alle accuse occidentali all' "ultimo dittatore europeo" di aver falsificato le elezioni e di aver represso con la violenza le proteste locali che ci sono state come reazione. Tutto vero, ma sarebbe ingenuo credere che questo sia il vero o l'unico motivo. In realtà Lukashenko, da anni al potere, sta realizzando nel suo Paese un capitalismo di Stato, nel quale tutte le grosse imprese sono statalizzate, in cui il costo della vita è accettabile e in cui esiste un relativamente buon sistema sanitario. Le immagini delle masse che manifestano contro di lui e che le televisioni europee privilegiano, non devono far credere che tutti in Bielorussia siano contro il governo, al contrario, è risaputo da varie fonti che la maggior parte della popolazione non è così scontenta come sembra. Il modello economico bielorusso, non sottomesso alle leggi neoliberiste preferite invece nell'UE, non viene chiaramente accettato in Europa. E neanche viene accettato il capo di un tale Paese, che non si sottomette alla linea occi-



dentale. Altri interessi e divergenze sul piano strategico ed energetico sono ulteriore oggetto di contese internazionali e interessi contrapposti. Senza questi fattori politico-economici il dramma attuale non potrebbe esistere.

L'UE lascia che si consumi l'ennesima catastrofe umanitaria ai suoi confini. I Polacchi richiamati più di una volta da Parlamento e Commissione per le loro politiche antidemocratiche, sanno che sotto sotto possono contare sull'avvallo dei loro interventi repressivi, come dimostra l'invio di migliaia di poliziotti dalla Germania, a sostegno dei 10.000 militari polacchi. Dal 1990 a oggi l'UE ha costruito più di mille chilometri di muro per fermare profughi e migranti alle porte d'Europa.

Allo stesso tempo queste politiche disumane mobilitano, come spesso succede in questi casi, anche reazioni di protesta e di solidarietà verso i più deboli. L'organizzazione polacca Grupa Granica – Gruppo Frontiera – che riunisce una dozzina di iniziative, organizza volontari che aiutano i profughi, cercano di portar loro cibo, coperte e medicine. Anche nella zona tedesca ai confini con la Polonia, molte persone si sono attivate e solidarizzano verso quei pochissime

riescono a raggiungere il suolo tedesco. Anche qui sono volontari e attivisti a rifornire i rifugiati con generi di prima necessità, ad organizzare traduttori e orientare le persone verso centri di accoglienza. Una bella solidarietà che dimostra ancora una volta come la società civile è spesso più attenta ed efficace delle strutture statali.

Al contrario, la linea degli Stati è unanimemente quella di rifiutare profughi e migranti, a meno che non portino vantaggi alle economie nazionali con le loro qualifiche e competenze. E questo non viene solo detto ma anche praticato. Il capo del governo polacco Mateusz Morawiecki ha dichiarato che comprende l'empatia per i migranti, ma questo sarebbe un riflesso sbagliato. Mass media nazionaliste gruppi di estrema destra fanno da mesi una campagna aggressiva contro i profughi accusandoli di criminalità e terrorismo, creando così insicurezza e disagio. In alcuni villaggi di confine inoltre ci sono nel frattempo più militari che abitanti, cosa che crea ulteriore malessere fra i residenti. Oltre al fatto che tutta la regione è destabilizzata, dall'Ucraina al Caucaso, dal Mar Nero al Baltico.

Anno nuovo, Europa nuova – speriamo

Intanto i profughi cercano di resistere nei boschi fra le frontiere di Paesi che non li vogliono, trattati in modo disumano, contro il diritto internazionale che dovrebbe consentire loro di chiedere asilo e di essere per questo accolti. Ad aspettarli sono invece polizia, militari e le guardie di frontiera. Già 12 di loro sono morti assiderati o per sfinimento. Se si pensa che l'Unione Europea spende ogni anno più di tre miliardi di Euro per la difesa delle frontiere, ci si può facilmente immaginare tutto quello che si potrebbe fare investendo questo denaro in assistenza.

Come se non bastasse il governo polacco vieta l'accesso di giornalisti e politici nelle zone di confine. La deputata del partito "Die Linke" ZaklinNastic ha affermato di recente: "Ho visitato tante regioni in crisi, dall'Iraq alla Siria, e molte altre, ma qui, nel cuore dell'Europa c'è una zona no go dove nemmeno la Croce Rossa ha accesso. È una zona fuori dal diritto". Attivisti e volontari che nonostante i divieti cercano di aiutare i profughi vengono criminalizzati dalle televisioni di Stato.

A maggior ragione è scandaloso ciò che sta succedendo se si considera che i profughi vengono da Paesi spesso devastati da guerre in cui l'Occidente ha un ruolo centrale. La stessa politica ZaklinNastic sostiene che proprio per questo essi hanno diritto all'asilo politico. "E soprattutto hanno diritto a che i loro Paesi non vengano distrutti per interessi geostrategici ed economici".

Gli appelli della Caritas Internazionale, di consentire le richieste di asilo politico in Polonia, di autorizzare l'accesso alle organizzazioni umanitarie, di accogliere in Europa almeno le persone più vulnerabili, non hanno avuto finora alcun seguito.

(Norma Mattarei)

All'inizio del nuovo anno si esprimono spesso desideri, si fanno propositi, si guarda spesso al futuro con più speranza, carichi di una nuova energia che è data proprio dall'affacciarsi di qualcosa di nuovo, che ci rimanda direttamente alla nascita di nuove possibilità.

In questo momento l'augurio più grande che possiamo farci, in quanto europei, è che l'Europa si risvegli dal lungo sonno della ragione in cui da troppo tempo è caduta. Il sonno della ragione genera mostri, insegnava Goya. La fantasia e la ragione insieme possono invece creare meraviglie. Se la fantasia può essere interpretata anche come la capacità di utilizzare l'intelletto in modo creativo, questo connubio risulta quanto mai necessario se guardiamo all'Europa e alle sfide che occorre affrontare e risolvere, non solo per salvare delle vite umane, ma anche per salvaguardare l'idea stessa di Unione Europea e la sua dignità, che poi è la nostra, e fare di questo continente quello di cui senza merito e senza realismo, ci vantiamo che sia: un luogo di democrazia e umanità.

Guardando al tema delle migrazioni, l'Europa sembra aver perso completamente l'orientamento, le proprie radici e, ciò che più spaventa, pare aver dimenticato la sua storia recente, fatta di guerra, povertà, campi di concentramento e di sterminio. Filo spinato a decorare l'orrore. Lo stesso filo spinato che ritroviamo ai confini del continente oggi, che chiude gli spazi e le vite di persone che fuggono dalle guerre in cerca di un aiuto che non trovano. Persone fragilissime, fra cui molti bambini, abbandonate dall'Europa, che con un cinismo svilente non cerca soluzioni, ma resta a guardare colpevolmen-



te immobile e silenziosa. Ci sono questioni più importanti della vita e della dignità umana? Gli esseri umani sono diversi per dignità e valore, come insegnavano e anche oggi insegnano, le ideologie fasciste e naziste? Quella razzista? Se la risposta non può che essere un rifiuto netto di tali ideologie, occorre però agire di conseguenza, altrimenti si tratta solo di una grande menzogna.

Non si può lasciar torturare degli esseri umani, non si può far morire di fame e di freddo dei bambini, non si può lasciare annegare nei nostri mari persone la cui sola colpa è quella di scappare dall'orrore o dalla miseria. Non si può e non si deve, non è umanamente accettabile e i nostri politici devono darsi da fare per trovare delle soluzioni razionali, praticabili e umane. Non si può continuare a lasciare tutto al caso e al destino. D'altra parte, si suppone che chi prende decisioni politiche, abbia il potere proprio per esercitarlo secondo quanto è morale e giusto, non secondo quanto è più facile o comodo. Ignorare è sempre molto facile e comodo, ma certamente non è etico e potrebbe portare a conseguenze ancora peggiori di quanto

segue a pag. 6

da pag. 5



già non stia accadendo in questo momento.

Il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella è stato molto chiaro su questo tema, quando presso l'Università di Siena, in occasione dell'inaugurazione dell'anno accademico, si è espresso con queste parole: "È sconcertante quanto avviene in più luoghi ai confini dell'Unione, è sorprendente il divario tra i grandi principi proclamati dai Padri fondatori dell'Ue e il non tenere conto della fame e del freddo a cui sono esposti essere umani ai confini dell'Unione europea. C'è un fenomeno di strano disallineamento, di incoerenza, di contraddittorietà, tra i principi dell'Unione, tra le solenni affermazioni di solidarietà nei confronti degli afgani che perdono la libertà, e il rifiuto di accoglierli". E infatti l'incoerenza dell'Europa crea sconcerto oltre che un senso di impotenza, sopraffazione, indignazione: l'Europa di cui ci sentiamo parte, in realtà nel suo essere così inumana, nel suo trincerarsi dietro muri e fili spinati, reali e metaforici, non ci rappresenta. Non rappresenta la stragrande maggioranza dei cittadini che invece sì, con la storia ha fatto i conti e non vuole essere complice di atti

di criminalità, ma al contrario vuole ribadire a voce alta l'importanza della solidarietà, dell'integrazione, della realizzazione di politiche migratorie serie e umane.

Le questioni in ballo sono tantissime e naturalmente non riguardano soltanto ciò che avviene ai confini dell'Europa, ma anche ciò che avviene ai confini degli Stati europei o in generale all'interno di essi. Il tema delle migrazioni si interseca in modo naturale con quello del lavoro e purtroppo con quello dello sfruttamento del lavoro. Non sono certamente questioni di poco conto, ma dobbiamo pretendere dai nostri politici quel senso di responsabilità e quell'abnegazione (che oggi pare abbiano davvero troppo pochi), per tentare di trovare delle soluzioni praticabili.

Ne va del futuro delle persone che cercano nel nostro continente un approdo, una protezione e spesso la fine di un incubo; ne va di noi stessi, del nostro futuro e dell'Europa. Speriamo che quest'anno nuovo ci porti anche un'Europa nuova che parli in primo luogo la lingua dell'accoglienza, della pace e della collaborazione fra le persone e i popoli. (Michela Rossetti)

Impressum:

Inhaber und Verleger:
rinascita e.V. c/o S. Soliani
Sommerstraße 21 b
81543 München

e-mail: info@rinascita.de
www: www.rinascita.de

Verantwortlicher Redakteur und Anzeigerverantwortliche:
S. Cartacci, Hollandstr. 2,
80805 München

Druck: druckwerk Druckerei GmbH
Schwanthalerstr. 139,
80339 München

Photo: A. Conti, A. Coppola,
G. Piscitello

Layout: A. Coppola
Druckauflage 1/2022: 250

rinascita e.V.,
Kt. Nr. 8219144400
BLZ 43060967
GLS Bank Bochum
IBAN:
DE27 430609678219144400
BIC: GENODEM1GLS

La collaborazione a rinascita flash è libera e gratuita, e gli autori si assumono la responsabilità di quanto da loro scritto. La redazione si riserva a propria discrezione il diritto di pubblicare o di rifiutare un articolo. Le interpretazioni espresse negli articoli non rispecchiano necessariamente l'opinione della redazione.

Die Mitarbeit an rinascita flash ist unentgeltlich und steht allen offen. Die Autoren übernehmen die volle Verantwortung für ihre Beiträge. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge und Artikel nach eigenem Ermessen zu veröffentlichen oder auch abzulehnen. Die Inhalte der Artikel spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.

rinascita flash è realizzato grazie al contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per l'informazione e l'editoria.

A modo loro

Recentemente sono rimasta molto colpita da un episodio collegato alla Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, che cade il 25 novembre.

Molte delle giornate internazionali (ma ho scoperto che esistono anche gli anni internazionali, e addirittura i decenni) sono ricorrenze istituite e promosse dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite o dall'UNESCO, e hanno lo scopo dichiarato di sensibilizzare la comunità su determinati temi. E non solo l'importanza del tema della violenza contro le donne è evidente, ma soprattutto è urgente promuovere attività, sostenere progetti educativi e ottimizzare le risorse legislative.

Queste iniziative, le si condivide o meno, chiedono in ogni caso di essere rispettate. Si sa, alcuni di noi sono più riservati e le battaglie preferiscono viverle in silenzio, altri invece sono per carattere più estroversi, maggiormente legati ai simboli, e per queste persone le giornate in onore di, in memoria di, in difesa di, assumono un significato importantissimo.

La vicenda è questa: in un liceo pubblico di Milano tre ragazzi si sono presentati con la gonna, interpretando a modo loro lo spirito della giornata. Il professore di storia e filosofia si è rifiutato di far lezione a questi studenti. La protesta era inevitabile e nei giorni successivi tutti gli studenti si sono rifiutati di presenziare alle lezioni del professore.

In relazione al proprio comportamento, il docente spiega – ma non si scusa – facendo appello al decoro, al dovere di vestirsi in modo adeguato nelle varie situazioni, al rispetto del proprio ruolo, dicendo che "... Se fossero venuti vestiti da Babbo Natale o da astronauti sarebbe stata la stessa cosa... perché non c'è bisogno di vestirsi da clown per pro-

testare." (*La Repubblica, sez. Milano, 28.11.2021*).

A mio avviso non ha senso paragonare il vestirsi da donna a indossare l'abito di Babbo Natale o la tuta da astronauta, categorie che non hanno bisogno di essere difese da una giornata internazionale – per dirne una – e che comunque sono appunto solo travestimenti che si fanno per gioco. Infatti la difesa delle donne, e l'adesione alla giornata che mira in modo evidente a sottolineare che si tratta di una violenza tanto particolare quanto pericolosa, sono chiarissimi nell'abbigliamento di questi tre ragazzi. Li avessi visti io, li avrei ringraziati, per prima cosa, e poi fatti sedere alla cattedra per prepararli di spiegare ai compagni il loro punto di vista.

Nonostante la spiegazione del professore, i ragazzi della scuola non ci stanno. La protesta si amplia e tocca altri temi, e l'istituto è accusato di non accettare comportamenti che non siano "lineari". I rappresentanti di istituto affermano che i docenti *"dovrebbero insegnarci ad avere un atteggiamento inclusivo, mentre ancora oggi non solo ci dimostrano di non adempiere a questo compito, non toccando tematiche come il trans-femminismo, ma si rifiutano di fare lezione perché un alunno di genere maschile si presenta in classe con vestiti femminili, insegnando così odio e disprezzo verso chi non è conforme alla società. È inaccettabile"* (*La Repubblica, sez. Milano, 28.11.2021*).

Ecco una fotografia dell'Italia attuale, un'immagine a due facce: da una parte i ragazzi, giovani, che come



foto di Laura Moretti

possono, come riescono, cercano di affrontare un tema che capiscono essere di estrema urgenza e importanza. Lo fanno forse (ma solo forse) in modo un po' troppo originale per l'ambiente in cui sono, sicuramente in modo provocatorio, ma lo fanno. Capiscono che è un tema necessario, che è qualcosa che li tocca, e che tocca soprattutto loro che sono giovani uomini. Come se dicessero che loro vogliono un mondo diverso, che non tutti gli uomini sono uguali. Probabile che non capiscano fino in fondo le implicazioni di questo tema, vista la giovane età, possibile che in questo gesto ci sia stata anche un po' di goliardia, ma hanno comunque avuto il coraggio di parlarne e di prendere posizione.

Dall'altra faccia della foto, be', dall'altra parte il professore. Da solo. (Laura Riva)

Greta Beccaglia e altre nostre lamentele

Il 25 novembre è la Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne e ogni anno i social sono inondati da iniziative a sostegno delle donne. Allo stesso tempo è molto frequente leggere post di persone che si chiedono perché ci sia bisogno di una giornata come questa, che nel 2021 ormai la parità dei sessi è stata raggiunta e che ci sono tanti uomini che subiscono violenza come la subiscono le donne.



Un paio di giorni dopo, in diretta tv, la giornalista Greta Beccaglia subisce una violenza: un uomo prima si sputa sulla mano e poi le tira uno schiaffo sul sedere. Come se non bastasse il conduttore della trasmissione la invita a "non prendersela" e le dice che "si cresce anche attraverso queste esperienze". Andando avanti con il servizio si sentono apprezzamenti e urla di ogni genere rivolte alla giornalista, mentre lavora. Greta Beccaglia denuncia tutto sui suoi profili social e viene condivisa da personalità importanti del mondo dello sport, dello spettacolo e anche della politica, e il caso acquisisce molta visibilità. Il molestatore viene identificato e denunciato per violenza sessuale. Perché toccare qualcuno senza il suo consenso non è solo una molestia, è una forma di violenza sessuale.

Purtroppo nel 2021 questo non è

ancora chiaro a tutti, e le reazioni alla notizia cominciano ad essere diversificate: c'è chi crede che si stia esagerando, che sia solo un gesto goliardico, che alla fine gli apprezzamenti ricevuti dovrebbero averla anche gratificata. D'altronde che cosa c'è di più gratificante di ricevere una pacca sul sedere mentre si lavora? O di non riuscire a fare un'intervista a un tifoso perché quello è troppo impegnato a ripeterti quando sei bella? Parallelamente sui giornali comincia-

no ad uscire articoli ed interviste al molestatore, alla sua famiglia, a chi lo conosce, e tutte seguono lo stesso schema: un bravo ragazzo, sposato e con una figlia che ha fatto solo un gesto goliardico. Questo tipo di narrazione deresponsabilizza il carnefice, cercando di farlo passare per vittima. Infatti leg-

gendo questi articoli sembrerebbe

come se la "cattiva" fosse proprio Greta Beccaglia, che denunciandolo rischia di rovinare una famiglia. L'ennesima violenza subita dalla giornalista dopo quelle fisiche, l'ennesima umiliazione che può subire una donna che si ritrova ad essere fatta passare per colpevole quando denuncia una molestia.

Passano un paio di giorni e esce un'altra notizia: due ragazze vengono violentate su un treno mentre tornavano a casa. Ovviamente si spreca i paragoni, perché questa è una vera violenza, non quella che ha subito Greta.

Intanto nel giro di pochissimo tem-

po dal 25 novembre i fatti di violenza contro le donne dimostrano proprio le ragioni di una giornata così. Le violenze subite sono diverse, fisiche e mentali, di gravità diversa, ma sono tutte violenze e tutte valide motivazioni per denunciare. Per me non è possibile che nel 2021 una donna debba ancora subire molestie sul lavoro, o non possa stare tranquilla mentre torna a casa in treno. Questa non è parità dei sessi ed è la dimostrazione reale di quanta strada ancora abbiamo da fare, quanto ancora sia presente nella società la mentalità patriarcale e quante battaglie dobbiamo ancora vincere.

Quindi, perché il 25 novembre si celebra la giornata contro la violenza sulle donne? Perché una pacca sul sedere è ancora considerata solo una goliardia, perché importunare una donna sul luogo di lavoro dovrebbe solo lusingarla, perché il significato di consenso non è ancora chiaro a tutti, perché le principali testate giornalistiche cercano ancora



di difendere il carnefice, seguendo una narrazione patriarcale, perché le donne vengono ancora molestate, violentate e uccise solo per il fatto di essere donne e i colpevoli raramente vengono condannati.

(Michela Romano)

I giovani sono il nostro presente, non solo il nostro futuro

Spesso si tende a generalizzare. Questo offende il singolo che non si rispecchia mai nel profilo di insieme: i giovani, gli anziani, i genitori, la scuola. Proveremo, dunque, ad aver cura e attenzione nel parlare dei giovani proprio ora, sottoposti a vivere in modo innaturale la loro adolescenza: nell'età in cui si cerca il contatto, sono cautelatamente invitati a "mantenere le distanze"; nel momento in cui la vita si schiude con un sorriso aperto, il sorriso è schermato e a ragion veduta. Abbiamo pensato veramente come si è complicata la loro vita? Non solo quella delle relazioni amicali e affettive, ma anche quelle di scelte civili e sociali. Se prima potevamo mostrare loro come fare volontariato, promuovere cultura, fare società fosse gratificante, perché la goccia della nostra vita diventa un mare carico di senso che fa la differenza, oggi è più complesso e, proprio per questo, più necessario. Quando i giovani, per ragioni diverse e personali, ma anche storiche, si chiudono in casa, e poi di più, si chiudono in camera e la loro finestra sul mondo gira intorno ai social, è importante trovare il sentiero della *passione* per l'altro, per il "fuori" da noi reale e non virtuale, per i sorrisi veri piuttosto dei like.

Ho accettato la sfida che l'adolescente lancia sempre ed ho mostrato che il tempo va investito, che il bene torna sempre, che non si può rimandare per capire, perché scegliamo ogni giorno anche quando scegliamo di non scegliere. Sarò apparsa un'adulta confusa, una di più, avranno pensato che avessi bisogno di loro, non so, ma mi hanno seguita in un progetto che ci ha portato avanti e fatto ottenere qualche piccolo ma significativo risultato in cinque anni. So

che ad un certo punto si sono messi a guardare il mondo e lo hanno visto: hanno scritto a senatori e deputati per ottenere il recupero di un manufatto fatiscente a fini sociali, per uno spazio per il bene comune presentando un progetto già attuato; hanno cercato di capire la differenza fra collaboratore di giustizia e testimone di giustizia incontrando uno di loro e con la legge in mano hanno preso parola e chiesto ragione di come si fosse tardato tanto a distinguerli; hanno considerato l'attuale codice rosso e la legge sul femminicidio ed hanno trovato dei vuoti legislativi e con i genitori di una vittima si stanno attivando per modificare la legge, integrandola.

Non si sono fermati qui: hanno inaugurato l'anno con la parola *gentilezza*. Sentivano di aver bisogno di questo, mentre si parla di bullismo e di fenomeni aggressivi fra i giovani, e chiedevano gentilezza. Ho cercato di comprendere meglio e, affiancata da un terapeuta e ad un docente universitario di diritto, abbiamo ascoltato. Abbiamo capito che intendevano "rispetto" e un "luogo simbolico" dove derimere i conflitti; intendevano anche chiedere di portare a sistema l'educazione all'affettività, perché è l'unico contrasto possibile alla violenza. Così il simbolo è diventata la "panchina viola", un luogo dove incontrarsi, parlare, discutere, cercare risoluzioni.

Intanto è partita la richiesta dell'educazione permanente all'affettività per il Parlamento Europeo. Verrà accolta? Chissà! Quel che conta è aver fatto sentire la loro voce, aver fatto comprendere che i gio-

vani sono il nostro presente oltre che il nostro futuro. Chiedono a noi adulti meno dichiarazioni di intenti nei loro riguardi e più fiducia nel consentire loro diritto di azione e di parola, una democrazia partecipativa oggi e non una promessa di domani. Loro sono già interessanti e interessati. E quelli che non lo sono? Non è disinteresse, disimpegno, superficialità. Spesso è un malessere profondo e sembra che nei Paesi ricchi crescano a dismisura le diagnosi (spesso sbagliate) di disabilità cognitiva e disturbi dell'apprendimento. In Italia i dati ISTAT parlano di 1,5% rispetto a 0,3% di vent'anni fa. Se le diagno-



studenti alla fine degli anni '70

si sono sbagliate, come afferma il dr. Michele Zappella nella sua recente pubblicazione edita da Feltrinelli, è pur vero che si tratta di disturbi emotivi di origine ambientale. Questo comporta comunque una vita di relazione più difficile e un'autostima più bassa che consentirà "di far sentire la propria voce" solo grazie a buoni incontri con persone convinte del valore grande dei giovani e della loro impronta significativa in ogni fase della loro crescita. Franco de Masi, Manuela Moriggia, Giancarlo Scotti

segue a pag. 10

da pag. 9

rispondono con un testo edito da Mimesi/ Frontiere della psiche trattando con grande cura il recente fenomeno della fobia scolare. Si manifesta con situazioni di grande angoscia e panico legate alla frequenza scolastica fino a impedirla. Il libro di F. De Masi, M. Moriggia e G. Scotti è il primo in Italia che definisce una patologia poco studiata nel nostro Paese – ma anche in Europa – dove mancano protocolli e linee guida a livello di intervento sanitario e scolastico. Il volume mette a fuoco la problematica, ne analizza i diversi significati e le cause, anche a seconda dell'età di insorgenza, ed evidenzia come in adolescenza può rischiare di portare ad un'autoreclusione da tutto. Gli autori presentano esempi concreti di percorsi terapeutici e la necessità di mettere spesso in campo molte competenze per un accurato lavoro di "rete".

Possiamo scegliere di restare a guardare e narrare i "fenomeni" che in ogni tempo i giovani portano con sé o agire per loro e con loro, sostenendoli, ascoltandoli veramente, dove veramente sta per "realmente". Un tempo (ma ancora oggi) si parla di distrazione dei ragazzi, personalmente credo siano molto più distratti gli adulti: "I bambini – e i giovani – ci guardano", ieri come oggi. Aiutiamoli a far sentire la loro voce.

(Lorella Rotondi)

Valorizzazione del capitale naturale e pagamento dei servizi ecosistemici

Sentiamo sempre più parlare di ecosistemi e servizi a loro connessi, che cosa si intende esattamente con questo termine e cosa è importante sapere?

Un Ecosistema è l'insieme degli organismi viventi (fattori biotici) e della materia non vivente (fattori abiotici) che interagiscono in un determinato ambiente costituendo un sistema autosufficiente e in equilibrio dinamico (lago, stagno, savana, ecc.).

La nostra prosperità economica e il nostro benessere dipendono dal buono stato del capitale naturale, compresi gli ecosistemi che forniscono beni e servizi essenziali: terreni fertili, mari produttivi, acque potabili, aria pura, impollinazione, prevenzione delle alluvioni, regolazione del clima, ecc.; ma si tratta anche di servizi accessori come la godibilità dei paesaggi e la disponibilità degli ambienti naturali per fini ricreativi. La classificazione definita dalla Commissione Europea divide infatti i Servizi Ecosistemici in tre grandi categorie:

- i servizi di approvvigionamento (cibo, legname e acqua);
- i servizi di regolazione (controllo dell'erosione del suolo, purificazione dell'acqua, assorbimento dell'anidride carbonica);
- i servizi culturali (attività turistiche, ricreative, sportive e culturali).

Tali servizi sono spesso dati per scontati e generalmente possono essere goduti gratuitamente, di conseguenza vengono loro attribuiti una considerazione ed un valore marginali, che in realtà possono invece avere diverse accezioni: ecologico, culturale, estetico, educativo, salutare, oltre che prettamente economico; tali ricchezze devono essere esplicitate, per rendere evi-

dente il ruolo fondamentale che ha la natura per la società e per i sistemi produttivi.

Se pensiamo alle organizzazioni internazionali e agli attori di economia e finanza, è ormai chiaro come i cambiamenti climatici e la distruzione degli ecosistemi avranno un peso sempre più rilevante sia sulle finanze statali che sul benessere delle persone. Partendo da questa evidenza, cioè che si tratti di un fatto economico che riguarda gli investitori internazionali e non solo di un ideale di ONG o intellettuali, diventa quasi ovvio cercare di dare un valore concreto e monetario alla natura.

Sono disponibili vari metodi per attribuire un valore agli ecosistemi, si tratta di stime preziose per orientare in maniera corretta le azioni di manutenzione e incremento delle risorse naturali e dei benefici che esse apportano alla comunità. Si possono ad esempio stabilire degli schemi di PES (Pagamenti per Servizi Ecosistemici): un meccanismo che permette ai produttori di fornire dei servizi ecosistemici ben definiti e in forma continua nel tempo, stabilendo un sistema di pagamento che viene effettuato dall'utilizzatore finale. Alcuni esempi di questi PES nel nostro Paese si possono osservare negli interventi di manutenzione di aree naturali: pulizie, eliminazione di piante pericolose, piantagioni per la fissazione di Carbonio ("Kyoto forests"), creazione di aree pic-nic o punti di osservazione della fauna, percorsi attrezzati. Sono spesso interventi effettuati da gestori di aree forestali dietro pagamento di singole imprese o associazioni interessate ad un uso ricreativo, sportivo, educativo, culturale di aree naturali.



foto Enrica Querro

Valorizzare l'ambiente aiuta quindi a comprendere quanto esso sia prezioso e come tale debba essere conservato. Tanto più si riuscirà a creare un mercato che remunererà i servizi ecosistemici, tanto più si avvalorerà questa tesi. La sfida è proprio quella di riuscire a esplicitare tutte le varie voci di valore e fare in modo che, almeno in parte, si possano realizzare degli effettivi ricavi per sostenere e migliorare la gestione delle aree naturali.

La ricchezza e la crescita economica di una nazione risultano molto influenzate dalla quantità di capitale disponibile: manifatturiero, sociale, umano, economico, finanziario e anche naturale. Quest'ultimo come abbiamo visto include organismi viventi, acqua, suolo, risorse geologiche. Importante è come tali capitali sono gestiti e investiti al fine di migliorare il benessere presente e futuro dell'umanità. Purtroppo, si nota un generale peggioramento nelle principali componenti del **Capita-**

le Naturale:

- il consumo del suolo
- la qualità dell'aria
- l'aumento del valore della temperatura media
- la qualità delle acque superficiali, di cui forse si parla meno, ma dove serve ricordare che solo il 43% dei fiumi raggiunge l'obiettivo di qualità per lo stato ecologico e il 75% per lo stato chimico
- il territorio boschivo, nonostante costituisca più di un terzo del territorio italiano, solo il 15,7% di tali aree è interessato da un vero piano di gestione: forse perché circa il 66% delle aree boschive è di proprietà privata e spesso molto frammentata.

L'uomo convive con altre milioni di specie, di cui poco più di 2 milioni sono note alla scienza; in questi ecosistemi, si instaurano rapporti strettissimi e molteplici processi interdipendenti di regolazione. La perdita di biodiversità, cioè della varietà e variabilità degli organismi viventi e dei sistemi ecologici

in cui essi vivono, erode il capitale naturale e di conseguenza la fornitura di servizi di cui godiamo più o meno consapevolmente. Purtroppo il tasso di perdita mondiale di biodiversità ha raggiunto livelli senza precedenti: un milione delle specie viventi è in via di estinzione e parecchie di esse nei prossimi decenni.

È però fondamentale disporre di dati certi, scientifici, numerosi, standardizzati e aggiornati. La raccolta e l'elaborazione di tali informazioni ha naturalmente un costo, che però non sarà mai così elevato come quello generato dalla perdita di biodiversità che sta avvenendo. Notiamo anche come stiano prendendo piede nuove discipline, come ad esempio la "Road Ecology": l'ecologia stradale è una disciplina che studia le interazioni tra le vie di comunicazione e la biodiversità, che possono inclu-

segue a pag. 12

da pag. 11

dere effetti locali, come rumore, inquinamento idrico, distruzione/ disturbo dell'habitat e qualità dell'aria locale. La progettazione, la costruzione e la gestione di strade, parcheggi e altre strutture correlate, nonché la progettazione e la regolamentazione dei veicoli possono modificarne l'effetto. È noto che le strade causano danni significativi a foreste, praterie, ruscelli e zone umide. Oltre alla perdita diretta dell'habitat dovuta alla strada stessa e all'uccisione di specie animali, le strade alterano i flussi d'acqua, aumentano il rumore, l'inquinamento dell'acqua e dell'aria, creano disturbi che alterano la composizione delle specie della vegetazione vicina riducendo così l'habitat per gli animali locali e fungono da ostacoli ai movimenti degli stessi. Le strade sono una forma di intrusione che ha alcuni effetti simili a altre infrastrutture come ferrovie, linee elettriche e canali.

Un corretto approccio si dovrebbe confrontare con aspetti connessi alla pianificazione territoriale e urbanistica, alla rete ecologica e ai servizi ecosistemici, alla salute pubblica, ai costi sociali: purtroppo la pianificazione continua ad avere una visione prettamente antropocentrica.

È in ogni caso illusorio credere che i problemi di tutela ambientale possano essere risolti solo con semplici interventi, occorre invece agire sugli elementi originari e cioè sulla cultura, il senso sociale, la consapevolezza collettiva di appartenere ad un unico indivisibile e vulnerabile ambiente vitale.

(Enrica Querro)

Natura, associazioni aperte e persone di valore per realizzare un mondo migliore

In questi anni ci si può rendere conto che vengono fatti gravi danni all'ambiente naturale, che le differenze tra ricchi e poveri continuano ad aumentare e che i conflitti causati da Paesi potenti che vogliono aumentare il proprio benessere verso Paesi in difficoltà economiche sono sempre più frequenti. Di seguito cerchiamo di approfondire queste realtà. Il mondo capitalista, in primo piano gli Stati Uniti, utilizza grandi quantità di fonti fossili con emissioni di gas fortemente dannosi per la natura e di fonti nucleari, con pericolosissime emissioni di radioattività che danneggia gravemente gli esseri viventi, per possedere energia in abbondanza; per l'agricoltura si dà priorità alle monoculture, danneggiando l'ambiente naturale e riducendo la qualità dei prodotti; si cerca inoltre di favorire un numero ridotto di persone perché si facciano ricche sfruttando quantità di persone povere che diventano loro schiave, causando loro gravi problemi di salute, perché non possono avere una valida assistenza, e difficoltà di studio, perché possono frequentare raramente le scuole. Si pensi inoltre all'aspetto dei conflitti causati dal mondo capitalista con immense quantità di morti e feriti, e gravi difficoltà che costringono molte famiglie ad emigrare e che spesso vengono maltrattate nei Paesi dove cercano assistenza. Non è certo facile uscire da questa situazione, però sarebbe sbagliato rimanere inattivi. L'importante è rendersi conto che valide associazioni e persone di valore riescono a proporre cammini corretti invitando ad incamminarsi con loro in progetti concreti, riuscendo ad ottenere risultati. Vale la pena menzionare Eurosolar,

un'associazione europea con sede in Germania a Bonn, e Cubasolar, un'associazione cubana con sede all'Avana. Le due hanno già ottenuto buoni risultati nel campo ambientale con concrete realizzazioni di impianti che producono energie pulite al 100%. Cubasolar s'impegna inoltre nel promuovere nel campo agricolo la partecipazione di contadini per realizzare impianti energetici di piccole dimensioni, di modo che si diffonda sempre più nei cittadini il desiderio di fare scelte valide in questo campo, aiutando veramente la natura a mantenersi sana, permettendo così buone condizioni di vita alle generazioni future. È inoltre importante ricordare il comportamento valido di Cuba nel campo medico. In questo momento critico in quasi tutti i Paesi del mondo per la diffusione del Covid 19, i medici cubani, oltre che nel loro Paese, s'impegnano con totale gratuità e amore a curare infermi di questa malattia soprattutto nei Paesi poveri.

Queste valide associazioni promuovono la biodiversità, ossia coltivazioni con diversi prodotti agricoli che, come insegna la natura, permettono alle piante di aiutarsi le une con le altre, promuovendo condizioni di vita sana. C'è anche un impegno per evitare i danni dei rifiuti, seguendo l'insegnamento della natura, la quale mostra che, quando in autunno le foglie delle piante si seccano e cadono a terra come fossero morte, in realtà si trasformano in concime naturale permettendo la crescita di nuove piante. Con il riciclaggio i prodotti organici si possono trasformare in concimi che danno vita a nuove piante. Una persona che comprende profondamente il valore della natura che permette a tutti gli esseri di



vivere serenamente è Papa Francesco. Egli sottolinea che "Esistono forme di inquinamento prodotto dai combustibili fossili e nucleari che colpiscono quantità di persone e in particolare delle più povere, provocando milioni di morti premature. Il clima è un bene comune di tutti e per tutti". Perciò è diventato urgente lo sviluppo di politiche corrette che nei prossimi anni permettano di ridurre drasticamente l'emissione di gas altamente inquinanti.

Una persona veramente coraggiosa che ha vissuto moltissimi anni in Kenya condividendo la vita estremamente dura e povera degli abitanti delle baraccopoli è Alex Zanotelli, un frate comboniano di origine trentina. Ora vive nel quartiere Sanità di Napoli, dando con amore il suo aiuto alle persone provate da grandi difficoltà. Nel 1988 è arrivato a Nairobi, capitale del Kenya, per condividere la vita con le persone di Korogocho, una grande baraccopoli, e dice: "Non mi aspettavo un tale degrado. Non sarà facile viverci, eppure sento che il Signore mi sta chiamando proprio lì. Nairobi è la città dei ricchi, lontana dalle immense baraccopoli affiancate alla città", e sottolinea che siamo in un mondo con un "vertiginoso aumento dei poveri, o meglio degli impoveriti vittime di un sistema che permette a pochi di diventare sempre più ricchi a spese di molti che muoiono di fame" e aggiunge "Oggi abbiamo più che mai bisogno di ge-

sti di condivisione, di solidarietà. Ecco perché sono qui. È il mio appello accorato a tutti voi che vivete nel Nord ad un cambiamento radicale di stile di vita. Non bastano le parole, solo ponendole in realtà, penso sarà possibile un futuro per l'umanità.... Passavo di baracca in baracca cercando

prima di tutto di ascoltare, di capire. Ogni incontro era per me una grazia. E cosa dire della forza vitale dei malati? Ricordo una vecchietta ridotta dalla malattia a pelle ed ossa. Quando andavo a visitarla si ergeva di scatto su quei quattro stracci in cui era avvolta e mi rispondeva "Stobenissimo! Dio è la mia medicina!". Parlando della baraccopoli di Korogocho dice: "In questo angolo di morte vive un popolo meraviglioso, un popolo generoso che mi ha dato il suo benvenuto aperto e sorridente come il sole". Alex ha formato piccole comunità di emarginati che si aiutano con amore le une con le altre, facendo validi passi avanti. Queste comunità s'impegnano a risvegliare la popolazione perché non si lasci sottomettere da un governo prepotente. Pur trovandoci in un mondo dominato dalla mentalità dell'egoismo e del potere, cerchiamo di unirvi impegnandoci con tutto il cuore seguendo l'esempio della natura, di associazioni come Eurosolar e Cubasolar e di persone di valore come Papa Francesco e padre Alex, a dare il nostro piccolo contributo perché ci sia un risveglio e sempre più persone si incamminino con fermezza e in maniera pacifica in una direzione corretta, di modo che poco a poco si veda la nascita di un mondo fraterno e solidale. (Enrico Turrini)

Comites

Comitato degli Italiani all'Estero
Circonscrizione Consolare di Monaco di
Baviera
c/o Istituto Italiano di Cultura -
Hermann-Schmid-Str. 8
80336 München
Tel. (089) 7213190
Fax (089) 74793919
Presso il Comites di Monaco di Baviera è in
funzione lo

Sportello per i cittadini

orari di apertura
Martedì: 9.00 - 12.00
Giovedì: 17.00 - 19.30
ogni terzo sabato del mese:
9.00 - 11.00

I connazionali possono rivolgersi al
Comites
(personalmente o per telefono)
per informazioni, segnalazioni,
contatti.

FB: Comites 2015 Monaco di Baviera

www.comites-monaco.de

Volete saperne
di più su
rinascita e.V.?
visitare il nostro sito

www.rinascita.de

e-mail: info@rinascita.de

Da Monaco di Baviera parte una piattaforma internazionale rivolta ai giovani

Mentre l'Europa è alle prese con l'incubo di una nuova ondata della pandemia, dalla Germania, uno dei Paesi più colpiti proprio in questo periodo dal Covid, arriva un significativo "segnale di speranza". Il 10 dicembre, la Giornata mondiale dei Diritti Umani, a Monaco, in collegamento streaming con 40 rappresentanti di diversi Paesi del mondo c'è stato il lancio di "www.workinginprojects.eu", una piattaforma internazionale culturale e multidisciplinare. Rivolta, soprattutto, ai bambini e ai giovani, coloro che rappresentano il futuro, ha l'obiettivo di offrire loro la possibilità di fare esperienze di plurilinguismo, scambi interculturali e cooperazioni. In particolare, i destinatari che vivono all'estero avranno l'opportunità di mantenere attiva la seconda lingua, mentre quelli che ne studiano una straniera potranno praticarla. Il progetto "WORKING IN PROJECTS" è nato per volontà di Anna Conti, esperta italiana nell'organizzazione di eventi e spettacoli. Trasferitasi anni fa in Baviera ha iniziato a promuovere manifestazioni di vario genere, come mostre, concerti, seminari, conferenze, laboratori artistici, creativi-ludici, coinvolgendo ospiti provenienti da diverse parti del mondo. Partendo da questa grande esperienza e avvalendosi di un'equipe multidisciplinare e internazionale con diverse competenze specifiche ha progettato la piattaforma. La piena realizzazione della stessa è stata possibile grazie alla collaborazione e ai contributi di importanti partner della impresa sociale tedesca "Working in ProjectsgUC", costituitasi da poco, come "l'Akademie derNationen" della Caritas di Monaco, le associazioni e organizzazioni "MORGEN e.V.", "House of Resources München", Comites di Monaco di Baviera, Ministero degli affari

esteri italiano / MAECI, Kulturreferat e Sozialreferat der Landeshauptstadt München. Queste sinergie hanno permesso che da settembre a fine anno si siano tenuti ben 10 laboratori creativi in presenza per bambini tenuti da madrelingua diversi, 10 incontri online e 3 eventi in formato ibrido.



www.workinginprojects.eu



Bitte

MASKEN PFLICHT und ABSTAND HALTEN



Initiative für Sprache, Kultur und Zusammenarbeit

Working in Projects gUG

Am Staudell 13 - 81825 München, Deutschland

"La piattaforma www.workinginprojects.eu è in costruzione - dichiara Anna Conti - con i miei collaboratori l'abbiamo immaginata e realizzata come uno strumento molto utile, specialmente in questo



periodo di pandemia, per supportare, oltre che i giovani stessi, le famiglie e gli insegnanti, sempre in cerca di nuove valenze, per adempiere al difficile compito di educatori. Siamo soddisfatti perché sono già arrivate alcune richieste da scuole internazionali, interessati allo scambio con insegnanti e ragazzi di altri Paesi. La piattaforma "per i giovani" darà la possibilità a pensionati e a persone straniere, poco integrate proprio a causa della lingua, di rendersi utili".

Con il prossimo anno, i ragazzi e le loro famiglie che accederanno alla piattaforma potranno partecipare, in modo interattivo, a lezioni, laboratori, workshop tenuti da professionisti. I giovani fruitori saranno sensibilizzati a tematiche che spazieranno dalla diversità alla disabilità, dalla internazionalità alle tecniche di concentrazione, dalla fotografia alla letteratura, dalla mitologia alla ecologia, dalla ecologia al turismo sostenibile, alla conversazione in italiano, dalla cucina alle nuove idee.

Da gennaio sono già in programma 25 webinar in lingua italiana e sono in progetto corsi in altre lingue.

Al lancio della piattaforma, ha partecipato in collegamento streaming da Bruxelles l'eurodeputato - capodelegazione del Partito Democratico Brando Benifei, seguito da vari ospiti in diretta da Italia, Germania, Albania, Francia, Spagna, Turchia, Olanda, Irlanda, Venezuela; e altri residenti in Germania, ma provenienti da Croazia, Argentina, Perù, Stati Uniti.

L'evento è proseguito il giorno successivo con un concerto celebrativo

Natale il 25 dicembre? La risposta è nel Sole

Il Natale è un giorno festivo che viene fissato il 25 dicembre, quale ricorrenza per la celebrazione della presunta data di nascita di Gesù. Tale data è presunta perché in realtà non è possibile, né mai potrà esserlo, asserire con certezza quale sia stato l'esatto anno di nascita, tantomeno il giorno e il mese.

La prima datazione del presunto anno di nascita di Gesù risale a Dionigi il Piccolo, che era un dotto monaco sciita che viveva a Roma e che, circa nel 525, "calcolò" che la nascita di Gesù fosse avvenuta 754 anni dopo la fondazione di Roma. In seguito a questo suo "calcolo" introdusse l'uso di contare gli anni a partire da tale presunto anno di

nascita ("anno Domini").

A quell'epoca il numero zero non era conosciuto in Europa e fu per questo che Dionigi stabilì come anno di nascita di Gesù l'anno 1 a.C. facendolo precedere al successivo che divenne quindi l'anno 1 d.C. del calendario giuliano-gregoriano che è quello attualmente in uso nei Paesi occidentali, sebbene sia ormai accertato che il calcolo fosse sbagliato appunto per mancanza dello zero.

Anche a prescindere da questo errore matematico si trattava comunque di un mero pseudo-calcolo basato solo su delle vaghe indicazioni presenti nel Vangelo e nella tradizione popolare, mentre l'effettivo anno di nascita di Gesù è di fatto sconosciuto, né risulta esplicitamente riportato nemmeno dai Vangeli, dove nello specifico solo in quelli di Matteo e di Luca viene molto genericamente collocato negli ultimi anni di regno di Erode il Grande e, dato che secondo la maggior parte degli storici Erode sarebbe morto tra il 7 e il 4 a.C., gli studiosi tendono generalmente a collocare in quel periodo l'anno di nascita di Gesù (anche se vi sono state in passato e vi sono anche oggi diverse proposte di altre date).

Per cercare di determinare con maggiore precisione l'anno di nascita erano anche stati fatti diversi tentativi di identificare la "stella d'oriente" – che sarebbe stata vista dai cosiddetti re magi – con un evento astronomico noto. Per alcuni sarebbe stata identificata in una congiunzione di Giove, Saturno e Marte verificatasi per tre volte in pochi mesi nella costellazione dei Pesci nel 7 a.C. Altre ipotesi avrebbero identificato l'astro con la cometa di Halley, che però passò nel 12 a.C., quindi troppo pre-

sto. Secondo altri ancora potrebbe invece essersi trattato di una supernova (una stella che esplose alla fine del suo ciclo vitale), dato che anche negli annali astronomici cinesi e coreani è riportato un evento simile accaduto nel 5 a.C. Anche qui ci sono discordanze non solo tra gli studiosi, ma anche tra gli stessi biblisti cristiani, alcuni dei quali vedono questo episodio della stella solo come un particolare più simbolico che reale, mentre altri ne ammettono la possibile veridicità.

Come si vede, rimane comunque una grande indeterminazione nel collocare il presunto anno di nascita di Gesù e quindi ancor di più per il mese e il giorno.

Da dove nasce allora la collocazione del Natale il 25 dicembre? L'Astronomia ci aiuta a trovare una risposta e più precisamente l'osservazione dell'astro più vicino a noi e cioè il Sole, che nell'antichità era adorato come Dio da tante e diverse civiltà del tempo, le quali avevano realizzato come questo astro sorga ogni giorno portando luce, calore, vita e sicurezza, salvando l'uomo e ogni essere vivente dal freddo, dall'oscurità e dai predatori notturni. È quindi facile e logico capire come da sempre la specie umana ne sia stata affascinata e soggiogata.

Già a partire dal 10.000 a.C. la storia è piena di graffiti e scritte che rappresentano il rispetto e l'adorazione di tutte le civiltà verso questo astro e tutte le civiltà che si sono via via susseguite capirono subito che senza di esso non crescerebbe nulla sulla Terra e che tutti gli esseri viventi sul pianeta non potrebbero sopravvivere. Senza il Sole non ci sarebbe vita.

segue a pag. 16



tenuto da due famosi solisti, il pianista Tizian Jost, in presenza a Monaco, e il fisarmonicista del Teatro della Scala di Milano Sergio Scappini, in diretta dall'Italia.

Ben accetto, per lo sviluppo di "WORKING IN PROJECTS", ogni contributo che arriverà da ogni parte del mondo e congruo alla finalità. Chi pensa di poter essere di aiuto per incrementare la piattaforma stessa può rivolgersi ad annaconti@workinginprojects.eu - www.workinginprojects.eu. (Anna Gioria)

da pag. 15

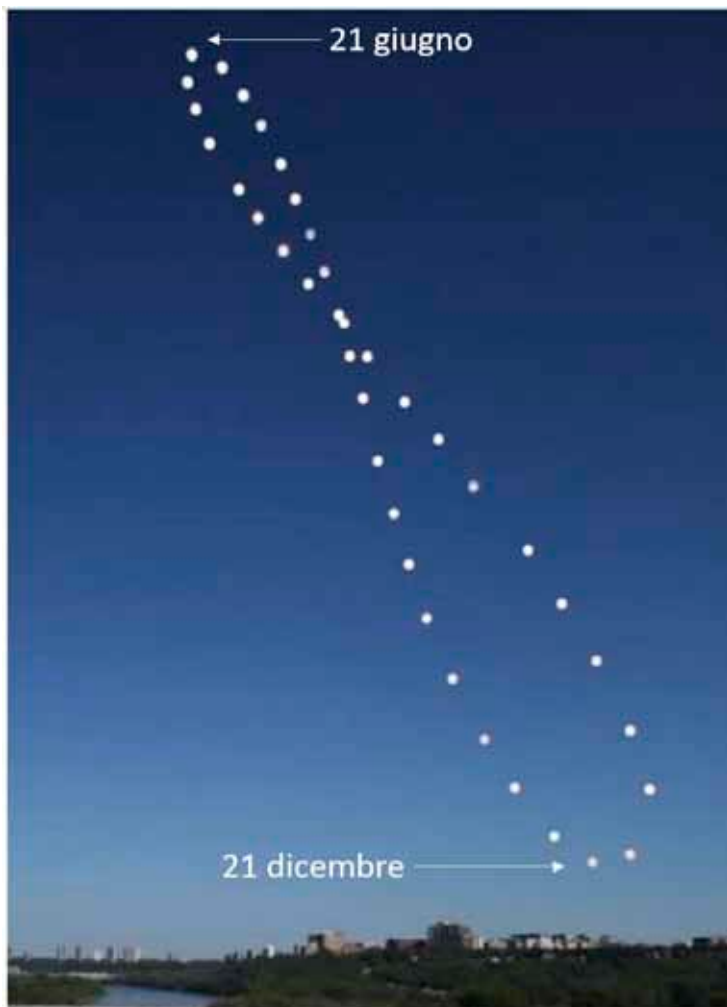
Appare del tutto naturale, quindi, che questi dati di fatto abbiano reso il Sole l'oggetto più adorato di tutti i tempi.

Da un punto di vista astronomico, se ogni giorno dell'anno consideriamo la posizione più alta che il Sole raggiunge nel cielo, ossia il cosiddetto zenit, vediamo che tale posizione durante l'anno "disegna" nel cielo una sorta di percorso detto "analemma solare".

invernale la posizione dello zenit del Sole si abbassa sempre di più sull'orizzonte e le giornate diventano via via più corte e fredde, fenomeni che, insieme alla fine dei raccolti, simboleggiavano per gli antichi un processo di morte. Lo zenit del Sole raggiunge il suo punto più basso il 21 dicembre, dopo di che smette di muoversi verso il basso, rimanendo in quella posizione (almeno percettibilmente) per tre giorni, per poi, dal 25 dicembre, ricominciare a salire sull'orizzonte verso l'alto, verso il cielo. Per questo fu detto che "il Dio sole rimane morto per tre giorni per poi risorgere di nuovo". Si tratta in pratica del periodo di transizione nel quale, come visto, lo zenit del Sole dal punto più basso dell'analemma riparte verso l'alto. Questi accadimenti astronomici erano sconosciuti come eventi scientifici, ma osservati sin dall'antichità. Venivano celebrati, appunto, tre giorni dopo il solstizio d'inverno, ossia il 25 dicembre, con la festa pagana del "Dies Natalis Solis Invicti" ovvero

do orientale prima, e poi a quello greco-romano, ove viene solitamente correlata al regno di Aureliano che, dopo avere riannesso all'impero romano il regno secessionista di Palmira, ne importò a Roma il culto del dio-Sole – che del resto era già venerato, sotto varie forme, in diversi culti pagani dell'impero – prolungando fino al 25 dicembre le festività dei "Saturnalia" che iniziavano il 17 dicembre ed erano dedicate a Saturno, dio dell'agricoltura.

L'Astronomia ci aiuta anche a comprendere la leggenda dei tre re magi che seguono la stella d'oriente, identificabile con Sirio, che è la stella più luminosa del cielo invernale ed è pressoché allineata con le tre stelle più brillanti della cintura di Orione che sin dall'antichità vengono chiamate "i tre re".



Il punto più in alto dello zenit è raggiunto nel solstizio d'estate del 21 giugno e quello più basso nel solstizio d'inverno del 21 dicembre. Dal solstizio estivo a quello

ro "giorno della natalità del Sole non vinto" dedicata appunto alla "nascita" del Sole che riprende il sopravvento sul buio. Tale festa era già celebrata e nota al mon-

Il 25 dicembre il Sole sorge nel punto in cui il prolungamento di questo allineamento stellare interseca l'orizzonte, ossia i tre re "seguono" la stella d'oriente Sirio, in modo da trovare la nascita del Sole.

La costellazione che il 25 dicembre è presente sopra la posizione del Sole che sorge è quella della Virgo che in latino vuol dire appunto vergine. Ossia la "madre" del sole che nasce è Virgo e quindi



il dio-sole è "figlio" della vergine. Alla costellazione Virgo ci si riferisce anche come "casa del pane" e la sua rappresentazione mitologica è quella di una vergine che porta con sé un covone di grano. In ebraico "beitlehem" letteralmente vuol dire appunto "casa del pane". È quindi probabile che il riferimento alla città di Betlemme sia in realtà un riferimento alla costellazione Virgo, anche se i Vangeli e la tradizione cristiana la indicano quale luogo di nascita di Gesù.

Nel IV secolo d.C. l'impero romano sotto il regno di Costantino I era fortemente minato da varie dispute teologico-religiose che, se non risolte, avrebbero di certo dato un ulteriore impulso alla disgregazione dell'impero stesso in una fase in cui esso si trovava già su quella via. Particolarmente cruenta erano le dispute sull'arianesimo, che era la dottrina cristologica elaborata dal presbitero, monaco e teologo Ario (256 – 336 d.C.). Egli sosteneva che la natura divina del figlio fosse sostanzialmente inferiore a quella di Dio e, pur non negando la trinità, subordinava il figlio al padre (subordinazionismo), negandone la "consustanzialità" e così di fatto sostenendo che vi fosse stato un tempo in cui il verbo di Dio non era esistito e che dunque fosse stato creato soltanto in seguito. L'imperatore Costantino I, con l'intento puramente politico di salvaguardare il suo impero, decise di porre fine a tali dispute ristabilendo la pace religiosa attraverso il raggiungimento di una unità dogmatica e ideologica. A tale scopo si fece promotore del primo concilio ecumenico del mondo cristiano, che ebbe inizio il 20 maggio del 325 d.C. a Nicea (attuale Iznik), una

città della Turchia situata 130 km a sud-est di Istanbul. Data questa sua posizione geografica, la maggior parte dei vescovi partecipanti proveniva dalla parte orientale dell'Impero, ossia quella più cristiana. Fu durante questo concilio che l'arianesimo fu condannato, mentre il Nuovo Testamento biblico venne di fatto formalmente ratificato, dopo che per anni la religione cristiana ed i suoi seguaci erano stati perseguitati.

Dopo il Concilio di Nicea, la narrazione del culto cristiano viene strutturata dai filologi alessandrini (tra cui l'evangelista Matteo) sulla falsariga del plurimillenario culto di Iside, diffusissimo in tutto il Mediterraneo. Dodici anni dopo il Concilio di Nicea, nel 337 d.C., subito dopo la morte di Costantino I, venne eletto papa Giulio I, il quale, allo scopo di contrastare e sostituire le abitudini pagane ancora in essere, decise di incorporare e cristianizzare la festa pagana del "Dies Natalis Solis Invicti" del 25 dicembre, istituzionalizzandola come celebrazione della nascita di Gesù, e quindi di fatto sostituendo il culto del dio-sole con quello di Gesù. In particolare a Roma quello del dio-sole era stato un culto antico, verosimilmente molto precedente all'epoca cristiana, compiuto in appositi santuari e festeggiato con sontuosi banchetti e particolari giochi circensi. Ecco che il fatto che il Natale si festeggi il 25 dicembre e sia una ricorrenza ormai puramente commerciale e consumistica, oltre che goliardica (infatti ancora oggi il circo per Natale è un classico) è di fatto un semplice retaggio della sua mera origine puramente astronomica e pagana. (Giuseppe Piscitello)

CONTATTO

edito da:

Contatto Verein e.V.
Bimestrale per la
Missione Cattolica Italiana
di Monaco

Lindwurmstr.143
80337 München
Tel. 089 / 2137-4200

Pagine Italiane in Baviera

Italienische Seiten in Bayern

Fax 089 530 26 237

info@pag-ital-baviera.de
 www.pag-ital-baviera.de

Vuoi sostenere anche tu

rinascita e.V.

e ricevere così anche
 rinascita flash?

Per informazioni:
 info@rinascita.de

www.rinascita.de

rinascita e.V.
 GLS Bank Bochum
 IBAN:
 DE27 4306 0967 8219 1444 00
 BIC: GENODEM1GLS

Donne e topi

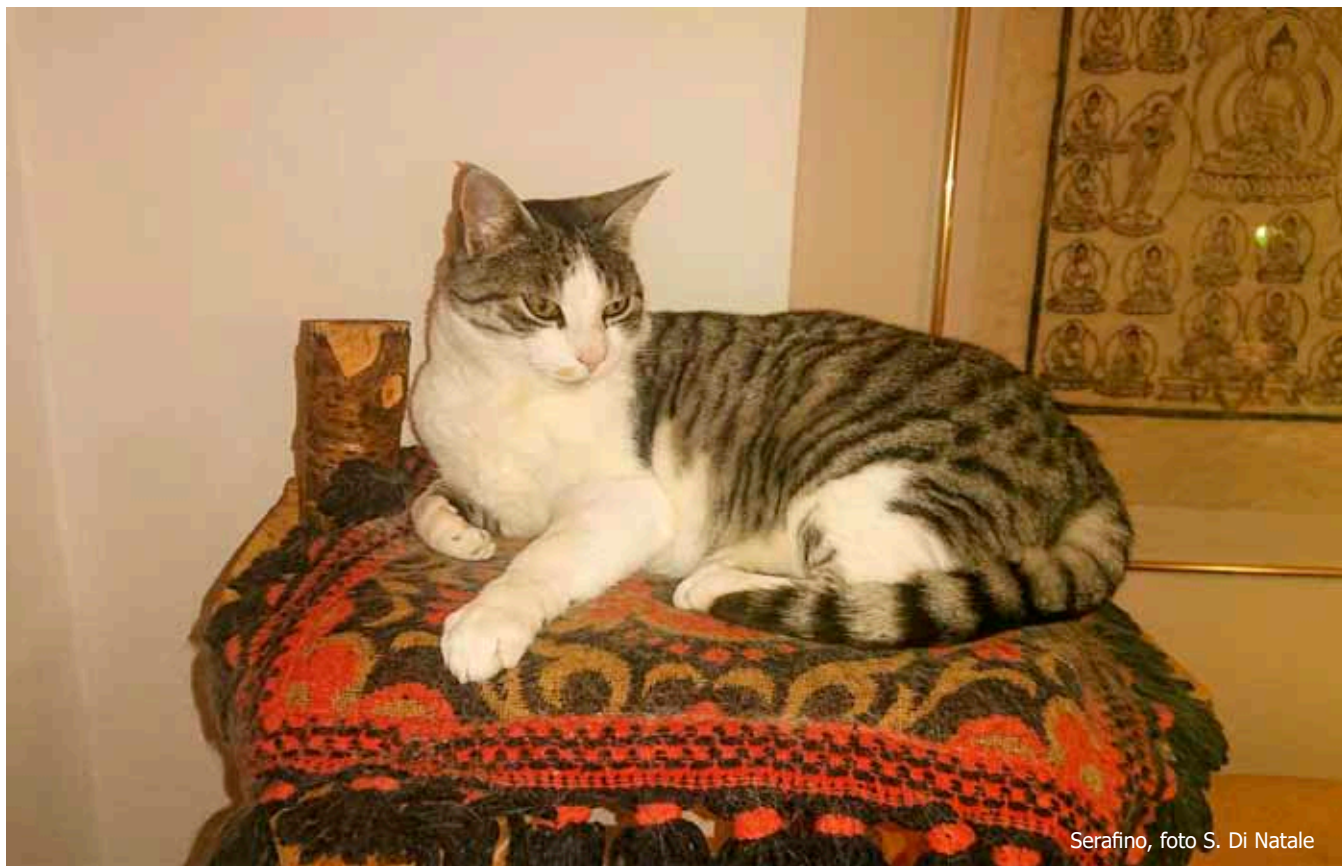
Per chi non mi conoscesse: sono Serafino. Non confondetemi con quel poltrone di Baroneddu: io sono il toscano striato di grigio, attualmente dotato di una magnifica pelliccia invernale che farebbe invidia alla più vanitosa delle volpi. Lei ha preso a chiamarmi Botticella, ma io non me la prendo, è pur sempre un vezzeggiativo. Del resto, non è affatto male portarsi addosso un po' di riserve per l'inverno; anche se non andiamo in letargo, l'abitudine di starsene in pace al calduccio senza fare niente è assai diffusa tra di noi. Per quanto mi riguarda, è difficile che mi sposti dal mio punto di osservazione, sopra il mio albero, a quasi due metri di altezza, luogo comodo e sicuro per giudicare tutto quanto avviene sotto di me. È vero che a volte quel rompicatole di Baroneddu si avventura fin quassù, ma viene sempre accolto a sibili e sbuffate che lo convincono a intraprendere una velocissima e indecorosa discesa. È da questo punto di osservazione dunque che ho seguito la vicenda che voglio raccontarvi affinché ne traiate le dovute conclusioni riguardo all'etologia animale e in particolare a quella umana.

Cominciamo con il titolo del mio articolo: "Donne e topi" con cui ho parafrasato il romanzo del famoso americano. È uno dei dieci libri che ho letto – a differenza di quell'ignorante di Baroneddu che è completamente analfabeta, io sono un gatto letterato e coltissimo – tra i quali c'è naturalmente quello scritto dal gatto Murr di cui mi considero modestamente il successore. "Uomini e topi" in realtà non ha niente a che fare con i gatti, però mi incuriosiva sapere come gli umani vanno a caccia di topi, ma la lettura non ha fatto che confermare quanto siano maldestri anche in questo: quando mai si è visto che un cacciatore, dopo aver

acchiappato un topo, se lo metta in tasca, come fa il rozzo protagonista di nome Lennie? Se il titolo di questo mio trattatello vi suscita immagini patetiche di donne che si rifugiano su uno sgabello strillando alla vista di un topo, be', siete fuori strada. La storia che sto per raccontarvi ha sì come protagonista una donna – credo che non ci siano dubbi sulla sua identità sessuale, quindi non si offenderà se la definisco senza mezzi termini tale –, ma il suo antagonista in realtà non è un topo, anche se sembra esserlo e ne porta – del tutto inappropriatamente – il nome.

Era un tranquillo pomeriggio di fine ottobre. Lei era immersa in non so quali ricerche al computer. Quello scansafatiche di Baroneddu aveva occupato la cuccia blu appesa al calorifero che era allora moderatamente caldo. Io mi trovavo come sempre sulla mia piattaforma di osservazione e fingevo di dormire. Erano già minuti che sentivo quei rumorini – un grattare, sdruciolare, zampettare – provenienti dalla parte della scrivania. Più volte, quando si erano fatti più insistenti, avevo alzato prima un orecchio, poi l'altro e lo stesso aveva fatto dal suo sofà Baroneddu, che pur essendo un buono a niente ci sente benissimo. Mi chiedevo quanto ci avrebbe messo invece Lei per accorgersi dello sgradevole e impiccioso rumoreggiare dell'essere nascosto dietro i suoi libri. Ne prese atto quando io ero già in procinto di lasciare la mia torre e andarmene. Improvvisamente alza la testa, rimane in attesa tendendo l'orecchio, poi dice ad alta voce: "Dev'essere un topo!". Di malavoglia solleva le dita dalla tastiera e il sedere dalla sedia a ruote, si avvicina alla libreria e sposta alcuni scatoloni. Inutile dire che il baccano provocato da quel suo goffo tentativo di intervento ha come risultato di

zittire completamente il disturbatore: il non-topo era in effetti diventato quello che in tedesco si chiama *mäusestill*, cioè silenzioso come un topo. Lei fa spallucce e torna alla sua tastiera, come se il problema fosse stato risolto. Inutile dire che appena ha ripreso a manovrare il suo topo di plastica, quello vero (che come vedremo non era affatto un topo) ricomincia con le sue corsette, le sue grattatine, il suo fastidioso zampetto. Questa volta, chiaramente infastidita, senza abbandonare la sua posizione preferita – mani in movimento sulla tastiera, occhi fissi allo schermo, il resto del corpo immobile appendice a mani e occhi –, Lei sostituisce la ricerca che stava facendo – immagino la caccia a qualche offerta da non farsi sfuggire – con quella di una trappola per topi. Lo dice ad alta voce, rivolgendosi a noi non senza una nota di rimprovero, come vedremo del tutto ingiustificato, nella voce: "Ma cosa mantengo a fare due gatti, se poi mi tocca dare io la caccia al topo?". Ci mette un bel po' a sceglierla, deve infatti essere una trappola abbastanza lunga per contenere un topo intero, compresa la coda, ci tiene infatti che il topo – continuo a chiamarlo così anche se non è un topo –, non soffra, che insomma neppure la punta della sua orribile coda venga schiacciata dal meccanismo di chiusura a scatto della trappola. Nell'attesa che il messaggero di Amazon venga a depositare il prezioso pacco davanti alla porta, Lei verifica un po' alla volta i misfatti del finto topo: sporcia dappertutto, soprattutto lungo i muri, pezzetti di cibo sottratto alle nostre cene (!) sparsi un po' ovunque, ovunque sconci granelli neri, persino nell'armadio dell'aspirapolvere e sopra di essa. Insomma, il clandestino si è



Serafino, foto S. Di Natale

sistemato nella nostra casa spadroneggiandovi con una sfacciataggine inusuale persino per un topo vero. Arriva la trappola, trasparente e di notevoli proporzioni: dentro ci starebbe comodamente un ratto, coda compresa. Lei legge su internet che nelle trappole non bisogna mettere pezzetti di formaggio, perché, al contrario di quanto comunemente si creda, i topi non vanno matti per il cacio, ma per la Nutella, meglio se quella classica della Ferrero, e non disdegnano i biscotti farciti con la stessa crema alla nocciola. Ubbidiente ai consigli letti, infila nella trappola pezzetti di biscotto siffatto, poi la sistema dalla parte da cui le sono giunti e continuano a giungere i rumorini di cui sopra. Immaginatevi la sua sorpresa quando il giorno seguente constata che l'inquilino abusivo ha mangiato sì il biscotto, ma poi è uscito indisturbato dalla trappola. Un pezzetto di biscotto viene ritrovato davanti a un buco del muro, al fianco della libreria,

al che Lei, avvezza com'è a infilare una sull'altra cause immaginate e deduzioni campate per aria, ne deduce che il topo si è dato alla fuga uscendo all'aria aperta attraverso il cunicolo che di certo comunica con l'esterno, prova ne sarebbe – dice Lei – che nella fretta di fuggire non ha fatto in tempo a spezzettare il biscotto alla Nutella, troppo grosso per passarci. Arriva addirittura a supporre (sic!) che il topo sia entrato in casa usando lo stesso cunicolo e non perché ce l'abbia portato uno dei gatti. Cogitazione quanto mai fuorviante: ma se l'ho visto io quello scimunito di Baroneddu con il non-topo tra le fauci! Ma torniamo a Lei. Fatta la bella pensata, efficiente com'è, si mette subito all'opera. La vedo sparire e tornare mescolando in uno scodellino una mistura di calce e acqua che poi spalma accuratamente sul buco. A parziale scusante per quell'intento – murare vivo un topo – che dal punto di vista di un troppo sensibile umano potrebbe

sembrare una crudeltà, vi posso assicurare che prima ha verificato che il cunicolo fosse davvero in comunicazione con l'esterno infilandoci un filo di ferro lunghissimo. Tranquillizzata la coscienza, ha spalmato dentro e intorno al buco una tal quantità di calce che sarebbe servita per sbarare l'intera porta del suo studiolo. Soddisfatta del lavoro, si è rimessa al computer, quando frfrfrfr, riecco il rumorino, proveniente questa volta dal divano. Non è possibile, esclama Lei, come se negare la realtà potesse servire a toglierla di mezzo. Poi reagisce nella solita maniera eccessivamente attivista: compra un'altra trappola, questa volta più rozza, di legno, ma pur sempre capace, secondo le istruzioni, di rinchiudere un topo senza provocargli alcun danno, a parte la paura che in alcuni soggetti deboli di cuore provoca invece un infarto immediato. La nuova trappola viene messa dalla parte del

segue a pag. 20

da pag. 19

sofà e fornita di biscotto alla Nutella al pari dell'altra. Purtroppo Lei non ha considerato l'effetto apprendimento che agisce anche sul topo più sprovveduto. Dopo la paura di qualche giorno prima, il nostro se ne è guardato bene dal cedere alla lusinga della Nutella. La fame lo spinge però a ripercorrere il cammino già fatto, lungo il muro del corridoio e a riguadagnare la stanza da pranzo felina con le nostre ciotole colme di ottimo cibo. Sulle scale che portano al piano superiore ho assistito a una scena maestra, di quelle che non si dimenticano più. Ve la descrivo.

Lei aveva raggiunto l'ultimo gradino e io la seguivo tallonandola nella speranza che fosse diretta alla nostra stanza da pranzo per riempirci nuovamente le ciotole di crocchette, quando da dietro il mobile comprare un esserino minuscolo, nerissimo, con una coda nuda e un buffissimo muso a punta. Si muove con una velocità tale da sembrare un video all'acceleratore, fermandosi ogni tanto a succhiare con la sua specie di proboscide qualcosa di invisibile, verosimilmente un insetto. Io nel frattempo mi sono seduto su un gradito più in alto e osservo interessato seguendo con la testa gli incredibili, vertiginosi movimenti dell'animaletto. Lei è immobile, inorridita, e riesce solo ad esclamare: "Un topo ragno!". Finalmente, l'ha capito. Ora, per chi non ne fosse al corrente, l'essere di cui stiamo parlando non è un orribile incrocio tra un topo e un ragno, a un ragno in realtà non assomiglia per niente, semmai di più a un topo, con il quale però non è neppure imparentato: non è un roditore, infatti, anche se non disdegna di mangiare quello che piacerebbe anche a un topo. Dopo essersi istruita su internet, Lei finalmente capisce perché né io né quell'incapace di Baroneddu ci siamo degnati di pap-



toporagno, foto S. Di Natale

parci il microscopico rompiballe: per difendersi secerne infatti una puzza disgustosa che ti fa passare immediatamente l'appetito. L'odore del topo ragno è talmente orribile che io lo sentivo già dalla mia piattaforma, non so come Lei potesse non accorgersene, a meno che la scarsità di olfatto negli umani sia uno degli effetti collaterali del covid psicologico che li affligge da un po' di tempo a questa parte. Ma torniamo alla nostra storia. Lei finalmente capisce – dopo aver letto con più attenzione le istruzioni – perché un essere siffatto sia sfuggito alle due micidiali trappole preparate apposta per lui: è troppo leggero, bisogna perciò appoggiare un peso sul meccanismo dello scatto. Subito si procura una moneta, un fifty pence di forma esagonale con la testa della regina Elisabetta,

più pesante di un comune euro. Il toporagno intanto corre velocissimo da un mobile all'altro, lo vediamo comparire e scomparire da dietro il comò, ricomparire da dietro i secchi, afferrare velocemente senza smettere di correre un qualche invisibile moscerino, nascondersi nel foro sotto l'entrata per il giardino. E qui Lei ha una magnifica pensata: infila nel buco il tubo dell'aspirapolvere e lo fa rientrare in un foro che ha praticato in uno scatolone nel quale ha sistemato la trappola. L'idea è eccellente, ma non tiene conto delle dimensioni del toporagno che fugge sfilandosi attraverso una fessura quasi invisibile accanto al tubo dell'aspirapolvere che non aderisce completamente al muro. L'esserino, un vero Speedy Gonzalez, si è nel frattempo rifugiato dietro la libreria del corridoio.

Nel maggio e nel giugno 2021 *rinascita e.V.* ha organizzato 5 incontri virtuali sull'alimentazione, secondo le "Linee guida per una sana alimentazione" del crea, centro di ricerca alimenti e nutrizione.

La relattrice Luisa Chiarot è Heilpraktikerin, EMB-Beraterin e geprüfter Gewichtscoach.

Per chi non avesse potuto partecipare alle serate, le slide sono disponibili su FB o facendone richiesta al seguente indirizzo: alimentazione@rinascita.de

Di seguito un riassunto della quarta presentazione.

Meno è meglio: zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Gli zuccheri si dividono in tre categorie:

zuccheri intrinseci ossia contenuti naturalmente negli alimenti;

zuccheri naturalmente contenuti nel latte;

zuccheri liberi: saccarosio, fruttosio, sciroppi, miele, marmellate, succhi di frutta.

Il consumo di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 15% (300 kcal) dell'apporto energetico complessivo (75g per un apporto di 2000kcal), mentre per quanto

riguarda gli zuccheri liberi l'OMS impone un tetto del 10% (200 kcal).

Per favorire il contenimento dell'assunzione calorica è consigliabile ridurre innanzitutto l'apporto degli zuccheri liberi, cioè quelli aggiunti agli alimenti, nelle bevande e nei prodotti confezionati. **Il consumo giornaliero consigliato di frutta, verdura e latte è sufficiente a coprire il fabbisogno di zuccheri raccomandato.** Il consumo di altre fonti di zucchero come dolci e bevande zuccherate è solo da grandi occasioni e quindi occasionale.

A questo punto Lei, punta nell'onore, è pronta a tutto. "Non mi farò battere da un toporagno!", esclama stizzita. È diventata una sfida a chi è il più intelligente: la donna o il topo(ragno)? Mentre quest'ultimo si è improvvisamente zittito – lui e i suoi compagni sono capaci di addormentarsi improvvisamente per qualche minuto per poi riprendere subito dopo l'attività indefessa – Lei ha sfoderato le sue armi più sofisticate. Si è munita di uno scatolone che ha fissato alla libreria in modo da impedire l'uscita dell'avversario. Dentro ha riposto la trappola con un pezzo di cioccolato (i biscotti alla Nutella ha finito per mangiar-seli tutti da sola). Ha poi chiuso la parte superiore con un piano di vetro così da poter osservare quel che avviene dentro. Non ha dimenticato neppure l'uscita dalla parte opposta e l'ha chiusa ermeticamente. La barricata a noi dà non poco fastidio, ostruisce infatti il passaggio nel corridoio e dobbiamo ogni volta scansarla per raggiungere le nostre ciotole. Ma tant'è.

Per qualche tempo non succede niente. Di quando in quando Lei, munita di torcia, spia quel che avviene nello scatolone, ma il toporagno sembra essersi dileguato. Il giorno dopo però sentiamo il grido

trionfante: "Ha abboccato!". Con precauzione Lei smonta la barricata. Il toporagno, un mucchietto nero, è davvero dentro la trappola e tenta inutilmente di liberarsi infilando alternativamente muso e zampe attraverso le sbarre della porticina. Lei, trionfante, alza la trappola all'altezza del suo naso. Ce l'ha fatta. L'intelligenza femminile ha trionfato su quella di un topo ragno.

L'ultimo risvolto della storia è facile da intuire: Lei, più sensibile di Lenzie – il brutalone di "Uomini e topi" che si metteva i topi in tasca per accarezzarli e così facendo li ammazzava – infila la trappola in un cesto e con quello percorre il chilometro che la separa dal bosco. Ha infatti letto che topi e toporagni, una volta liberati, ritrovano facilmente la strada e non vuole a nessun costo rischiare che il nostro, trattato a Nutella e cioccolato, ritorni a tanto generosa locanda. Sul margine del bosco apre lo sportello della trappola. Il toporagno esita un po', incredulo. Non sperava più di scamparla, poi esce e si allontana senza troppa fretta tra l'erba, tirandosi dietro una coda imbrattata di cioccolato.

Volete sapere come ho fatto a seguire anche quest'epilogo? Beh, i gatti hanno il dono dell'ubiquità, non lo sapevate? (Silvia Di Natale)

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti ed il loro consumo – soprattutto se ingeriti da soli – provoca in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia, cioè della concentrazione di glucosio nel sangue, che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo. Un innalzamento della glicemia provoca un innalzamento della produzione di insulina. L'insulina è necessaria al glucosio per entrare nelle cellule, dove viene prodotta l'energia. Quando il glucosio ha raggiunto le cellule, nel sangue si trova ancora insulina "alla ricerca di glucosio". A questo punto abbiamo di nuovo fame.

Per evitare questi picchi insulinici e quindi attacchi di fame è consigliabile consumare lo zucchero insieme ad altri alimenti (fibre, grassi) in modo da rallentare l'assorbimento nel sangue così da evitare grandi sbalzi di insulina.

Il consiglio generale è comunque sempre quello di allenare il gusto personale a meno zucchero.

Meno è meglio: il sale

Sia il sapore che gli effetti sulla salute del sale comune sono legati principalmente al sodio.

segue a pag. 22

da pag. 21

1 g di sale contiene 0,4 g di sodio. In condizioni fisiologiche la quantità di sodio che va reintegrato è di circa 0,1-0,6 g/die che corrisponde a 0,25-1,5 g di sale, cioè la punta di un cucchiaino.

Il consumo medio attuale è di circa 9 g di sale al giorno.

Il compromesso in grado di soddisfare gusto e prevenire le malattie è di 5 g al giorno di sale cioè 2 g di sodio. Ridurre la quantità di sale che si consuma ogni giorno non è difficile perché il gusto salato è facile da addestrare.

Gli alleati in cucina per la riduzione del sale sono le erbe e le spezie (pepe nero, chiodi di garofano, noce moscata, cardamomo ecc).

Le erbe aromatiche sono parti verdi o foglie di piante usate per dare sapore (prezzemolo, basilico, rosmarino ecc).

Gli odori comprendono aglio, cipolla, sedano, porro ecc.

Anche aceto e succo di limone sono esaltatori di sapidità.

Per aumentare la quantità di iodio nella dieta bisogna consumare il sale iodato, che non è il sale ma-

rino. È adatto a tutti. Solo in caso di patologie della tiroide rivolgersi al medico.

I diversi sali provenienti da diverse parti del mondo, Himalaya, Persia, Cipro, ecc, rimangono sempre una fonte di sodio, quindi da prendere con moderazione. Inoltre contengono tracce di iodio, come peraltro il sale marino, ma non sufficienti a far fronte al fabbisogno quotidiano.

Meno è meglio: bevande alcoliche

Si definiscono bevande alcoliche tutte le bevande che contengono etanolo in varia misura a partire da 1.2 ml per 100 ml.

La Unità Alcolica (U.A.) corrisponde alla quantità di etanolo presente in un bicchiere di vino (125 ml) a media gradazione (12% vol) oppure in una lattina di birra (330ml) a media gradazione (4.6% vol) oppure in un bicchierino (40 ml) di superalcolico (40% vol) e corrisponde a 12 g.

L'etanolo non è un nutriente a dispetto delle sue 7 kcal/g e le bevande che lo contengono non apportano quantità significative di altri nutrienti oltre agli zuccheri. Perciò

le calorie apportate dalle bevande alcoliche vengono definite calorie vuote.

Gli antiossidanti presenti nelle bevande alcoliche sono in misura irrilevante.

Consumo a basso rischio:

meno di 10g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e meno di 20 g al giorno per gli uomini adulti (circa 1 U.A. al giorno per le donne adulte e gli anziani e 2 U.A. per gli uomini adulti).

L'alcol non ha sistemi di deposito nell'organismo e deve essere rapidamente metabolizzato da enzimi specifici soprattutto a livello del fegato.

Come comportarsi?

Chi è astemio, rimanga astemio. Non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute.

Per gli altri vale la regola 2-1-0.

Fino a 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini adulti.

Fino a 1 unità alcolica per donna adulta o anziano sopra i 65 anni.

0 alcol sotto i 18 anni.

(Luisa Chiarot)



Il 7 novembre 2021 ci ha lasciati Gianfranco Tannino.

Per chiunque lo abbia conosciuto e frequentato è stato inevitabile l'accostamento con la perdita di Fiorenzo Cianelli, uno dei suoi più cari amici, avvenuta soltanto tre settimane prima.

Nel 1980, proprio in collaborazione con Fiorenzo Cianelli – ed altri –, ha fondato il Circolo Cento Fiori, di cui è stato il primo presidente. Dal 2009, durante le attività legate all'iniziativa *Un'Altra Italia*, nata per organizzare a Monaco manifestazioni a sostegno della legalità e della lotta alle mafie, si è avvicinato ed è stato attivo per molti anni anche in *rinascita e. V.*

Gianfranco si è identificato però soprattutto nella passione e nell'impegno per il partito che, dopo le esperienze in Lotta Continua e nel PCI, dal PDS al Ds e infine al PD ha rappresentato la sua casa politica e il suo più importante obiettivo. Con la sua partecipazione alla vita politica Gianfranco si è distinto come esponente di spicco della comunità italiana a Monaco, sempre presente, sempre attento alle vicissitudini e alle scelte di partiti, governi e Paesi.

Era un grande amico e lascia un vuoto difficilmente colmabile in tutte quelle persone che hanno avuto con lui un rapporto di confidenza e di cooperazione. La nostra associazione e questa redazione porgono sentite condoglianze al figlio Luca, ai parenti e agli amici.



Rinunce e tamponi

Non facciamoci frustrare dalle circostanze avverse, mi sono detta stamane dandomi del noi per sentirmi in compagnia. Non voglio abbandonare la parvenza di vita normale a cui nelle ultime settimane mi sono quasi abituata. Ieri ho rinunciato alla mostra dopo aver appreso, ahimè troppo tardi, che per entrare avrei avuto bisogno della nuova formula 2G+. Mi mancava il tampone, ma la farmacia che fino a ieri li eseguiva era sovraccarica, mentre il Centro diagnosi e vaccinazioni – che da noi ha rimpiazzato la Cassa di Risparmio – chiudeva alle 17. Oggi però non voglio rinunciare alla piscina, un'occasione unica, oltretutto, dato che molta gente, troppo pigra per fare il test, rinuncerà al bagno. Una piscina tutta per me: questo miraggio mi ha spinto ad abbandonare il tepore della mia casetta per recarmi al Centro. Per sicurezza, in tempi in cui le normative cambiano di ora in ora, ho telefonato prima. Non è necessario mettersi sulla lista, mi ha detto una gentile voce femminile. Vado, recupero un parcheggio nella strada già affollata di macchine, mi metto in coda. Solo a quel punto mi accorgo dei cartelli che mi invitano a registrarmi per poter ricevere sul

cellulare il risultato del tampone. Un orribile miscuglio di acqua gelida e neve sta intanto imperversando sulla piazza della Cassa di Risparmio e sulle persone in attesa. Con le dita intirizzate cerco di registrarvi sul cellulare, ma il sistema si rifiuta di accettare la password da me proposta. Accorre, messa lì a soccorso degli inetti al digitale, una gentile fanciulla dall'aria esotica – dietro la mascherina –, ben imbottita nella giacca a vento arancione che contraddistingue impiegati e impiegate del Centro. Dopo alcuni tentativi andati a vuoto la ragazza riesce a fare accettare la mia password. Sono registrata. Nel frattempo ho perso il posto nella fila. Mi reinserisco a metà strada scusandomi con i vicini, per fortuna troppo intirizzati per insorgere contro quello che potrebbe essere un abuso. La fila si allunga rapidamente alle mie spalle, ma rimane immobile davanti a me. Mentre sempre più persone cominciano a muoversi saltellando da un piede all'altro – io con loro –, dentro il capannino della ricezione e "tamponeggiato" si nota un notevole va e vieni di persone in giacca a vento arancione; c'è un fremito, un parlotare, un alternarsi di facce attonite

davanti allo schermo che non ci è dato di vedere. Di tanto in tanto tra loro compare l'addetta al tampone, in tuta bianca da astronauta, con doppia visiera sul viso, chiaramente disoccupata. Chiedo timidamente che cosa succede. Il computer non funziona, mi rispondono, perciò non si può accedere alle registrazioni e non vengono fatti i tamponi. È passata più di un'ora da quando mi sono messa in fila per la prima volta. La gente in attesa, i visi chiusi nei cappucci, le mani in tasca, sembra rassegnata a tutto, anche a un'attesa di ore. Forse loro, mi dico, hanno dei motivi imprescindibili per fare il tampone, come far visita a un malato in ospedale o alla mamma in una casa di cura, ma io perché sto qui al freddo? Soltanto per accedere a una piscina?

Sulla via del ritorno il tergicristallo fa schizzare via le goccioline sature di neve e il miraggio meraviglioso di una piscina azzurra, tutta per me. (Silvia Di Natale)

In cerca di motivazione

La gente ha bisogno di una sfida. L'estate scorsa, mio marito ed io abbiamo deciso di nuotare attraverso il canale della Manica nel punto più stretto: da Calais a Dover, una distanza di trentadue chilometri. Naturalmente non in realtà, ma in piscina.

Ci sono numerosi vantaggi se si nuota in piscina invece che nel mare. L'acqua è pulita, non agitata e non troppo fredda. Non si può nuotare di notte, e non ci sono né

navi né squali. I soli ostacoli sono i bambini che saltano nell'acqua e alcune donne anziane che stanno in mezzo e chiacchierano.

Trentadue chilometri sono seicento quaranta vasche nella nostra piscina. Abbiamo cominciato a Calais in maggio, io sono arrivata a Dover in settembre. Mio marito non c'era più. Era tornato indietro e già arrivato a Dover. Io ho dovuto prendere il traghetto.

Siamo molto fieri di noi stessi.

Abbiamo dimostrato che le prestazioni sono possibili per tutti, anche per quelli poco sportivi. Ti servono solo immaginazione e un sacco di tempo.

Per l'anno prossimo cerchiamo un altro canale da attraversare. Forse lo stretto di Gibilterra o il mare d'Irlanda. Io ho proposto lo stretto di Messina. Mio marito ha solo riso di me. (Lucia Bauer-Ertl)

Le parole dalla Storia – Fare un quarantotto

L'espressione "fare un quarantotto" significa dar vita a una situazione di caos improvviso, di tumulto generale, di putiferio inaspettato. L'origine di questo modo di dire va ricercata nei moti rivoluzionari contro i regimi assolutisti che sconvolsero l'Europa nel 1848-49 e che avevano l'obiettivo di abbattere i governi saliti al potere con la Restaurazione per sostituirli con governi liberali. Il loro impatto storico fu così profondo che nel linguaggio corrente non è entrata in uso solo l'espressione "fare un quarantotto", ma anche "mandare tutto a carte quarantotto", in questo caso facendo riferimento alle carte e ai documenti messi a soqquadro dai rivoluzionari.

La Sicilia fu la prima a sollevarsi: il 12 gennaio 1848 iniziarono le rivolte contro il governo Borbonico, prima a Palermo e poi nelle altre città dell'isola. Il 27 gennaio fu la volta di Napoli, che costrinse Ferdinando II a promettere la Costituzione, promulgata l'11 febbraio. Lo stesso giorno anche Leopoldo II, Granduca di Toscana, concesse la Costituzione, nella generale approvazione dei suoi sudditi. L'esempio fu seguito da Carlo Alberto di Savoia, che firmò lo Statuto Albertino del Regno di Sardegna il 4 marzo, e da Papa Pio IX, che promulgò la costituzione dello Stato Pontificio.

In marzo il parlamento siciliano proclamò l'indipendenza e la nascita del regno di Sicilia, che sarebbe durato fino al maggio 1849. Nel napoletano la concessione e la successiva repressione delle libertà costituzionali portò, da maggio a settembre di quell'anno, a una serie di moti, mentre nello Stato Pontificio una rivolta interna estromise papa Pio IX

dai suoi poteri temporali e portò alla costituzione della Repubblica Romana il 9 febbraio 1849.

In tutto il Lombardo-Veneto, al tempo sotto l'Impero Asburgico, scoppiarono numerose rivolte, tra cui le Cinque Giornate di Milano, e a Venezia venne proclamata la Repubblica di San Marco. Sollevazioni queste che diedero la spinta per l'inizio della Prima Guerra di Indipendenza.

Anche il resto d'Europa fu attraversato da moti rivoluzionari. La Francia, dopo essere insorta contro il re Luigi Filippo che scelse di abdicare a favore del nipote, proclamò la nascita della Seconda Repubblica il 4 maggio 1848. Nell'Impero Austriaco insorse anche l'Ungheria, che alla fine sarebbe rimasta a far parte dell'Impero Asburgico, ma con un parlamento separato.

A Francoforte, sempre nel 1848, i rappresentanti dei vari Stati tedeschi si riunirono in una assemblea nazionale costituente per dare un assetto unitario alla Confederazione Germanica. Divisi tra sostenitori di una Grande Germania (Großdeutschland) a egemonia austriaca e di una Piccola Germania (Kleindeutschland) a egemonia prussiana, dopo il prevalere di quest'ultima ipotesi offrirono la corona imperiale a Federico Guglielmo IV di Prussia, al rifiuto del quale, contrario al principio di sovranità popolare, seguì una feroce repressione nel 1849.

Solo il Regno Unito vittoriano – in un periodo di stabilità politica ed economica, ma soprattutto grazie alle riforme elettorali del 1832 che pacificarono la borghesia – e la Russia zarista – in cui, all'opposto, erano praticamente assenti una classe

borghese e una classe proletaria capaci di ribellarsi – non furono colpite dai moti del 1848-49.

Le cause di questi avvenimenti furono molteplici. Sotto il profilo politico, sia i riformisti borghesi che i radicali si trovarono a scontrarsi con una realtà anacronistica, frutto delle decisioni prese durante il Congresso di Vienna (1814-15). Sotto il profilo sociale, i cambiamenti nel modo di vivere causati dalla prima rivoluzione industriale (partita dalla Gran Bretagna e destinata a estendersi a tutta l'Europa) e la diffusione delle testate giornalistiche favorirono l'ascesa degli ideali di nazionalismo e giustizia sociale anche tra le masse meno colte. La recessione economica del 1846-47 e alcuni cattivi raccolti agricoli furono, infine, la goccia che fece traboccare il vaso.

I moti del 1848-49 cancellarono completamente nel senso comune europeo il concetto di Restaurazione, il portato della rivoluzione francese fu rivisitato e riassunto sotto nuove forme, specificatamente nazionali, i movimenti meno radicali (in particolare quelli liberali e monarchico-costituzionali, ma anche quelli nazionalisti) trassero maggior giovamento dai moti, riuscendo, nei successivi 60 anni, a imporre od ottenere costituzioni e parlamenti in quasi tutte le nazioni europee, mettendo così i monarchi sotto controllo e rendendo difficile, per non dire impossibile, la monarchia assoluta. Sul piano sociale si stabilì il principio dell'uguaglianza formale davanti alla legge e si diffuse la libertà di stampa e di pensiero, oltre alla possibilità di creare un'opinione pubblica che incidesse sull'azione del governo.

(Simone Cofferati)