

ilNodino

Foglio Periodico AGESCI Regione Friuli Venezia Giulia
Numero 15 - Aprile 2016



Seduti alla tavola del mondo

pag. 11

Speciale 40 anni dal terremoto

pag. 15

Le multinazionali del cibo

pag. 22

Acqua bene comune, acqua bene pubblico

pag. 24

Etica del gusto: etica di giustizia

pag. 40

Sì-amo quello che mangiamo

alla ricerca di un sapore diverso



IN QUESTO NUMERO

Editoriale
Il gusto non si discute...il giusto nemmeno.....3

Graffiti
Baden-Powell ai fornelli.....4

AGESCI domani
100 anni di lupettismo!!.....5

Pensiero associativo
Nutrire l'anima fra i suoi fornelli.....6
Una cena in famiglia.....8
Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei.....11
Last Minute Market: da spreco a risorsa.....13

Spazio zone
Il terremoto in Friuli.....15

Esperienze
Pomodori verdi fritti alla Vacanza del Branco.....18
Scelte etiche ed educative forti.....19
Mangiare in route.....20
Una coca e un cornetto Algida, per favore!.....22
Acqua bene comune.....24
Che ci vuole a cucinare un risotto?.....26
A tavola un'esperienza per anima e corpo.....27
Cultura: cibo per la mente, cibo per l'anima.....28

Spirito Scout
È giunta l'ora già di mangiar.....30

Dal territorio
L'AGESCI in vetrina.....32
La ricchezza della (bio)diversità.....34
A tavola tra salute e malattia.....36
Seme di dignità.....38
Etica del Gusto.....40

 [facebook.com/ilnodino](https://www.facebook.com/ilnodino)

ilNodino

Foglio periodico
AGESCI Regione Friuli Venezia Giulia
Numero 15 - Aprile 2016

Direttore responsabile Marco Angelillo

Capo Redattore Alessandro Giardina

Redazione Lucia Mariuz, Sara Buffo,
Daniele Boltin, Fabio Pegorari, Francesco
Meroi, Marco Tabaro, Pierfrancesco Nonis

Impostazione grafica Fabio Pegorari

Stampa Poligrafiche San Marco - Cormons
(GO)

Registrazione presso il Tribunale di Udine
n°8 del 18.03.2010

Hanno collaborato a questo numero
Associazione Etica del Gusto, Barbara Chivìlò, Dimitrij Zanusso, Don Andrea Della Bianca, Arianna De Giusti, Davide Cosola, Fabrizio Coccetti, Fabrizio Marino, Francesco Paolo Fattori, Franco Bagnarol, Ilaria Minisini, Laura Ianna, Luca Della Mora, Lucio Costantini, Maria Elisa Pedicini, Marco Job, Paola Santin, Paola Sbisà, Paolo Altin, Stefano Venier.

Foto di copertina Marco Tabaro; *Si ringrazia il Supermercato-bar Maxi Family di Denis Anese, Via Gemelli, 17 - Pordenone.*

Foto e immagini Bruno Gonella, Matteo Bergamini, Dimitrij Zanusso, Franco Bagnarol, Gabriele Dominutti, Lucia Mariuz, Marco Tabaro, Sara Buffo, Pierfrancesco Nonis.

Per contattare il Settore Comunicazione FVG stampa@fv.agesci.it



Alessandro Giardina

Il gusto non si discute...il giusto nemmeno

EDITORIALE

APOCHI MESI DALLA CHIUSURA DI EXPO abbiamo pensato di dedicare uno spazio al cibo o, meglio, all'alimentazione. Poche cose come il cibo, sono capaci di farci percepire l'anima più intima di noi stessi; poche cose, come il cibo, sono in grado di ricordarci e riportarci sensazioni legate alla nostra infanzia e a molti incontri, solitamente i più belli e cari che abbiamo fatto.

Chi non si ricorda quella crostata di mele della nonna o quel ragù che "questo è buono ma mia mamma però lo faceva meglio"? Il cibo, le spezie, gli aromi, i profumi, i condimenti, i vini...ma anche le tavolate, le festività, il condividere lo spazio, anche piccolo del piano cucina; i piatti da lavare, le posate da asciugare e riporre nel primo cassetto, i bicchieri buoni da far splendere con quel panno in cotone. Dolce, caffè, amaro digestivo.

Analogamente, a noi scout, la tematica del cibo ci riporta a quei panini che la mamma ci aveva preparato per la prima caccia (ma quanti erano?), a quella borraccia di acqua ormai calda ma che

ugualmente avevamo sorseggiato, esausti, sul sentiero, a quel panino col cotto condiviso sotto il peso dello zaino. Il pensiero va ai nostri hike in solitaria: nello zaino una carta Tabacco, una torcia, una mela, un pezzo di pane e una scatola di tonno.

Il cibo per noi scout assume un significato diverso, di essenzialità: ciò con cui ci nutriamo è davvero ciò che ci serve per sopravvivere e mantenere le nostre energie.

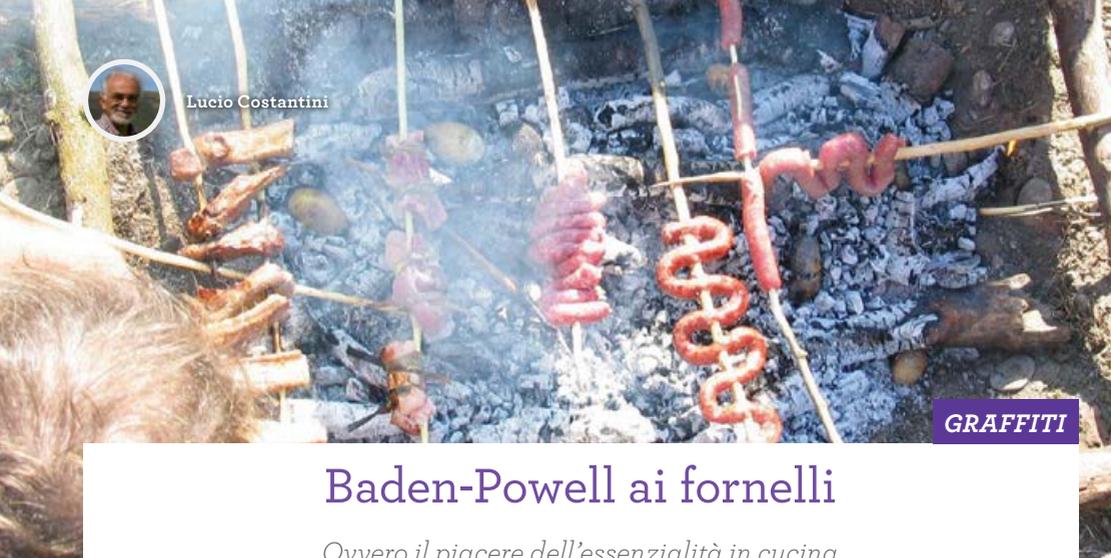
Il resto, il contorno, sono le persone che accompagnano la nostra vita e le nostre giornate, vero nutrimento per le nostre esistenze.

A ciò è legata la provocazione dell'immagine di copertina: uno scaffale di supermercato, una vetrina dove tra latta e lustrini scegliere come vivere la nostra vita ed il rapporto tra Nord e Sud del Mondo, di cosa nutrirci, come ripagare la Terra che ci ospita, come educare il commesso distratto (che ha una terribile somiglianza con noi stessi) a posizionare i prodotti, Fede compresa, a beneficio della nostra vista, senza quella malcelata casualità.

Se un adagio degli ultimi anni afferma che le politiche mondiali si fanno al supermercato e che ognuno di noi fa la sua personale scelta politica anche a tavola, allora questo numero è anche per trasformare uno slogan in una decisione: solo così, il nostro, sarà vero nutrimento per il Pianeta e vera energia per la Vita. ●



Lucio Costantini



GRAFFITI

Baden-Powell ai fornelli

Ovvero il piacere dell'essenzialità in cucina

E ASSAI PROBABILE CHE BADEN-POWELL NELLA SUA VITA “numero uno” trascorsa nell'esercito, abbia sperimentato il classico modo di essere dell'ufficiale di allora, non esente in periodi di pace da agi e da noia. Facile intuire che soprattutto nei primi tempi, a corto di danaro, si servisse abitualmente della mensa ufficiali e che il cibo fosse quello tradizionale e assai caro agli Inglesi, con qualche contaminazione locale.

B.-P. fu un appassionato pescatore e un abile cacciatore. Nel suo secondo soggiorno in India vinse a Muttra nel 1883 la prestigiosa coppa del Kadir di caccia al cinghiale, uno sport pericoloso, praticato con spiedi assai corti. Logico pensare che gli ufficiali britannici non disdegnassero di trasformare le loro prede in piatti succulenti. B.-P. nei testi dedicati allo scoutismo non manca di occuparsi di cibo e di cucina, lo fa in particolare in *Scoutismo per ragazzi*, nella *5a chiacchierata al fuoco di bivacco*, dedicata alla vita all'aperto dove racconta del passaggio alla vita adulta dei ragazzi Zulù; riprende l'argomento nella *9a chiacchierata* dedicata al

campo, per approdare in modo mirato alla *10a chiacchierata* riservata alla cucina da campo. Bello quel suo incipit: “Naturalmente (il corsivo è mio), ogni Scout deve essere in grado di cucinarsi la carne e la verdura e di farsi il pane senza i normali utensili da cucina”. B.-P. dà per scontato che le cose possano essere così. Sorge in me spontanea una domanda: come se la cavano oggi i nostri scout, le nostre guide che trascorrono buona parte delle loro ore pigiando sulla tastiera del computer o con l'orecchio appiccicato al telefono portatile? Noi Capi? Non credo sia una domanda peregrina... Nella chiacchierata citata l'autore, con spirito pratico, fornisce ai

ragazzi una serie di ricette che possano essere alla loro portata, a cominciare dai *kabobs*, a noi familiarmente noti come “carne alla trapper”, per passare - tralasciando la zuppa d'avena, troppo *British* - allo stufato, alla cottura di uccelli e pesci, per arrivare al pane “twist”. Non mancano dei suggerimenti legati alla utilissima cassetta di cottura (l'avete mai sperimentata? Provatelo!), e al forno; la chiacchierata si conclude con opportune nozioni d'igiene. B.-P. parla di cibo anche nella *19a chiacchierata*.

Mi piace pensare che B.-P., soprattutto nel corso delle sue ripetute esplorazioni solitarie nell'immensità del *weld* africano, sia stato del tutto in grado bastare a se stesso quanto all'alimentazione, e lo abbia fatto, traendone sicuro piacere, con spirito di essenzialità. Lo stesso che con le sue parole ha cercato di trasmettere agli scout. ●



Fabrizio Cocchetti



AGESCI DOMANI

100 anni di lupettismo!!

“Il gioco è il primo grande educatore” B.-P.

MA DAVVERO SONO PASSATI 100 anni da quando B.-P. ha inventato i lupetti? Come è successo? All'inizio del secolo scorso, in sede di studio e sperimentazione, la fascia di età dei bambini tra gli 8 e 12 anni si era rivelata estremamente interessante: è un periodo in cui le persone possono essere molto aiutati a formare il proprio carattere.

Molti studi, specie nell'ambito della psicologia sperimentale dell'età evolutiva, confermarono ampiamente tale posizione. Contemporaneamente il movimento scout, che andava rapidamente diffondendosi in tutto il mondo, incontrava il problema di una forte richiesta di inserire nei reparti dei ragazzi troppo piccoli per essere ammessi. B.-P. valutò quindi la possibilità di creare un metodo adatto ai bambini.

I suoi primi scritti a riguardo risalgono al 1913, mentre all'inizio del 1914 venne pubblicato un primo piano di azione dove era già incluso un abbozzo del metodo. Erano già presenti il saluto, la promessa, alcune

prove e un distintivo a forma di testa di lupo! L'avvento della prima guerra mondiale ritardò l'uscita del Manuale dei Lupetti, che fu poi presentato il 16 dicembre 1916 alla presenza della autorità e del pubblico nella Caxton Hall di Londra, dove alcuni Branchi sperimentali lanciarono il primo Grande Urlo ufficiale della storia.

Questo momento può essere considerato l'inizio del lupettismo in tutto il mondo. Nonostante il momento storico di grande difficoltà, questa proposta intercettava un bisogno enorme, tanto che solo un anno dopo, alla fine del 1917, i lupetti in Inghilterra erano già circa trentamila.

Ma quale furono le idee chiave che portarono a un simile successo?

La prima intuizione fondamentale è che non doveva trattarsi di uno scoutismo in formato ridotto. Occorreva qualcosa di completamente autonomo, originale con dei tratti di novità, e allo stesso tempo doveva costituire un passo continuo nella direzione dell'inserimento dei giovani nei reparti. La lezione che B.-P. ci insegna è che i lupetti (e oggi anche le coccinelle) non devono “giocare agli scout”, bensì devono poter vivere esperienze profonde e significative adatte ai loro bisogni.

Un'altra idea fondamentale fu quella di sfruttare la naturale predisposizione al gioco dei bambini. B.-P. e i suoi collaboratori cercarono di ideare un grande gioco finalizzato alla

Continua a pag. 7



Lucia Mariuz



PENSIERO ASSOCIATIVO

Nutrire l'anima fra i suoi fornelli

Ci cibiamo per vivere... ma che vita/futuro sogniamo?

FRA I BISOGNI PRIMARI DELL'UOMO il cibo è in cima alla classifica: se non c'è il cibo si corre qualsiasi rischio pur di sfamarsi, se invece si ha la pancia piena si può pensare anche ad avere un riparo, una vita sociale, delle gratificazioni.

Fino a non molti anni fa la maggior parte dello stipendio veniva usata per comperare il cibo. Per la verità i soldi circolavano pochissimo e, soprattutto nella società contadina, la retribuzione lavorativa era data dagli stessi prodotti agricoli. Oggi in Italia circa il 15% dello stipendio va in spesa alimentare. Senza entrare nel merito se sia una cifra giusta o meno, sta di fatto che **rispetto a un tempo le entrate sono utilizzate per altre categorie di spesa che oggi sono fondamentali tanto quanto il cibo: sostentiamo il corpo e le aspirazioni dell'anima.**

Come scegliamo questi cibi che costituiscono l'interezza della nostra persona? Oggi abbiamo un'infinità di proposte in tutti i campi: possiamo

scegliere cibo genuino, biologico, a Km 0, oppure cibo industriale elaborato e nocivo ma allettante per il palato.

Il nostro organismo è una macchina meravigliosa e anche se gli diamo pesticidi lui ce la mette tutta per fare in modo che tutte le nostre funzioni vengano svolte al meglio, e se non esageriamo ce la fa egregiamente, se però continuiamo a sovraccaricarlo di scorie cede anche lui.

Un po' così anche la nostra anima: ha ben chiari valori e prospettive ma se la nutriamo con sentimenti negativi e abitudini logoranti rischia di perdere l'orientamento positivo. Abbiamo anche in questo campo un'infinità di scelte, e se per vivere dobbiamo cibarci

così oggi nella nostra società ci sono altre cose che ci tengono vivi.

Come scegliamo di vivere? Quale sapore diamo alla nostra vita? Qual è il nostro cibo- non cibo quotidiano?

Sicuramente un cibo quotidiano oggi sono le relazioni telematiche: il telefono e i social network oggi sono pane che soprattutto per i nati dopo gli anni '80 è imprescindibile.

Se i capi più vecchietti hanno in mente cosa possa essere gestire delle relazioni anche senza mezzi tecnologici, i capi più giovani sanno che non è pensabile poter stare qualche giorno (o qualche ora) senza connessione, perché anche attraverso questi mezzi si gioca il proprio stare al mondo.

Anche in questo tipo di

relazione c'è però cibo nocivo e cibo genuino, e noi siamo chiamati per noi e per i nostri ragazzi a fare molta attenzione a quel che mettiamo nel piatto. Ai bambini non si insegna a usare il cucchiaino, lo imparano da soli guardandoci, piuttosto si insegna a mangiare composti e con la bocca chiusa: non è vero che esistono i "nativi digitali", esistono bambini che apprendono velocemente l'uso tecnico degli strumenti ma non il loro uso rispettoso per sé e per gli altri.

Il problema è che le relazioni telematiche sono un cibo nuovo e dobbiamo ancora capire bene quali indicazioni dare per cucinarlo correttamente.

Altra necessità impellente oggi è **seguire la velocità con cui cambia il mondo, e in questa velocità a volte sfuggono le varie sfaccettature. Siamo abituati a prendere la merendina così come ci viene proposta, golosa ed economica, e raramente ne guardiamo la composizione.**

Se lo facessimo magari dedicheremmo più tempo a cercarci i singoli ingredienti di cui siamo sicuri e ci faremmo un dolce a casa, sapendo che il risultato sarà un'elaborazione nostra, nota e approvata.

Se invece prendiamo i pacchetti che ci vengono proposti senza scandagliare le notizie e valutarne le fonti, senza dedicare del tempo per capire cosa

sta succedendo, senza lasciare che i dati raccolti vengano "impastati" e "infornati" non avremo una nostra rielaborazione e ci limiteremo a mangiare le torte degli altri.

C'è poi il cibo che determina lo spessore che ciascuno vuole dare alla propria quotidianità.

Ognuno è immerso nel suo contesto e sta costruendo la sua storia, è importante che ci sia la consapevolezza che la scelta degli ingredienti ci renderà più o meno saporiti, più o meno dolci o amari.

Se leggiamo questo giornale siamo capi scout quindi abbiamo sicuramente dedicato una parte del nostro tempo a seguire la nostra passione.

Credo davvero che lo scautismo sia un buon modo di investire il tempo libero, e spero che l'abitudine del confronto e dello sforzo a cercare sempre il 5% di buono rimanga anche quando non si è più in servizio, che lo stile di cercare la via più etica e propositiva si ripercuota in tutti gli altri ambiti a cui decideremo di dare sapore.

Ci sono quindi tanti aspetti legati alla nostra esistenza che sono fondamentali tanto quanto il cibo. Fortunatamente oggi nessuno (perlomeno nessuno fra noi) soffre la fame nella nostra regione, pertanto il cibo non è la preoccupazione quotidiana: qualcosa da mettere sotto i denti si trova di sicuro.

Non affanniamoci quindi a esigere che il lupetto mangi tutto quel che ha nel piatto, ha la pancia piena e probabilmente il messaggio che passa è un gioco di forza piuttosto che un invito al rispetto per il cibo.

Puntiamo a dare sapore a quel che facciamo insieme ai nostri ragazzi e valorizziamo sia il cibo per il corpo sia il cibo per l'anima. ●

▶ *Continua da pag. 5*
formazione del carattere, un gioco utile, dove lo sforzo personale fosse ben proporzionato e graduale.

Infine, B.-P, grazie all'amicizia personale con Kipling, chiese e ottenne dallo scrittore di poter «disporre liberamente» dei Libri della Giungla, in cui primeggiano: il rapporto con la natura, il rispetto della Legge, un forte contenuto simbolico, la crescita personale, la presenza di un mondo semplice ma completo, con sentimenti, lotte, speranze, sconfitte e vittorie. Fu il perfetto sfondo integratore che diventerà l'attuale Ambiente Fantastico.

Buon compleanno caro lupettino, hai 100 candeline ma sei ancora giovanissimo!! ●

Una cena in famiglia

La famiglia che mangiando cresce in salute e amore



Francesco Meroi

UNA VOLTA MANGIARE TUTTI ASSIEME in famiglia a pranzo e a cena era un rito a cui nessuno rinunciava. Poi c'era il pranzo della domenica, molte volte assieme a parenti e amici. Oggi le condizioni sono cambiate, la vita è frenetica e si riesce a mangiare insieme solo la sera.

Mangiare in famiglia migliora il benessere dei ragazzi e permette loro un confronto con i genitori. È un bel momento per raccontarsi le notizie e gli avvenimenti della giornata.

Mangiare assieme rafforza il concetto di quanto la cucina può essere buona sul piano sociale, il cibo deve dare il suo contributo per il benessere delle persone. Abbiamo chiesto a una mamma, un papà e un figlio di raccontarci la loro esperienza quotidiana intorno al tavolo e i loro pensieri sul cibo:

Mamma

“Mi è sempre piaciuto cucinare ma quando ero a lavorare e mio figlio era piccolo, non avevo certamente né il tempo né la consapevolezza circa la salute e il benessere. Oggi amo molto preparare cibi, pasta fatta in casa, dolci: vivere i profumi e gli odori della famiglia.

La mia cucina è comunque essenziale: cibi preparati con ricette semplici che necessitano di pochi ingredienti. Cerco di venire incontro ai gusti di mio figlio e mio marito, oltre che ai miei. Spesso mio figlio, seppur grande, mi aiuta in cucina e questa complicità ci dà molta soddisfazione e gioia.

Ritengo che il cibo debba essere un piacere e sono contenta quando, quello che ho preparato, è stato gradito. Mi piace pensare ai pasti quotidiani, ai prodotti da acquistare (frutta e verdura a Km 0), ai cibi da preparare. Spesso condivido il menù, anche per rispettare le esigenze nutritive e di salute di ognuno. Chiedo sempre se quello che preparo è gradito e se ci sono delle modifiche da fare, con l'obiettivo di migliorare sempre. Solo due generazioni fa per le donne preparare i cibi era parte della vita esattamente come mangiare. Io ora, come dicevo, l'ho riscoperta, e impiego volentieri il mio tempo in cucina.

È bello prendersi cura degli altri, anche perché nel mio caso, mia mamma si è sempre presa cura di me e ricordo con piacere le cose buone che cucinava. Le sue amiche si ritrovavano a casa nostra per preparare ad esempio a carnevale crostoli, frittelle e altri dolci. Rinsaldavano la loro amicizia, la bellezza dello stare assieme riempiendo la casa di profumi e allegria.”

Papà

“Nel mondo moderno, gran parte del cibo viene acquistato pronto e spesso viene consumato in piedi o in luoghi affollati e anonimi. Però non basta

PENSIERO ASSOCIATIVO

mettere qualcosa nello stomaco. **È fondamentale la preparazione e la cura del cibo e la condivisione con altre persone affini.**

Fin dalla sua formazione nel grembo materno, il nascituro impara a distinguere i sapori nutrendosi di quello di cui si nutre la sua mamma.

E lo continua a fare anche nei mesi seguenti alla sua venuta alla luce, bevendo con avidità il latte dal seno materno, unendo quel momento intenso a quello della gioia di essere abbracciato e avvolto dal profumo, dalla voce, dal respiro della sua mamma. Quella prima condivisione è importante continui nell'arco vitale davanti ad una allegra tavola imbandita con cura intorno alla quale sono sedute le persone care, più gradite, amiche.

Tutti dovrebbero cercare di mantenere quell'ideale abbraccio affettuoso almeno al momento della colazione e della cena in famiglia.

Nella lingua friulana si dice “**lâ a gustâ**”, molto più intenso e bello del semplice “andare a mangiare”. **Gustare è proprio quello che si dovrebbe fare ogni qualvolta si avvicina alla bocca e si comincia ad assaporare qualcosa di commestibile.** Dicono i saggi che si dovrebbe masticare ogni

Continua a pag. 10 ▶

► Continua da pag. 9

boccone una trentina di volte prima di deglutirlo.

Questo pare permetta una migliore digestione e dia la possibilità al commensale di gustare per bene il sapore della pietanza scelta rispetto ad un'altra. Il cibo preparato con amore in casa, oltre ad una delizia per il palato, è uno straordinario fattore di coesione e di continuità tra generazioni."

Figlio
"Fin da piccolo sono sempre stato educato al buon cibo: sia a prepararlo sia a mangiarlo. La passione per la cucina me l'hanno trasmessa soprattutto mia mamma e mia nonna. Ricordo sempre quando preparavo con mia nonna i Cjarsons, con una ricetta particolare tramandata da generazioni nella

mia famiglia.
La cucina è anche stata protagonista della mia vita scout fin dal Reparto, dove il primo anno ho lavorato per la specialità di cuoco e il mio posto d'azione al campo era sempre cuciniere.

Nella quotidianità della vita mi ritrovo a passare la quasi totalità della giornata fuori casa, tra studio, tirocinio, riunioni di staff e impegni vari. **Quando la sera rincaso, trovare la mia famiglia che mi aspetta per la cena è sicuramente uno dei momenti più belli.** Ho la fortuna di avere una mamma che è un'ottima cuoca e dedica tempo e amore alla cucina. Del papà posso solo dire che è un bravo assaggiatore.

È proprio bello ritrovarsi assieme intorno a del buon cibo a raccontare le reciproche giornate, con le cose belle e le cose meno belle, i successi di oggi e le speranze di domani.

Cenare assieme è proprio uno spaccato sul meraviglioso concetto di Famiglia. ●

Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei



Sara Buffo

Per educare al territorio attraverso la forchetta

“Noi Rossi, con l'aiuto di Kaa, abbiamo preparato la Jota.” spiega Chiara che per la prima volta ha sperimentato l'essere protagonista, in cucina. “La signora Maria che ci ha dato la ricetta, ci ha detto che è un cibo che mangiavano i poveri perché costa poco ma è anche sostanzioso.”

Eros scruta nel pentolone e sospira: “Sarà... ma di sicuro non chiedo alla mamma se me la fa quando torno”. Ora che Eros è capo, questa storia gli torna spesso in mente, soprattutto quando deve partecipare ad un campo di formazione e si trova a pensare a quale piatto tipico portare con sé. Certo, la Jota non è proprio una tradizione delle sue parti, ma nemmeno la Gubana lo è (tra l'altro andrebbe accompagnata con la grappa, ed è tutto peso in più). Magari, la sua scelta potrebbe

ricadere sul *formadi frant* o, ancora meglio, sulla *pitina* rigorosamente di carne di cervo... Scegliere diventa davvero difficile quando si proviene da una regione così ricca di specialità. Come ha avuto modo di imparare in anni e anni di gare di cucina poi, condividere una pietanza significa per forza raccontare anche una storia, una tradizione, un'identità ben più complicata di un semplice insieme d'ingredienti.

Spesso quando si mangia, a

questo non si pensa mai; eppure il modo in cui ci nutriamo rivela molto di noi e del passato che ci ha preceduto. Tutto quello che passa dalle nostre tavole è frutto di un'accurata selezione, nata da tentativi, più o meno riusciti, e dalla necessità di unire le risorse a disposizione con la praticità, senza rinunciare al gusto.

Riscoprire i sapori del proprio territorio significa quindi, ritrovare un legame con una storia antica e complessa che ne ha determinato le abitudini e che ha plasmato il nostro modo di vivere e di mangiare. Non è difficile intuire nella ricetta del frico, il ritratto di una montagna povera e aspra, in cui non ci si poteva permettere nemmeno il lusso di buttare le croste del formaggio. Così, come la miriade di zuppe e insaccati rimanda ad una regione di monti, di mare, ma anche di campagna; dove i gusti si sono mescolati e contaminati proprio come hanno fatto i suoi abitanti, fra Veneto, Austria e Slovenia. Potrà sembrare strano ma in questa ricerca della propria identità

Cambuse Critiche

Una proposta per cambiare il mondo a tavola, tutti insieme

Edizioni scout - Fiordaliso

“Fare la spesa” può avere una valenza educativa e diventare motore di cambiamento. È questo lo spirito del progetto, che dà il titolo al libro, nato da un'esperienza tra scoutismo e consumo critico. Leggere il testo di Massimo Acanfora (giornalista di Altraeconomia) può permettere a noi scout e a quanti desiderano impegnarsi per cambiare un po' il mondo, di scoprire come piccole azioni possano avere ripercussioni globali. Realizzato in collaborazione con Altraeconomia, il libro è un modo di testimoniare uno stile scout, di aprirsi agli altri, ma anche di affrontare temi di attualità.



► Continua a pag. 12

► *Continua da pag. 11*

civica, lo scoutismo ci aiuta fin da piccoli. Ci insegna e ci ricorda l'importanza di guardarsi attorno con occhi nuovi, così come la necessità di vivere il mondo, di percorrerlo e di saperlo gustare. Se l'alimentazione è, senza dubbio, l'azione più naturale e comune del mondo, di cui tutti hanno un'opinione e un'esperienza diretta, ecco che il cibo diventa uno strumento ideale per conoscere e capire la propria terra.

Allora, **educiamo i nostri ragazzi a capire che non si mangia solo per mangiare; che l'amore per il cibo non è ingozzarsi fino a scoppiare, ma è ricerca, sperimentazione e condivisione.** Sarà per loro ancora più meraviglioso scoprire così, che la storia del Friuli con le sue tradizioni culinarie non è così diversa da

quella vissuta da tutte le altre regioni italiane. Quando poi, dietro ad uno stesso piatto, troveranno cento ricette diverse, avranno occasione di confrontarsi con la libertà di poter interpretare a proprio piacimento, o attraverso la propria esperienza, un sentiero già osato da altri (o perché no? Forse sarà invece il momento giusto per aprire una pista nuova).

Aiutiamoli a sentirsi custodi di un patrimonio importante, che non passa solo dalla forchetta ma che ha radici profonde nel loro passato e che costituisce uno specchio per il loro futuro.

Abituiamoci, come capi, a condividere il piacere di cucinare con i ragazzi. Portiamo i lupetti e le cocci a parlare con gli anziani del paese,

prepariamo qualcosa di tipico insieme a loro; invitiamo il reparto a presentare piatti tradizionali alla gara di cucina, a contestualizzarli, a reinterpretarli; sfidiamo gli r/s a portare in R.O.S.S. la pietanza più particolare o strana che riescono a trovare. Alleniamoli a sfruttare tutti i loro sensi di fronte ad una nuova ricetta, perché tutto: dall'olfatto, alla vista, vuole la sua parte in quest'esperienza (che le cose più brutte spesso sono anche le più buone, lo scopriranno da soli).

Se riusciremo a suscitare in loro una costante curiosità verso ciò che li circonda, sapremo di essere sempre più vicini a fare di loro dei veri cittadini del mondo, in grado non solo di capire la diversità ma di accoglierla e condividerla... piatto dopo piatto. ●



Daniele Boltin

PENSIERO ASSOCIATIVO

Last Minute Market: da spreco a risorsa

Un modo semplice per essere cittadini della quotidianità

L'ERA DELLO SPRECO INCONDIZIONATO è finita. Dopo le abbuffate degli anni '80 e '90, nelle case italiane è ritornato il giusto rispetto per il cibo, anche se c'è ancora molto da fare. Perché solo in Italia ogni anno si sprecano 1,5 milioni di tonnellate di cibo ancora consumabile, per un valore di mercato di 4 miliardi di euro.

Più difficile, però, riuscire a gestire lo spreco in larga scala. E in particolare quello che arriva dalla grande distribuzione organizzata. Da questo problema è nato nel 1998 Last Minute Market, uno spin off dell'università di Bologna, che oggi è una grande realtà a livello nazionale, con oltre 40 progetti attivati in altrettanti comuni. Partendo come attività di ricerca, Last Minute Market è diventata una realtà imprenditoriale nel 2003, e si occupa del recupero di beni invenduti, che vanno poi devoluti a enti caritatevoli.

All'inizio, questa attività consisteva in un processo di analisi della filiera produttiva agroalimentare, in ogni passaggio, per riuscire a capire dove e perché

si originano gli sprechi. La seconda fase del lavoro, poi consiste nel facilitare l'utilizzo dei prodotti a breve scadenza, che altrimenti andrebbero buttati nella spazzatura.

Last Minute Market non gestisce direttamente questi beni, ma il suo compito è quello di mettere in contatto la realtà produttiva con quelle che potranno consumare i prodotti.

E anche le istituzioni giovani un ruolo importante in questo circolo virtuoso. Infatti, nella fase di sviluppo dei progetti, oltre al coinvolgimento dei soggetti donatori e beneficiari, Last Minute Market lavora a stretto contatto con gli

assessorati alle attività produttive, alle politiche sociali e culturali degli enti locali, con prefetture e ASL in modo tale da garantire la conformità con le normative vigenti e la trasparenza delle procedure.



Unendo le varie competenze questa attività permette anche di ridurre i rifiuti, che si trasformano in beni di prima necessità per chi ne ha bisogno. L'attività, inoltre, si è allargata di molto rispetto al cibo in scadenza nei supermercati. Vengono utilizzati anche i prodotti agricoli non raccolti dai campi, farmaci prossimi alla scadenza, e anche libri o altri beni editoriali destinati al macero. Insomma, tutto quello che andrebbe a riempire le discariche. E che con una buona idea può diventare una risorsa utile. ●

ilNodino

Aiutaci per il prossimo numero de IlNodino!

Il prossimo numero de Il Nodino uscirà nel prossimo Autunno e avrà come tema **L'AMBIENTE e il TERRITORIO.**

Chiunque può contribuire con materiale fotografico di natura scout inerente questo tema e può inviarlo all'indirizzo stampa@fvga.agesci.it

È importante che il materiale spedito sia ad alta risoluzione e che sia coperto da dichiarazione liberatoria Privacy che, ricordiamo, deve essere rac-

colta, unitamente al censimento annuale.

Le fotografie devono essere inviate entro il **30 Settembre 2016** e devono essere corredate da relative informazioni, sulla base del seguente esempio:

foto scattata da Mario Rossi durante il Campo Estivo del Reparto Mario di Carpegna Udine 1, Tramonti di Sopra, Agosto 2015.

Grazie, abbiamo bisogno del vostro aiuto!



Franco Bagnarol

già Responsabile regionale Agesci
al 1975 al 1981

SPAZIO ZONE



Il terremoto in Friuli

40 anni di memorie

“IL TERREMOTO HA DISTRUTTO LA nostra terra: un terremoto come da tempo immemorabile non si conoscevano di uguali, almeno in quanto flagello devastatore di valori - ancor più che di vite umane, benché una sola vita umana per sé valga più che l'universo; ora che un terremoto ha sepolto forse per sempre un tessuto di civiltà millenaria, nel suo intreccio di simboli e di paesaggi, cioè a dire di natura, di culture, di rapporti fra uomo e storia: rapporti che duravano in uno stato quasi perfetto di armonia, in umile e composta bellezza; rapporti tali da rendere quella nostra gente - per quanto popolana - così nobile e persino aristocratica nella spontanea espressione dei suoi sentimenti; una gente fiera, pur se sottomessa alla sorte; gente sottomessa al destino, e finora sottomessa anche al “padrone” ma solo in apparenza, avendo imparato cosa sia il giogo di schiavitù secolari; una scienza questa che rese quella gente interiormente libera pur se con grandi sofferenze, ed esteriormente sempre taciturna... Tutto questo è stato distrutto forse per sempre, poiché è stato colpito come da una clava di ciclope il cuore stesso del Friuli.”

Continua a pag. 16



► *Continua da pag. 15*

Così scriveva padre David Maria Turoldo, padre servita, poeta e cantore del Friuli, nella prefazione del libro "Friuli, un popolo tra le macerie", edito da Borla e curato dal Centro di documentazione ed informazione di Udine, in collaborazione con l'Agesci del Friuli Venezia Giulia.

Nulla viene a caso. E certo dev'esserci un significato in tutto ciò che avviene: piccole e grandi apocalissi che siano; sempre vere per chi le subisce e per chi ci crede: come del resto la morte. Non hanno gridato in molti, infatti, in quella notte: "questa è la fine del mondo?"...o è una punizione per il popolo friulano?

Una donna di Gemona proprio in mezzo alle macerie diceva: "quanto abbiamo pagato per farci conoscere". Il piccolo Friuli decentrato ai confini del paese, noto per l'emigrazione e la sua povertà, è diventato nel 1976 capitale della solidarietà italiana. Mai una sciagura in Italia aveva raggiunto tale copertura mediatica da smuovere così tanta generosità. All'alba del 7 maggio a Gemona ho trovato due banchetti, gestiti dagli scout, che distribuivano bevande calde alle persone che aveva trascorso la notte all'adiaccio dopo le violente scosse della notte precedente.

La macchina dei soccorsi, dopo il primo momento d'incertezza, è partita a tutto regime: c'erano le persone da

tirare fuori da sotto le macerie, i morti da recuperare e seppellire, i sopravvissuti da rassicurare ed a cui garantire almeno una copertura provvisoria per le notti successive prima dell'arrivo di tende e di roulotte, organizzare pasti caldi ed un minimo di vivibilità.

Gli scout italiani - sostenuti dai gruppi locali - si sono inseriti in questo contesto così complesso ed articolato, rimasto senza riferimenti e tutto da reinventare. Si sono messi silenziosamente al servizio della gente per lo sgombero macerie, per recuperare quanto restava delle case, per costruire ricoveri di fortuna, per far funzionare fornelli e cucine volanti e soprattutto per ascoltare la gente, che in qualche modo cercava di rielaborare il trauma. Ancora oggi molte famiglie ci testimoniano che l'aiuto più grande che hanno ricevuto dagli scout è stato quello di essere ascoltati e di aver condiviso con loro la speranza del futuro.

La competenza animativa degli scout ha generato 21 Centri Estivi per bambini e ragazzi che avevano bisogno di "normalità" ed hanno consentito ai genitori di dedicarsi alla cura delle cose ed al lavoro.

La presenza degli scout dell'Agesci tra maggio ed ottobre del 1976 ha sfiorato le 10 mila unità divise in gruppi, clan, comunità capi molto consistenti tanto da coprire il fabbisogno nei 21 Centri estivi e nei 6 campi base (che servivano e



raggiungevano più di 40 località terremotate). Ai gruppi in arrivo ed in partenza l'Agesci chiedeva di fermarsi una intera giornata presso la segreteria generale a Udine; sosta iniziale importante per conoscere la realtà friulana e per fare una verifica educativa a fine servizio. I commenti degli scout a fine esperienza erano quasi univoci: "Abbiamo ricevuto più di quanto abbiamo dato." ●

Il coordinamento delle associazioni scout della Regione Friuli Venezia Giulia e l'Università di Udine hanno predisposto un DVD dal titolo "Sulla pelle della terra" per fare memoria ai giovani e per evitare di dimenticare: **Un popolo senza memoria non ha futuro.**

Il DVD è stato già distribuito a suo tempo ai gruppi scout della regione. Ci sono ancora alcune copie che possono essere prestate per la visione: farne richiesta allo 0432-943002 (signora Carla) dalle 8.30 alle 12.30.



Pomodori verdi fritti alla Vacanza del Branco

Se un cibo non piace non possiamo farci molto. O forse sì?

LA NOSTRA STORIA È UN grande classico: il lupetto Diego (lo chiameremo così per proteggere la sua privacy) odia i pomodori. Odiare forse è un eufemismo, diciamo pure che sono i suoi più acerrimi nemici.

La domanda che solitamente ci si pone nell'aspettare che il bimbo finisca la caprese è: perché a me? *De gustibus non est disputandum*, dei gusti non si discute, diceva Cesare.

Ognuno di noi ha le sue inspiegabili preferenze alimentari, a volte estreme: ad esempio la Capo Arianna (anche questo un nome di fantasia) odia il formaggio. Il vantaggio, nel caso di Diego, è che i suoi gusti non sono ancora scolpiti nella roccia: se ho la certezza che non riuscirò mai a far mangiare il frico all'una, è invece possibile che un bel giorno l'altro si scopra un grande amante della bruschetta.

Da questa speranza di ravvedimento arriva la risposta alla seconda domanda: cosa posso fare di fronte alle smorfie sferzanti del Diego di turno? Anzitutto non demordere: continuare a proporre un cibo, anche poco apprezzato, aiuta a

formare i gusti. Il che non vuol dire che Diego dovrà tranguciare pomodori finché non si abitua, però assaggiarne un po' sì. Qui una forte leva motivazionale arriva dal Branco/Cerchio stesso: l'esempio (sia di noi Capi che dei L/C) è fondamentale. In alternativa si può anche ricorrere alla persuasione (ma che non sia ricatto!) da parte dei Cambusieri (che sono le figure più autorevoli di ogni VdB/C).

A proposito dei Cambusieri: non consideriamoli dei *Bimby* in formato umano. Sanno dare molto di più e anzi, se sanno il fatto loro, possono essere delle importanti figure educative.

La cucina è un ottimo laboratorio per i sensi e una scuola pratica di essenzialità, stile, pazienza, pulizia.

La morale della storia del buon Diego è di vedere l'opportunità nascosta nel problema.



Luca Della Mora
Pattuglia regionale
L/C

Il 2015 ci ha visti impegnati ad Expo con un progetto della F.I.S. ricco di spunti, ma anche il nostro piccolo è pieno di storie da raccontare: da Cambuse Critiche alla mamma che coltiva un orto spropositato per regalarci le cassette di verdura per i campi.

Forse Diego non apprezzerà mai i pomodori ma di certo preparare un buon ragù per tutti o scoprire come una bottiglia di passata a marchio Libera, aiuti a combattere la mafia potrebbe renderglieli più simpatici. ●



Scelte etiche ed educative forti

I presupposti di un ottimo campo E/G

ARRIVA L'ESTATE E UNO DEI problemi che deve affrontare il capo reparto è come fare il menù del campo estivo, cosa e dove comprare gli ingredienti, quanto cibo divoreranno le squadriglie maschili... Magari per mancanza di tempo ricicla quello dell'anno prima, sceglie di fare la spesa nel discount sotto casa, convinto così di risparmiare tempo e soldi.

Ma alla fine si tratta di un vero risparmio? Chi beneficia di queste scelte? Certo così la quota del campo estivo potrebbe essere di qualche euro più bassa, ma che messaggio stiamo passando ai nostri esploratori? Come li stiamo educando?

Per prima cosa c'è da dire che all'interno dei posti d'azione ci sono quelli di cuciniere e cambusiere, che hanno tra le mansioni proprio quella di

preparare i menù per le uscite e i campi.

In pieno stile branca E/G e dell'imparare facendo, si potrebbe quindi preparare con loro il menù, spiegando loro l'importanza di utilizzare gli ingredienti freschi di stagione, di calcolare le dosi anche in base al tipo di attività proposta, di variare il più possibile i cibi durante la settimana, questo perché un menù poco vario, oltre che a non essere completo, è anche noioso da mangiare. Se poi manifesteranno competenze adeguate potremmo lasciare loro anche piena autonomia (fino alla fase della spesa). Il campetto di specialità di cuoco rappresenta un buon trampolino di lancio in tal senso e a supporto di noi capi reparto!

Altra cosa da valutare è il luogo dove vengono fatti i campi. Spinti giustamente dal richiamo dell'uomo dei boschi ci si inerpica lungo sperdute valli, vicino magari a paesi la



Francesco Paolo Fattori
Incaricato regionale
Branca E/G

cui popolazione viene raddoppiata durante la nostra permanenza.

Un piccolo sostegno che possiamo dare alle comunità montane è quello di scegliere di acquistare generi alimentari freschi direttamente in loco.

Questo ha dei vantaggi anche per noi, in quanto possiamo contare su prodotti mediamente di una qualità maggiore e possiamo evitare di partire prima del campo con l'auto strapiena di cibo facilmente deperibile.

Sempre rimanendo in tema di scelte etiche un'esperienza che stanno facendo alcuni Gruppi della Regione per acquistare pasta e altri prodotti è quella di utilizzare la rete delle "cambuse critiche".

Concludendo tutte queste azioni richiedono un po' di organizzazione e di tempo, ma meglio risparmiarne un po' e accontentarsi? O vogliamo educare i nostri esploratori e magari mangiare meglio? ●



ESPERIENZE

Mangiare in route

Piccoli consigli per una buona alimentazione

PAOLA SBISÀ, MEDICO, SPECIALISTA IN scienze dell'alimentazione e dietologia, esperta di medicina di montagna e grande appassionata di alpinismo e di trekking in alta quota.

Cara Paola, le route sono esperienze faticose, spesso precedute da uno scarso allenamento fisico. Come recuperare le energie?

Tenendo conto che dobbiamo stare attenti a non far pesare troppo il nostro zaino, è bene avere con sé cibi ad alta densità energetica, poco peso e buona conservabilità come della frutta secca ed essiccata. Si tratta di un cibo "completo": fornisce molta energia, contiene buona quantità di proteine e di grassi insaturi ed una quantità contenuta di carboidrati complessi, favorisce il senso di sazietà e fornisce una buona nutrizione.

È vero che possiamo preparare in casa anche delle "barrette energetiche"?

Sì, verissimo, usando frutta secca e non solo. Senza spendere molti soldi al supermercato. Ve lo spiego in una ricetta. Sono più economiche e più sane di quelle in commercio, pesano poco e danno molta energia. Inoltre, nel riempire lo zaino, è utile avere cibi facilmente frazionabili perché si riesce ad occupare lo spazio in modo più efficiente e sono di più agevole consumazione.

Quale consiglio daresti a chi compie uno sforzo prolungato?

Innanzitutto di idratarsi costantemente. Ciò significa ovviamente poter disporre di acqua e portarne il peso nello zaino ma non c'è alternativa. L'idratazione è fondamentale. Anche la frutta secca o essiccata e il cioccolato aiutano in



quanto ricchi di minerali.

Possano essere utili le bustine di integratori di sali minerali?

Sì ma solo in caso di fatica prolungata e sudorazione importante. Gli integratori più utili ai nostri scopi sono quelli con magnesio e potassio.

La cucina in trekking credi richieda alcuni "sacrifici", soprattutto ai più golosi?

Qualche differenza rispetto all'alimentazione casalinga c'è ma non parlerei proprio di sacrifici. Usiamo la fantasia e

variamo: perché non usare i fiocchi di cereali semplici o d'avena per condire una zuppa? Pesano poco e non serve cuocerli!

E, invece, i cibi liofilizzati sono sconsigliabili?

In termini assoluti direi di no. Sono una buona soluzione al problema del peso eccessivo e possono andare bene se assunti occasionalmente. So che a voi scout piace essere laboriosi e che con i "cibi in busta" non andate molto d'accordo tuttavia si possono aggiungere alla zuppa liofilizzata piccole quantità di cibi freschi per migliorarne il gusto e la qualità. ●



Le merendine di Paola

Ingredienti

- frutta secca mista a piacere 100gr (uva, albicocche, cranberry)
- frutta secca mista a piacere 150gr (mandorle, noci, noccioline)
- datteri 50 gr
- 1 cucchiaino di miele

Porre il tutto in un mixer a lame aggiungendo all'occorrenza alcuni cucchiaini d'acqua minerale sino a formare una pasta densa.

Aggiungere una manciata di fiocchi di avena che aiuteranno ad assorbire l'umidità e a rendere meno appiccicoso il composto ed impastare con le mani formando un panetto che taglieremo a pezzetti creando le barrette.

Passarle in un piatto dove avremo posto dei semi di girasole o sesamo o scaglie di mandorle, schiacciando leggermente. Disporre le barrette su carta forno ed infornare a 180° per circa 10 minuti.

Paola Sbisà



Lucia Mariuz



ESPERIENZE

Una coca e un cornetto Algida, per favore!

In pochi euro le sorti del mondo

ESTATE, AL MARE CON GLI amici: cosa c'è di meglio che andare al bar della spiaggia a prendersi un cornetto e una coca fresca? Senza neanche pensarci abbiamo condizionato con pochi euro la sorte del nostro corpo, del nostro ambiente, di lavoratori vicini e lontani, di fondamentalismi religiosi. Ci avete pensato che la coca cola non sazia mai?

Eppure non è sempre stato così: quando veniva usato zucchero di canna, al secondo bicchiere la coca non andava più giù; ora c'è sciroppo di glucosio-fruttosio: un derivato molto economico della fermentazione del mais (se americano sicuramente OGM) che non dà il senso di sazietà.

Per anni le multinazionali del cibo ci hanno proposto cibo spazzatura, pieno di conservanti, coloranti, additivi nocivi per la salute, ora che nei paesi più ricchi sta crescendo la consapevolezza dell'utilità di uno stile di vita sano anche loro si adattano: nei McDonald's troviamo le insalate, sui pacchi delle merendine troviamo

indicazioni su quanto salutari siano gli snack... Ma uno che vuol mangiare salutare è davvero preparato sempre su quel che è nocivo? Su cibo e salute rimando ad altri articoli di questo numero, ora passiamo all'ambiente. Il cibo industriale è controllato per la maggior parte dalle multinazionali del cibo, che vanno a braccetto con le multinazionali delle biotecnologie agrarie, quelle che producono OGM (organismi geneticamente modificati). Oltre a ridurre la biodiversità gli OGM stravolgono l'adattamento delle piante al loro terreno: oggi il grano OGM più utilizzato è di provenienza olandese, quindi adatto a climi continentali e piovosi, ma viene venduto in tutto il mondo,

anche nei paesi caldi che si ritrovano a dover utilizzare enormi risorse per l'irrigazione. In molti paesi lo Stato dà gratuitamente le sementi OGM agli agricoltori che però poi sono vincolati ai concimi e fertilizzanti specifici per quella coltura, guarda caso venduti dalla stessa multinazionale che la produce.

Torniamo alla nostra coca cola: la Coca cola, insieme a Danone e Nestlé, detiene il monopolio dell'acqua in bottiglia. Ogni stabilimento di coca cola o pepsi estrae 1-2 milioni di litri di acqua al giorno, per ogni litro di queste bevande distrugge e inquina 10 litri di acqua. Nelle acque di scolo ci sono grandi quantità di cadmio e piombo, inoltre l'acqua stessa viene sottratta alle popolazioni locali che non possono più accedere alla loro risorsa naturale. E, si sa, senza acqua non c'è vita, e dove l'acqua è scarsa e sporca la vita non è dignitosa.

Ed è qui che vengono coinvolti i lavoratori vicini e lontani. Dopo tante campagne di boicottaggio alcune multinazionali hanno migliorato le condizioni lavorative di alcuni loro dipendenti, ma le loro politiche commerciali danneggiano comunque i territori in cui sono insediate e non solo.

La globalizzazione ha impoverito fortemente le culture locali dell'alimentazione e l'industria ci offre tutto l'anno tutti i prodotti secondo standard sempre più precisi che mettono a dura prova la tenuta di pratiche produttive e alimentari locali: oggi è quasi impossibile poter macinare grano autotono in un vecchio mulino a pietra, come sarebbe impossibile poter fare autofinanziamento regolarmente con la vendita di dolci fatti in casa e non in cucine industriali con personale specializzato. Chi ci guadagna da questo non sono certo i piccoli agricoltori e piccoli artigiani, e tantomeno la nostra salute, sottoposta

continuamente a sollecitazioni distorte da parte di tutti gli additivi presenti nel cibo industriale.

“La globalizzazione produce una crescita economica che non prevede un aumento dell'occupazione, ma si limita a riconvertire i piccoli produttori esperti e indipendenti in una manodopera precaria e dequalificata”; ci sono studi che hanno dimostrato che i piccoli produttori sarebbero in grado di soddisfare le esigenze alimentari dell'umanità intera.

Lo sfruttamento delle risorse (oltre all'acqua anche la foresta, il suolo, l'imposizione di sementi OGM...) priva le popolazioni locali del diritto di decisione e autodeterminazione e crea nuove povertà.

Le povertà odierne sono sempre più sperequate: è di gennaio la notizia che 62 persone detengono più ricchezza

1 Il bene comune della Terra (Vandana Shiva)

della metà più povera del pianeta. La precarietà e il disagio sociale sono terreni in cui è facile che attecchiscano fondamentalismi religiosi che si propongono con valori e identità sicuri. **Negli stati sovrani si creano dei vuoti di potere perché le condizioni economiche vengono dettate dalle multinazionali.** In questi mesi stiamo assistendo alla stipula del TTIP, il trattato transatlantico fra Europa e Stati Uniti che prevede un'omologazione dei criteri commerciali (l'Europa è molto più restrittiva degli USA su OGM, prodotti cosmetici, ecc) e una riduzione dell'intervento statale nelle diatribe commerciali (per info www.stop-ttip-italia.net).

Facciamo in modo che in un pomeriggio d'estate al mare, in route, o al campo estivo i nostri soldi vengano spesi consapevolmente, creiamo nelle nostre comunità un pensiero e un confronto su questi temi, la Terra ce ne sarà grata. ●



Acqua bene comune

ESPERIENZE



Lucia Mariuz

Cosa è cambiato dopo la mobilitazione della società civile

PER CAPIRE COSA È CAMBIATO dai referendum del 2011 abbiamo intervistato Marco Iob del CeVI, referente regionale della campagna per l'acqua. L'intervista è stata fatta prima degli emendamenti approvati dalla Commissione Ambiente della Camera sul testo della legge che viene citata nell'articolo.

I quesiti referendari chiedevano di cancellare l'obbligo di affidare la gestione dei servizi pubblici locali a privati e di togliere la tariffa per ottenere profitto. Cosa sarebbe dovuto succedere e cosa invece è successo?

Di positivo è successo che si è fermato l'obbligo alla privatizzazione, ma **al di là degli aspetti giuridici e normativi è mancato il recepimento del grande messaggio dato dalla notevole partecipazione popolare**: da molti anni non si raggiungeva il quorum e la percentuale dei sì è stata di oltre il 95%. Il referendum era abrogativo e quindi non si è proposta la legge ideale, adesso è depositata in parlamento la legge di iniziativa popolare che però nessuno ha finora preso in considerazione. Con il referendum abbiamo solo potuto tirar via dei pezzi; i politici avrebbero dovuto recepire la volontà di non privatizzare e di non fare profitto con l'acqua, possono dire che sono coerenti con il risultato ma sono incoerenti

dal punto di vista politico. Oggi si sta facendo il contrario di quel che prevedeva questo grande messaggio, anziché la gestione pubblica ora si promuovono le aggregazioni nelle multiutility. La multiutility Hera ha già preso l'acqua a Trieste, il gas a Udine e ha il mandato esplicito da parte del governo di promuovere le aggregazioni nel nord-est. Queste sono aziende private quotate in borsa e rispondono agli azionisti, non ai cittadini o ai sindaci anche se in molti casi i comuni sono soci. Le rendite derivano dalla tariffa sull'acqua sconfessando ciò che il referendum aveva chiesto.

La società civile, fra cui l'Agesci, si era fortemente mobilitata per sostenere i sì al referendum, qual è la situazione oggi? Pare che a parte il forum italiano dei movimenti per l'acqua l'attenzione sia calata.

Come spesso succede dopo grandi vittorie l'attenzione è calata ed è rimasta in capo a



quelli più attivi, per esempio al forum e ad alcuni comitati locali e associazioni specifiche. Le norme che stanno facendo oggi però sono più subdole rispetto a quelle del referendum che erano più brutali. Ad esempio incentivano i comuni a vendere le azioni in loro possesso di società che gestiscono acqua, e i ricavi che avrebbero li gestirebbero all'infuori del patto di stabilità, oppure favoriscono le aggregazioni (l'acqua di Padova e Trieste è stata aggregata grazie a un prestito molto sostanzioso della cassa depositi prestiti) o limitano gli affidamenti diretti. **È difficile fare grandi mobilitazioni su norme così piccole ma il progetto è chiaro**: far crescere le multiutility e inglobare tutti i gestori, compresi rifiuti ed energia, per farle diventare

delle multinazionali. Questo non era l'intendimento del referendum che chiedeva una gestione pubblica, sotto controllo locale, efficiente, non orientata al profitto.

Qual è il percorso che ha seguito la nostra regione per la realizzazione della legge Regionale sull'acqua? Ci sono state consultazioni dei movimenti? Quale ruolo ha giocato la società civile?

La legge è stata costruita tutta all'interno dei palazzi, è stata appena depositata alla commissione di competenza per essere discussa, la commissione prevede delle audizioni ma questo è il percorso istituzionale e non un vero percorso consultativo. Ci sarà un incontro insieme ad altri soggetti, ma avremo solo dieci minuti a disposizione. Ci aspettavamo che prima di fare la legge ci fosse l'incontro con i comitati, i comuni, i gestori, le categorie

produttive. **Ci aspettavamo un processo partecipato, cosa che non è avvenuta.** Siamo stati chiamati nel momento in cui si è capito che la legge poteva causare dei malumori ma hanno cercato solo di convincerci che fosse una buona legge.

Quali sono i punti che destano più perplessità in questa legge?

A grandi linee i punti sono due. Il primo è che non è una legge specifica sull'acqua ma anche sui rifiuti: non capiamo perché si debba mettere insieme due cose così diverse. Il secondo è che anche questa legge favorisce le aggregazioni. La regione non si prefigge di costruire un gestore pubblico quindi il quadro regionale alla lunga sarà quello previsto dalle politiche nazionali. Hera aggrenderà tutti quanti. **Si allontanano sempre di più i luoghi decisionali dai**

territori, è una legge accentratrice, viene meno l'assemblea dei comuni dove si facevano le politiche dell'acqua, si decideva quali opere favorire, le priorità. Più ci si allontana dai luoghi di decisione e meno ci sarà partecipazione e controllo.

In questo periodo ci sono discutibili progetti regionali che coinvolgono i bacini idrici.

Questo è il piano di tutela delle acque ma è un livello normativo diverso; la legge riguarda solo il servizio idrico integrato. **Noi avevamo richiesto che ci fosse una legge quadro in cui prevedere tutti gli usi dell'acqua**, in cui ci fossero le indicazioni sia del piano di tutela delle acque del servizio idrico integrato ma questa richiesta, fatta attraverso una petizione, non è stata accolta. ●



Che ci vuole a cucinare un risotto?

La culinaria che invade i programmi televisivi

PROVIAMO AD ACCENDERE LA TELEVISIONE, in un canale e ad un orario assolutamente casuale: che tipo di programma siamo quasi certi di visualizzare? Uno culinario, ovviamente.

Tutti noi, almeno una volta nella vita, abbiamo guardato un programma di cucina. Interesse? Noia? Ciò non ha importanza, fatto sta che immancabilmente segue una domanda quasi ovvia e certo frequente: perché tutta questa ripetitività? Qualcuno potrebbe dire, sicuramente esagerando, che si tratta di una strategia di *marketing* affinché si spenda maggiormente nel settore alimentare e dei casalinghi; oppure che si stia semplicemente cavalcando una moda destinata, presto o tardi, a scemare per poi sparire come tante altre. Di una cosa siamo certi: i programmi culinari piacciono, è innegabile. Ma che cos'è che colpisce?

Faccio una distinzione: da una parte programmi come *Cotto e mangiato* e *La prova del cuoco*, dall'altra invece tutti quelli sulla falsariga di *Masterchef*. Entrambi danno spazio a gente comune, la differenza sta nelle aspettative.

Partiamo dai primi. Il livello

richiesto, a ragione, è basso. **In fondo la gente comune deve preparare pranzo e cena stando attenta a quanto spende**, e, se può, servendo in tavola qualcosa di diverso dal solito, ma certamente non ambisce a creare piatti da copertina. **La casalinga – o il casalingo! – vogliono vedere cucinare persone come loro**. Qualcuno che cucinando sporchi in continuazione se stesso e l'intera cucina, che non sia granchè ai fornelli. **Guardare la trasmissione equivale a immedesimarsi in quei cuochi**, o a riflettere se stessi nei vip che vi partecipano perché se hanno successo facendo ciò che io faccio tutti i giorni...

Ora i secondi. Qui si si pretendono piatti da copertina, opere d'arte. Anche qui l'immedesimazione gioca un ruolo importante ma come? Se penso alle puntate che, ammetto, continuo a vedere anche in replica, mi balza subito alla mente che la bestia nera è, immancabilmente, il "banalissimo" risotto.

ESPERIENZE



Pierfrancesco Nonis

Penso subito che loro sono selezionati tra migliaia di concorrenti, e che sbagliano un piatto che io faccio una volta a settimana. Nonostante questo, però, nel corso delle puntate riescono comunque a raggiungere livelli da grandi *chef*. E allora perché non posso riuscirci anch'io? La celebrità è a portata di mano e anche se non mi verrà mai in mente di parteciparvi posso sempre ringhiare ai concorrenti, dalla mia poltrona, per la loro incapacità. In fondo che ci vuole a cucinare un risotto? ●



A tavola un'esperienza per anima e corpo

Lo chef Fabrizio Marino racconta una cucina che parte dal rispetto per la terra

UN'ALIMENTAZIONE SANA, MA DI ALTA qualità. Il cibo non è semplicemente qualcosa di cui nutrirsi, ma una parte fondamentale della nostra vita, che ha un rapporto a doppio filo con il corpo e con l'anima.

Al ristorante Joia di Milano si parte da questa base, per fare di un pasto una vera esperienza. A dimostrarlo è lo chef Fabrizio Marino, un artista di questa speciale cucina, stellata Michelin. Qui, la qualità del cibo è importante in tutti i sensi. Perché l'approccio è orientato all'utilizzo di prodotti naturali, con una filiera molto corta.

«Ma anche le relazioni hanno una parte fondamentale – sottolinea Fabrizio – e noi abbiamo rapporti veri con i nostri collaboratori». L'idea del tipico fornitore della ristorazione è molto lontana dal Joia. Ogni sera i contadini portano nel ristorante verdure raccolte il giorno stesso. **«Mai visto niente del genere prima, dai loro prodotti si vede il profondo rispetto che hanno per la terra che coltivano».**

Al Joia questi aspetti sono molto importanti, e questo ristorante incarna al meglio un pensiero preciso di cucina. «Non è una moda ma un'esigenza – spiega Fabrizio – perché è fondamentale un'alimentazione sana. Dobbiamo uscire dalla maniacalità che si focalizza esclusivamente sull'estetica del prodotto».

Per questo al Joia si preferiscono prodotti che hanno la loro bellezza nel loro essere naturali e non trattati per

ESPERIENZE



Daniele Boltin

essere gradevoli esteticamente. «La cucina deve rispettare la natura, e un pasto deve rispettare il corpo. Basterebbe qualche piccolo accorgimento: ad esempio mangiare un po' di meno o sostituire i dolci con la frutta. Insomma, imparare un po' dagli orientali, che in questo campo hanno molto da insegnare».

La cucina del Joia innova, ma basandosi sulla tradizione. Un approccio che fortunatamente riporta il cibo alla sua essenza, e alla riscoperta dei rapporti umani, tra fornitori, staff e clientela.

Secondo Fabrizio Marino una buona cucina ha bisogno di amore e di una buona attitudine. **«L'idea, cucinando, è quella di fare del bene alle persone che mangiano i tuoi piatti. L'atteggiamento che ha una madre quando cucina per il figlio».**

E una cucina che parte da questa base deve essere accessibile a tutti. Per Fabrizio è importante che tutti possano permettersi di mangiare bene. E per questo, per un'esperienza al Joia possono bastare 20 euro. ●



Barbara Chivilò
già Responsabile regionale Agesci

ESPERIENZE

Cultura: cibo per la mente, cibo per l'anima

Cultura... cibo per l'educatore

"Sei stato educato a scuola in una classe e non eri che una pecora del gregge. Ti hanno insegnato gli elementi generali del sapere e ti è stato insegnato "come imparare". Ora spetta a te come individuo di andare avanti e di imparare da solo quelle cose che daranno più forza al tuo carattere e ti permetteranno di riuscire nella vita facendo di te un uomo" (B. P.)

SARÀ CAPITATO AD OGNI COMUNITÀ capi: in città c'è un interessante convegno sulle politiche giovanili (tanto per citare un argomento a noi vicino)... e scatta il dilemma... partecipiamo, rinunciando a una serata libera o a una riunione già fissata da tempo? Oppure facciamo finta di nulla e continuiamo per la nostra strada? **Che tanto noi siamo bravi educatori e sappiamo già tutto.**

Sarà capitato anche che la comunità capi abbia deciso per la partecipazione al convegno: e poi i capi effettivamente presenti siano stati 3 su 18...

È così, a volte ci pare di non avere bisogno di ulteriori conoscenze, ritenendo che quelle che apprendiamo nel trapasso nozioni, in staff o ai campi di formazione ci siano

sufficienti per essere capi scout in gamba.

È certo, invece, che tutta la conoscenza che trascuriamo ci porta ad essere cittadini un po' meno "bravi" e questo ha conseguenze sul nostro essere bravi educatori. Il nutrimento - tema di questo numero - ha certamente tanti significati. Se il cibo nutre il corpo, la

preghiera nutre l'anima, le relazioni nutrono il cuore, la cultura nutre la mente (permetteteci la semplificazione, poi in realtà tutto si mescola e ogni cosa sostiene l'altra). Parliamo di *cultura* in senso ampio, come tutto ciò che *ci fa crescere*, che sviluppa qualcosa di nuovo dentro di noi. La parola *cultura* infatti deriva dal verbo latino "colere", che significa *coltivare*. È un pensiero così poetico. Scegliendo la cultura, scegliamo di auto-coltivarci, di fare fiorire in noi pensieri, emozioni, frutti prima sconosciuti. È questa, vero, la sensazione che proviamo dopo avere visto un bel

film, ascoltato buona musica, letto un buon libro?

È questa la consapevolezza che acquisiamo uscendo da quel convegno sulle politiche giovanili a cui ci ha trascinato il capo Gruppo, *che io non ci volevo proprio andare per troppa noia, ma quante cose nuove ho scoperto. Coltivare dunque la nostra dimensione culturale, anzi auto coltivarla; e questa locuzione richiama il termine auto-formazione, tanto caro a noi capi scout.*

Il nostro essere educatori deve per forza nutrirsi di cibo culturale, perché altrimenti il rischio è di rimanere sterili, ripetitivi, rigidi e conservatori. Semplicemente perché abbiamo finito gli argomenti.

Mai come in questo momento storico invece, c'è necessità di "stare sul pezzo", di leggere, studiare, approfondire, capire, conoscere. Una società in continuo movimento, l'incontro di popoli prima lontani, il mondo dentro casa tramite internet, i nostri ragazzi che fanno esperienze che ci sognavamo alla loro età: se non ci aggiorniamo, se non stiamo al passo, diventeremo facilmente adulti deboli, non credibili, agli occhi dei nostri ragazzi e anche dei loro genitori.

Sì, questo è un invito, nemmeno tanto velato, a nutrirsi di cultura. A studiare, leggere, approfondire, osservare, imparare.

Non di solo pane vive l'uomo. Non di soli regolamenti metodologici vive il capo scout.

C'è un mondo, là fuori, che attende di essere conosciuto, capito, condiviso.

C'è un mondo che si muove e bussa alle porte del nostro Paese, cercando pane e serenità ma anche l'armonia di una società fondata sulla libertà di pensiero e di espressione.

D'altronde, siamo il Paese della cultura... dove, se non in Italia, si concentrano tanti monumenti, tanta storia, tanta poesia e produzione culturale in generale?

Più che andarne fieri, ne andiamo assuefatti. Tanto abituati ad avere il monumento sotto casa da non vederlo nemmeno più. Quanti di noi

conoscono la storia del proprio paese?

Quando mai programmiamo attività che stimolino i nostri ragazzi a conoscere il valore delle cose che hanno attorno?

Ricordo che per alcuni anni si è cercato di fare almeno un incontro all'anno del Consiglio regionale in luoghi di alto valore storico e artistico della Regione: abbiamo visto insieme l'Abbazia di Sesto al Reghena, il Duomo di Udine, la Biblioteca Guarneriana di San Daniele, l'Hospitale di San Tomaso di Majano... Un piccolo segno per dirci l'importanza di sapere dove viviamo, su quali percorsi storici camminiamo. Per dirci che l'ambiente non è indifferente e che conoscere non è un optional, ma un elemento essenziale del nostro essere adulti in cammino. ●

2016 Anno Nazionale dei Cammini

Lo scorso 24 ottobre, a conclusione del Convegno romano *I Cammini incontrano il Giubileo*, il Ministro Dario Franceschini ha proclamato ufficialmente il 2016 come **Anno nazionale dei cammini**. Il 2016, nella sua doppia valenza - Anno giubilare e Anno dei Cammini potrà dunque rappresentare anche per noi scout un anno di riflessione e di impegno per dare maggiore impulso e diffusione alla pratica del camminare lento, alla scoperta di antichi itinerari religiosi e dello spirito.

A questo proposito consigliamo un testo che racconta di un Cammino della nostra Regione: **Il cammino del Tagliamento sull'antica via d'Allemagna verso Gerusalemme, Roma e Santiago** di Marino Del Piccolo, Gaspari Editore, 2015.



don Andrea Della Bianca
Assistente ecclesiale regionale



SPIRITO SCOUT

È giunta l'ora già di mangiar

Quando l'appetito vien pregando

FERMI TUTTI! PRIMA DI MANGIARE **bisogna** cantare! A me qualche volta è capitato di sentirla questa frase, più o meno allarmata? Forse perché, nonostante tutto, questa usanza che ci accompagna a campi e uscite non si incarna nella vita quotidiana e così diventa: gli scout prima di mangiare pregano... gli scout? solo gli scout? E perché bisogna pregare?

Il cibo e la relazione con esso nella Bibbia è qualcosa di affascinante, ci sono pagine e pagine che potrebbero essere lette da questo punto di vista: prendo come esempio la parabola del Padre misericordioso, visto l'anno giubilare della Misericordia. "Avrebbe voluto saziarsi con le carrube di cui si nutrivano i porci; ma nessuno gli dava nulla. Allora ritornò in sé e disse: "Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Sembra quasi che sia il cibo a far rimpiangere a questo figlio il desiderio del ritorno a casa.

Lo stesso vale per il figlio maggiore: "tu non mi hai mai dato un capretto per far festa

con i miei amici". Per non parlare del vitello grasso che segna in maniera eloquente la grandezza della festa organizzata. Gesù poi è accusato di stare troppo a tavola, con le persone sbagliate, e viene considerato pure un mangione, rispetto al Battista che mangiava miele e cavallette selvatiche!

Tornando alla domanda iniziale: perché si prega, si benedice la mensa? Benediciamo il nostro stare assieme, chiediamo quindi a Dio di rendere il nostro stare assieme occasione in cui "dove due o tre sono riuniti nel mio nome io sono in mezzo a loro", **in modo che trasformati da un'esperienza di fraternità**

possiamo testimoniarla poi con la vita. Si pranza, e Gesù ce lo insegna e ricorda, per creare/rafforzare relazioni. Il momento del pasto ha la stessa portata del gioco: dovrebbe essere luogo in cui uno esprime ciò che è, senza maschere o sovrastrutture.

Benedicendo il cibo riconosciamo che esso è un dono.

Credo che qui si respiri il valore pedagogico della preghiera. È affascinante il rapporto (sano) col cibo perché in fin dei conti è espressione di una cultura, del modo di interfacciarsi con la realtà. **Il cibo è l'incontro tra elementi della natura mescolati ad arte dalla fantasia dell'uomo: "frutto della terra e del nostro lavoro" recita la formula di offertorio eucaristica.** Come cambia la cultura così cambia il modo di intrecciare, fondere, mescolare elementi. Leggendo il cibo leggo il

mondo. Quando viaggiamo e ci fiondiamo in qualche multinazionale di ristorazione, ci stiamo perdendo una dimensione essenziale del nostro essere lì in quella terra: detta in scoutese, non stiamo facendo scouting! Contrattare un pranzo in un rifugio di montagna non è solo un'occasione per sostenere un certo tipo di economia, **ma educarsi a leggere attraverso il cibo il luogo in cui siamo.** Lo stesso vale per le cambuse riempite prima ancora di partire da casa: è un'attenzione ai costi, certo, ma regaliamo almeno una volta la possibilità di assaggiare il buono che ci circonda. E se le gare di cucina dei nostri campi di reparto fossero pensate con questa sfida: cucinare un cibo tipico del luogo? Magari intervistando gli anziani del posto?

Ho avuto la fortuna di partecipare a due Jamboree e lì si incontrano vari mondi culinari. C'è un momento particolare, il Cultural Festival Day, in cui ogni reparto cucina il suo cibo tipico e lo offre agli altri. Consapevoli della nostra arte,

ho sempre guardato con sospetto e poca fiducia il cibo preparato da altri, soprattutto dalle culture più distanti dalla mia. Quest'anno è cambiato qualcosa. Aver vissuto in casa di giapponesi per due giorni mi ha fatto superare questa diffidenza. Volutamente abbiamo chiesto, durante la Home Hospitality, di non mangiare cose sofisticate (sushi&C) ma il loro cibo quotidiano. Ed è stata una sorpresa di sapori, abbinamenti, modalità, ritualità. Assaggiare è diventata occasione di relazione. La preghiera che faccio mi permette di aprirmi a questa dimensione sacra e antropologica del cibo? nCredo dobbiamo restituire dignità alla preghiera troppo spesso banalizzata da canti fatti tanto per fare (magari poi seguiti da filastrocche di buon appetito che ulteriormente ne riducono la portata educativa), simpatici sì ma da rivisitare secondo un'intenzionalità educativa, almeno da parte dei Capi.

Un attimo di silenzio, un segno della croce, un canto e una preghiera di

ringraziamento (Laudato sio mio Signore per questo pane...) e nuovamente un segno della croce. Non servono grandi cose, ma trasmettere la consapevolezza che non stiamo facendo un atto dovuto, ma prendendo consapevolezza di un dono ricevuto.

Concludo spendendo due parole sull'espressione presente in qualche preghiera di benedizione "danne anche a chi non ne ha!". Non deve essere un semplice chiedere a Dio di provvedere, non è questo il senso. Si tratta piuttosto di un'espressione legata allo stare assieme: tanto più vivo esperienza di fratellanza e solidarietà tanto più dovrei essere capace di portare questi valori nella mia vita e nelle relazioni di tutti i giorni; preghiamo perché il nostro stare assieme ci permetta di prenderci cura di chi è più bisognoso, perché diventiamo capaci di accorgerci di lui e di accoglierlo alla nostra tavola. Buona strada e buon appetito non di solo pane ma di ogni esperienza che esce dal cuore di Dio. ●





Pierfrancesco Nonis



DAL TERRITORIO

L'AGESCI in vetrina

Che cosa rimane della partecipazione dell'Agesci all'Expo di Milano

DIMITRIJ ZANUSSO È STATO PROGETTISTA e referente operativo di *Educare: energia per la vita*, progetto con il quale la Federazione Italiana dello Scouting si è presentata al mondo in occasione di Expo 2015.

La prima domanda è quasi scontata: perché la Federazione Italiana dello Scouting ha deciso di partecipare ad Expo? Ricordo inoltre che per la prima volta anche la Società Civile vi ha avuto una rappresentanza.

I temi dell'Esposizione Universale – educazione, ambiente, alimentazione – sono parte strutturale della proposta di guidismo e scoutismo. Expo 2015 è stata una grande occasione per la Federazione Italiana dello Scouting e per la Società Civile. Ha consentito a tutto il terzo settore di far circolare delle idee che gli sono proprie, che gli sono vicine. Ha permesso di condividere e di costruire un pensiero capace di influenzare da una parte la vita quotidiana, nelle azioni

personali di tutti i giorni, e dall'altra di generare cambiamento anche a livello politico. Per questo la Federazione Italiana dello Scouting ha deciso di essere presente. Per far circolare il proprio pensiero. Per pensare ad agire i propri cambiamenti, sul tema, nel presente e nell'immediato futuro.

I temi di Expo 2015 sono, come hai già fatto presente, molto presenti nello scoutismo e nel guidismo. Come sono stati affrontati da parte vostra?

Partendo dal tema *Nutrire il Pianeta, Energia della vita* è nato il progetto *Educare: Energia per la Vita*, che si è sviluppato lungo tre assi principali: **nutrire come cultura, nutrire come relazione con il mondo, nutrire come educazione**. Si è fatta strada l'idea di **raccogliere e presentare percorsi, riflessioni, prodotti elaborati da e con bambini e ragazzi**. Il tutto è nato raccogliendo gli stimoli nei territori e declinandoli secondo le proprie specificità. Abbiamo pensato ad un progetto aperto, l'immagine di un albero le cui foglie sono il frutto delle azioni sul territorio. All'interno sia di Agesci che di Cngei abbiamo stimolato un pensiero e delle risposte che hanno costruito il

Tutto è raccontato su expo.scouteguide.it sulla pagina Facebook della federazione Italiana dello Scouting, sul profilo Twitter della FIS, nel profilo Youtube della Federazione.

percorso proposto a Fondazione Triulza. Con questa abbiamo riflettuto e perfezionato il progetto anche in funzione della presenza di tutti gli altri soggetti del Terzo Settore durante l'Esposizione Universale. Le risposte sono arrivate in forma di: video, attività per Expo diffuso (attività scout proposte dai gruppi su tutto il territorio nazionale per far provare lo scoutismo), accoglienza familiare di scout in visita a Milano, etc.

Tra i vari documenti ho letto la frase *L'educazione è cibo per la mente: Un nuovo umanesimo; cosa si intende con "nuovo umanesimo" in relazione ad Expo?*

Hai letto uno degli obiettivi del progetto: *Un nuovo umanesimo: riportare al centro l'uomo e gli uomini*. In estrema sintesi si intende proprio questo. **Nel dibattito sul tema *Nutrire il Pianeta: Energia per la Vita* si riteneva necessario riportare al centro l'uomo e gli uomini**. Lo spunto è arrivato dal discorso del 5 dicembre 2014 del cardinale Angelo Scola che afferma appunto: *nasce da qui il nuovo umanesimo: nuovo non perché va alla ricerca di novità ad ogni costo, ma perché è un camminare non perdendo l'origine, è un ricominciare. Centralità dell'uomo non vuol dire che tutto ha origine dall'uomo e tutto torna a lui, ma dice il primato e la dignità della persona umana che nella relazione con Dio, con gli altri uomini, col Creato scopre*



che solo nel dono di sé si trova pienamente uomo. Noi non siamo cavie da laboratorio scientifico o economico, ma persone in relazione con altre persone.

L'essersi messi in luce in una esposizione di portata mondiale come ha influito, o meglio può influire, su Cngei e Agesci? È utile affinché le istituzioni sappiano che noi ci siamo?

L'obiettivo della presenza è stato evocare riflessioni nella Società Civile, **stimolando nuove tracce educative all'interno di Agesci e Cngei**. Le connessioni con le istituzioni ci sono state, su gran parte del territorio. Non solo sul sito espositivo di Expo. Ricordiamo ad esempio le molte attività di "Expo diffuso" che hanno avuto il pregio di coinvolgere diversi soggetti locali. Molti di quei legami restano ancora oggi. L'esperienza ci dice che è bene potenziare il dialogo con il territorio in senso esteso. Un dialogo che continua a crescere anche nel sito espositivo, "costruendo il

dopo Expo". Un "dopo Expo" da rilanciare a partire dai livelli locali, dai singoli gruppi: come possiamo farci carico del tema della nutrizione? Come impostare una corretta educazione alimentare? Quanto ogni gruppo, ed ogni singolo capo considerano necessario e prioritario il tema?

Non sono mancati però i malumori attorno alla partecipazione di Agesci e Cngei ad Expo. "Mettersi in mostra" è così fuori luogo per un'associazione scout?

La presenza ad Expo è stata frutto di dibattito. Un dibattito nato a livello locale, cresciuto nelle dimensioni regionali fino all'ambito nazionale. La presenza nello stand in Cascina Triulza voleva essere un megafono verso l'esterno. **Ci mostriamo al mondo per guardarci dentro**. È bene che il dibattito continui. Prende il via dai temi di attualità e muove verso i temi educativi. I temi vengono poi agiti. ●



Sara Buffo



DAL TERRITORIO

La ricchezza della (bio)diversità

5 consigli per rispettare i ritmi della natura e vivere meglio

LA DIVERSITÀ SI SA, è una ricchezza: ci aiuta a crescere e ad evolverci. Che ci piaccia o meno, la natura, su questo principio ci ha costruito un mondo. Eppure, sembra siano piuttosto le abitudini ad orientare le nostre scelte e i nostri consumi.

Secondo il rapporto della FAO sulla biodiversità agricola del 2010, sono solo 18 le specie vegetali e 8 quelle animali che attualmente, coprono il 90% del fabbisogno di cibo mondiale. Gran parte di questi alimenti arriva dalle monoculture per lo più basate su semi ad alto rendimento ma non in grado di riprodursi autonomamente. Un grosso rischio insomma, per la quantità di esseri viventi che popolano la Terra. Visto poi, che **le alternative esistono**.

Vandana Shiva, vincitrice del Right Livelihood Award (il premio nobel alternativo) nel 1993, a questo proposito, ci chiama a una chiara presa di coscienza: *“Dobbiamo riprenderci il diritto di conservare i semi e la biodiversità. Il diritto*

al nutrimento e al cibo sano. Il diritto di proteggere la terra e le sue diverse specie”.

Siamo dunque, tutti responsabili del mondo in cui viviamo. Potrebbe sembrare una battaglia persa in partenza ma ogni grande rivoluzione comincia sempre da un piccolo passo. Qui di seguito ne trovate 5. Se li seguite già tutti beh... complimenti, siete sulla strada giusta.

1. Informazione e preparazione, prima di tutto

Non bisognerebbe mai fare acquisti senza avere un'idea chiara di quello che si vuole comprare. Soprattutto per quanto riguarda gli alimenti, **controllare sempre ciò che si compra è importantissimo per fare scelte consapevoli e**

sostenibili. Le etichette non vanno ignorate, ma lette attentamente, poiché forniscono informazioni importanti sugli ingredienti, sulle modalità di conservazione, sulla provenienza del prodotto. Inoltre, redigere un menù settimanale può aiutare molto nell'ottimizzazione delle spese, consentendo di evitare acquisti d'impulso e scelte basate solo sull'urgenza del momento. Pianificare ciò che s'intende mangiare non produce solo un risparmio di tempo e di soldi, ma riduce gli sprechi e aiuta la dieta.

2. Le zucchine a dicembre, proprio no!

Le colture protette (ovvero quelle di serra) hanno un grosso impatto sull'ambiente: sia per le grandi risorse idriche ed elettriche di cui necessitano, sia per lo sfruttamento intensivo del suolo che non rispetta i ritmi della natura.

Il consumo di prodotti stagionali invece, **ha il grande pregio di ricollegarci alla realtà del territorio, ci aiuta a scoprire alimenti diversi o insoliti e a riappropriarsi di alcune varietà spesso dimenticate**.

Occorre ricordare che **anche il pesce ha una sua stagionalità**; consumarlo responsabilmente consente ad ogni specie di riuscire ad avere il tempo necessario per riprodursi. Esistono tantissimi siti internet e applicazioni mobili gratuite (Di stagione, per esempio) che possono aiutarci ad andare nella giusta direzione.

3. Privilegiare la filiera corta e il chilometro zero

Chilometro zero, significa acquistare prodotti da aziende locali, minimizzando le distanze, il consumo di carburanti e gli imballaggi. Intessere rapporti con le piccole imprese locali ci aiuta a riscoprire sapori tradizionali, assicurando alimenti sempre freschi, ottenuti spesso con modalità più sostenibili.

Sfuggendo alle logiche della grande distribuzione, è proprio **il produttore più vicino a noi, a custodire quelle varietà diverse e stagionali che nei supermercati mancano**.

Senza gli intermediari poi, possiamo essere sicuri che ciò che compriamo sia stato

raccolto al momento giusto e non molto prima, come accade nella maggior parte dei casi.

4. Consumare in modo critico: il mondo dei G.A.S

Consumare in modo giusto non implica solo scegliere prodotti a basso impatto ambientale, ma anche privilegiare economie etiche che hanno a cuore il rispetto per i lavoratori. Il mondo dei G.A.S (Gruppi di Acquisto Solidale) nasce proprio con questa volontà.

Si tratta nello specifico, di gruppi di persone che si uniscono per organizzare una spesa collettiva all'ingrosso; gli acquisti vengono poi suddivisi tra i partecipanti. Di volta in volta, si scelgono prodotti (e produttori) che maggiormente bilanciano qualità, prezzo ed etica, privilegiando la filiera corta e il biologico. Costituiscono un'ottima alternativa al supermercato e ai centri commerciali. I G.A.S sono anche promotori di iniziative ed incontri che coinvolgono la cittadinanza; parteciparvi,

può essere un buon modo per entrare in contatto con questa realtà.

5. L'arte del riciclo

In Italia, nel 2015, secondo il rapporto dell'osservatorio permanente sugli sprechi alimentari (Waist Watcher), i grammi di cibo che ogni famiglia ha buttato settimanalmente nella pattumiera sono circa 650. Come ridurre queste cifre?

Innanzitutto, oltre ad organizzare meglio la spesa, occorre cercare di riciclare il più possibile i prodotti ancora edibili. Il pane raffermo, in cucina, ha molteplici usi ed è facile da conservare; esistono poi tantissimi siti ricchi di consigli per riutilizzare gli avanzi.

E per quelli per cui proprio non c'è speranza, si può limitare il danno seguendo scrupolosamente la raccolta differenziata o puntando al compostaggio (per chi può). ●

Per ulteriori informazioni:

- www.eat-ing.net
- www.lastminutemarket.it/media_news/waste-watcher
- www.fao.org/news/story/it/item/46829/icode/
- www.fao.org/news/story/it/item/381412/icode/
- Spadaro C., *Vademecum per biodiversità quotidiana*, Altraeconomia Edizioni, 2013



Francesco Meroi



DAL TERRITORIO

A tavola tra salute e malattia

Varietà e buon senso come linee guida per l'alimentazione quotidiana...

SEMPRE PIÙ SPESSE TRASMISSIONI DI divulgazione scientifica, programmi di cucina, articoli su riviste di vari livelli parlano della correlazione tra alimentazione e salute.

Già nel 1850 il filosofo bavarese Feuerbach aveva coniato la celebre frase **“l'uomo è ciò che mangia”**, mettendo in diretta relazione il cibo con il corpo.

In ambito scout, tutti noi sappiamo che uno dei quattro punti di BP è “salute e forza fisica”. Lord Baden Powell è stato un uomo speciale e lungimirante, anche nel campo della nutrizione e della salute, e in *Scoutismo per ragazzi* (1908) ci offre una massima che è sicuramente attuale: **“Un grande numero di malattie deriva da un'alimentazione eccessiva o errata”**. Ma veramente il cibo che noi mangiamo è importante per la nostra salute? Tutti gli alimenti sono uguali? Cosa possiamo fare per “mangiare bene”? Per rispondere a queste domande ci

vengono in aiuto la scienza medica e la ricerca nell'ambito della nutrizione.

La digestione è un processo complesso che inizia non appena il cibo viene messo in bocca. L'azione sminuzzatrice dei denti e gli effetti della saliva danno il via alla digestione il cui scopo è quello di ridurre in parti sempre più piccole tutti gli alimenti ingeriti. Zuccheri, amminoacidi, acidi grassi, vitamine, sali minerali e acqua vengono assorbiti ed entrando nel sangue vengono trasportati in tutti i tessuti. Le varie molecole avranno destini diversi: alcune saranno fonte di energia immediata, altre andranno a costituire l'impalcatura delle cellule, altre parteciperanno alla formazione del nostro materiale genetico, altre verranno conservate in

caso di necessità. Tutto concorre alla costituzione del corpo e ciò che non serve viene eliminato.

È vero dunque che quello che mangiamo diventa parte di noi stessi a un livello molecolare. Per riuscire a mantenere il nostro corpo in salute dobbiamo essere in grado di fornirgli il giusto apporto di ciò di cui ha bisogno. **Una dieta bilanciata e varia è indispensabile.**

Variare i cibi nell'arco della giornata e della settimana, è fondamentale; mangiare un po' di tutto ci permette di estendere il nostro ventaglio di possibilità nutrizionali. **La piramide alimentare è un utile strumento che ci aiuta a capire meglio questo punto.** Ogni giorno dovremmo stare attenti a mangiare, nelle giuste porzioni e quantità, cibi che contengono zuccheri (la nostra fonte principale di energia),

proteine (sia vegetali che animali) e grassi.

Discorso a parte per la frutta e la verdura. **La regola d'oro è quella delle 5 porzioni di frutta e verdura da assumere quotidianamente** per avere un corretto apporto di vitamine, minerali e agenti antiossidanti. La ripartizione dovrebbe essere: due porzioni di verdura e tre porzioni di frutta al giorno. Per porzioni si intende, ad esempio, un frutto intero (mela, pera, arancia) o 2-3 piccoli (albicocche, susine), un piatto di insalata (almeno 50 grammi), un mezzo piatto di verdure cotte o crude, una coppetta di macedonia o un bicchiere di spremuta o di centrifugato.

Se la salute passa attraverso l'alimentazione, va da sé che anche la malattia trova nel cibo un possibile ingresso nel corpo umano. Molti alimenti possono essere contaminati da sostanze tossiche, agenti infettivi o addirittura essere cancerogeni.

È di qualche mese fa una notizia dell'organizzazione mondiale della sanità (OMS), che ha fatto tanto scalpore, che evidenziava la correlazione tra carne rossa e cancro del colon-retto.

La carne rossa - e in particolare la carne rossa lavorata - è un cancerogeno umano, cioè è in grado di indurre mutazioni a livello del DNA delle cellule. Una gran mole di

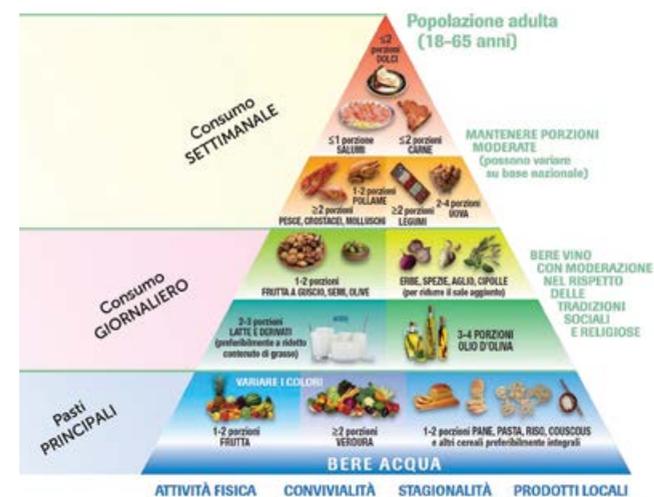
studi condotti nel tempo ha dimostrato che un consumo abbondante di carne rossa, soprattutto se lavorata e cotta ad alte temperature, aumenta il rischio di sviluppare molte malattie. Purtroppo, la nostra amata cucina alla trapper è quella che fa più danni perché durante il processo di cottura si formano sostanze potenzialmente tossiche e cancerogene.

L'aumento del rischio è però proporzionale alla quantità e alla frequenza dei consumi, per cui un consumo modesto di carne rossa (inferiore a 500g a settimana) è accettabile anche per l'apporto di nutrienti preziosi (soprattutto vitamina B12 e ferro), mentre le carni rosse lavorate andrebbero consumate solo saltuariamente.

Molte sono le malattie che sono in correlazione con una dieta sbagliata e stili di vita non sani; tra queste

sicuramente le più rilevanti sono **diabete, ipertensione e obesità**. Sono patologie estremamente frequenti e invalidanti e la strategia terapeutica migliore è proprio la loro **prevenzione attraverso una corretta alimentazione e attività fisica**.

È dunque fondamentale intervenire sugli attuali modelli alimentari alla cui base ci sono ancora eccessi di proteine, soprattutto animali, eccessi di grassi, in particolare quelli saturi, scarsa presenza di carboidrati con eccesso di zuccheri a rapido assorbimento, che minano silenziosamente il nostro benessere. Una frase di Colin Campbell, biochimico nutrizionale statunitense e autore del libro *The China Study*, riassume efficacemente il messaggio che tutti noi dobbiamo portare a casa: **“Una buona dieta è l'arma più potente che abbiamo contro la malattia”**. ●





Sara Buffo



DAL TERRITORIO

Seme di dignità

Semplice storia di una cooperativa agricola

COMINCIA QUI QUESTA STORIA, NEL 1978 con l'entrata in vigore della legge Basaglia e la chiusura dei manicomi. La società è costretta ad un brusco risveglio, deve imparare a interfacciarsi con una realtà spesso temuta e tenuta nascosta. C'è poi, la necessità di creare nuove strutture che sappiano prendersi cura dei pazienti psichiatrici, aiutandoli a recuperare il loro posto nella comunità. Una missione non facile, soprattutto vista la diffidenza che circonda la malattia mentale.

Fortunatamente, c'è chi non si lascia scoraggiare e decide invece di cogliere la sfida. Nasce così, in provincia di Pordenone, "Il Seme"; una cooperativa sociale che dietro ad nome tanto semplice ed immediato, nasconde la complessità di un progetto molto coraggioso: riabilitare e reinserire lavorativamente e socialmente persone affette da problemi psichiatrici. È il 1981.

Dalla consapevolezza che occorre mantenere uno stretto legame con lo spirito profondamente rurale della zona, si decide di dare vita ad un'azienda agricola che possa mettere al centro la persona,

aiutandola a riscoprirsi e a reinventarsi, grazie al contatto con la terra, la natura e i suoi ritmi. La formula che la

cooperativa decide di adottare, in stretta collaborazione con il Dipartimento di Igiene Mentale, non è complicata: **affiancare al lavoro terapeutico quello manuale, coinvolgimento del territorio e attenzione alla qualità ed eticità del prodotto.** Da qui, all'attuazione, il passo è breve.

Il comune di Fiume Veneto concede in affitto tre ettari di



terreno, vengono costruite le prime serre e il progetto può prendere vita. **La creazione di un legame con la comunità diviene quindi un fattore indispensabile per il successo dell'iniziativa perché, il lavoro non è più fine se stesso come accadeva nei manicomi, ma ha un'utilità e una ricaduta concreta sulla società.**

Si parte piano, piano con un'offerta che si limita alla coltivazione e alla vendita di ortaggi freschi su base stagionale. Ma con il passare del tempo, grazie anche alla risposta della popolazione che si lascia coinvolgere, nonostante l'iniziale diffidenza, il ventaglio di prodotti si amplia con l'introduzione di fiori, piante aromatiche e piantine da orto, nell'ottica di offrire la qualità migliore ad un prezzo alla portata di tutti.

Accanto alla cura del lavoratore e all'attenzione verso le sue esigenze, si decide di intraprendere un'altra via non facile: coltivare secondo

criteri ecosostenibili, a basso impatto ambientale. Si privilegia dunque, il lavoro manuale a discapito dell'alta meccanizzazione dell'agricoltura intensiva; l'uso di prodotti chimici viene ridotto al minimo indispensabile, a fronte di un grosso impiego di trattamenti a base di funghi e batteri antagonisti, nonché di insetti utili. La rete di vendita è corta, esclusivamente locale, in linea con la filosofia del chilometro zero e tutta la pubblicità si basa sul passa-parola di una clientela ormai fidelizzata.

Nonostante, soprattutto negli ultimi anni, questa proposta si scontri spesso con le logiche della grande distribuzione che propone gli stessi prodotti a prezzi molto più bassi, l'impegno e la costanza di lavoratori ed operatori hanno permesso alla cooperativa di continuare a crescere e a migliorarsi, **nella convinzione che la fatica del lavoro debba essere riconosciuta.**

Attualmente, grazie all'innovazione costante e alla ricerca

di proposte sempre nuove, riesce a dare lavoro ai suoi 39 dipendenti durante tutto l'arco dell'anno ed è diventata un luogo noto e apprezzato da tutta la comunità, che ha imparato a riconoscerla soprattutto per la bontà e qualità dei suoi prodotti e non solo per la sua importante funzione sociale. Ultimamente, accanto agli ortaggi e ai fiori è stato aggiunto uno spazio per gli animali da cortile; meta di costante pellegrinaggio da parte dei bambini della zona che vengono a controllare le condizioni delle caprette e degli altri ospiti.

In poco più di trent'anni, "il Seme" ha saputo portare davvero molto frutto, **non solo ai suoi lavoratori e alle loro famiglie, ma anche a tutti coloro che acquistano i suoi prodotti, e ha saputo rivelarsi un ottimo esempio di buona amministrazione e di attuazione di una legge unica nel mondo.**

Per saperne di più: www.coopseme.it ●



Etica del Gusto

DAL TERRITORIO

Imprese alimentari con una precisa idea dello stare a tavola



Francesco Meroi

L'ASSOCIAZIONE ETICA DEL GUSTO è una realtà innovativa che ha sede in via Colloredo 138 a Pasiàn di Prato, in provincia di Udine. Conta 45 associati nelle quattro province della nostra Regione e si pone ambiziosi obiettivi e uno sguardo non meramente commerciale.

L'Associazione si caratterizza non solo per il modo in cui le sue associate fanno impresa ma anche per un'attenzione costante al territorio e alle sue realtà. È un'associazione in continua crescita e sviluppo che apre le sue porte a tutti quei professionisti del settore pronti a condividerne gli scopi e sposarne le finalità: **è questo un modo per divulgare la cultura della sana preparazione alimentare e del giusto/etico compenso per i lavoratori del settore.** Per conoscerla più da vicino abbiamo intervistato il suo Presidente, Stefano Venier.

Come nasce l'associazione "Etica del gusto"?

Il "concetto" di "Etica del Gusto" nasce nel 2002 dall'intensa passione di Filippo Spinelli che decide di condividerla

etica
del gusto

con un gruppo di "Artigiani" che si distinguono per il talento e la ricerca di valori comuni nel loro mestiere. Data la crescita e il continuo sviluppo di questo gruppo "Etico" attraverso corsi di aggiornamento, partecipazioni a fiere e pubblicazioni, si è sentita l'esigenza di creare un'organizzazione istituzionale.

Nasce così nel 2010 l'Etica del Gusto, associazione di **pasticceri, fornai, gelatai e cioccolatai, pronti a divulgare il concetto di prodotto alimentare artigianale ed etico.**

Quali sono i vostri valori?

La divulgazione e

commercializzazione di prodotti artigianali ed etici, lo studio dei problemi di tutte le professioni legate alla filiera alimentare e la tutela e assistenza dei propri membri.

Che obiettivi vi siete prefissati?

Per il raggiungimento dei propri fini, l'Etica del Gusto in questi anni ha promosso varie attività che favoriscono la promozione, lo sviluppo e la crescita. Abbiamo ideato attività di formazione (corsi teorico/pratici, master di aggiornamento e/o perfezionamento), attività di promozione (organizzazione e partecipazione a eventi, laboratori, fiere, mercati, conferenze, workshop, degustazioni), attività di merchandising, convenzioni e collaborazioni con attività connesse all'associazione.

Per ulteriori informazioni e per conoscere dove sono ubicati tutti gli etici del gusto della Regione, www.eticadelgusto.it ●



"Aquileia"

Cooperativa Scout "Aquileia"

Non si accende una lanterna per tenerla nascosta

La Cooperativa Scout Aquileia S.C.a.R.L. si è costituita nel 1992. Nel 2000 ha acquistato l'edificio che comprende anche gli spazi della sede regionale dell'Agesci.

È il punto di distribuzione per il Friuli Venezia Giulia di uniformi, distintivi, abbigliamento e materiali indispensabili per le attività scout. Sostiene la pubblicazione di *il Nodino*.

Via Cormor Alto 29
33100 Udine

tel 0432/236782

Orari di apertura:

Venerdì: 15-19

Sabato: 09-12 / 15-19

[facebook.com/scoutaquileia](https://www.facebook.com/scoutaquileia)
www.scoutaquileia.it