

Quaresima 2025



La fame  
divora il  
futuro.

La dottoressa Fatima Mbacke, in Senegal, è riuscita a esprimere totalmente il suo potenziale e a diventare ciò che ha sempre sognato!

Ogni giorno un gesto  
per un mondo senza fame

CAMPAGNA  
ECUMENICA

in collaborazione  
con "Essere Solidali"



Azione  
Quaresimale



HEKS  
EPER  
Pane per tutti.

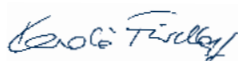
# Cara lettrice, caro lettore,

può la fame divorare il futuro? Purtroppo sì. La fame e la malnutrizione impediscono alle persone di vivere dignitosamente e di sviluppare il proprio potenziale e distruggono il futuro di intere generazioni. Milioni di persone in tutto il mondo soffrono la fame e il loro numero continua ad aumentare. Questo è uno scandalo.

La fame potrebbe essere evitata, dal momento che si produce abbastanza cibo. Ciononostante, a molte persone viene negato l'accesso a un'alimentazione sana e adeguata. Affrontando le cause profonde della fame, rispettando le basi vitali e promuovendo soluzioni sostenibili, consentiamo un futuro sano e creativo per tutte e tutti.

È per questo che ti invitiamo ad agire ogni giorno durante questa Quaresima insieme, qui e nel Sud del mondo, per una buona vita per tutti i popoli e per un mondo senza fame!

Grazie mille per il tuo contributo.

Karolina Frischkopf  
direttrice  
HEKS/EPER




Raymond Dumont  
presidente  
Essere Solidali




Bernd Nilles  
direttore  
Azione Quaresimale

## Vivere la Quaresima in formato digitale

Progetti di sviluppo innovativi, versetti biblici, testimonianze di personalità ispiratrici e suggerimenti per la vita quotidiana: l'Agenda quaresimale offre ogni giorno nuovi spunti. Ora puoi consultarli anche digitalmente e con contributi aggiuntivi.

Basta scansionare i codici QR o digitare gli indirizzi web indicati per accedere ad altri suggerimenti, interviste e video, informazioni approfondite e storie stimolanti.

Puoi anche donare direttamente online a progetti che ti stanno a cuore. Oppure, per sostenerlo puoi utilizzare la tradizionale polizza di versamento alla fine dell'Agenda. Il tuo sostegno è fondamentale e prezioso: grazie sin d'ora!

L'Agenda quaresimale è  
consultabile in formato digitale  
su [www.vedere-e-agire.ch](http://www.vedere-e-agire.ch)





Persone e storie

GIO  
6.3

**Il rinomato chef Mirko Buri è parsimonioso e rispettoso con il cibo che prepara.**

Mirko Buri è convinto che, nell'evitare lo spreco alimentare, egli debba fungere da esempio. È il suo marchio professionale, ma pure in famiglia è una prassi che mette in primo piano.

**Leggi l'intervista completa su [vedere-e-agire/giorno2](#)**



VEN  
7.3

*«Per il pranzo quotidiano siano sufficienti due pietanze cotte».*

Regola benedettina, Capitolo XXXIX, 534 d.C.

Vedere e agire



SAB  
8.3

## La povertà ha il volto di una giovane donna che vive in zona rurale

Le donne nelle regioni rurali di tutto il mondo sono particolarmente povere: non hanno accesso affidabile a cibo sano, sicuro e sufficiente. Lì i morsi della fame sono senza pietà.

In molte società le donne pur facendosi carico interamente dell'alimentazione, danno la precedenza ai bisogni di tutti i famigliari, prima di soddisfare i propri. Esse si cibano poi dei resti che spesso non sono sufficienti qualitativamente e quantitativamente alla salute specifica femminile. Le conseguenze sono malnutrizione e anemia. Globalmente, una donna su tre in età compresa tra i 15 e i 49 anni ne soffre. Si tratta di 571 milioni, una cifra rimasta immutata nelle statistiche degli ultimi 10 anni!

Nei progetti e nei programmi di Azione Quaresimale ed HEKS/EPER, le donne sono al centro dell'attenzione perché oggetto di discriminazione intersezionale. Rafforzarle nella loro identità e autorevolezza significa rafforzare interi sistemi familiari e avviare un cambiamento a lungo termine.

**Altre informazioni su [vedere-e-agire.ch/giorno4](#)**





## Il punto di partenza è la fame

La fame sta all'inizio di tutto quanto accade. Spinge le persone a muoversi, a rivoltarsi, ad alzarsi, a farsi sentire e a unirsi. Noi persone sazie, tendiamo a non vederne il potere. In quanto persone ben nutrite non abbiamo la più pallida idea di quanto la fame possa essere pesante, furiosa, gravida di conseguenze. Di come vada in giro a posare ovunque la sua mano magra e fredda. Ma attenzione a disgiungere la fame di Dio dalla fame di pane. Poiché la fame deriva dalla violenza e il pane dalla Pace.

Nel leggere la Bibbia vorrei poter riflettere sulla fame narrata in più episodi e trarre insegnamenti dalle persone che l'hanno affrontata.

### Quale è il mio inizio?

I testi di questa e delle prossime domeniche sono tratti dal libro di Luzia Sutter Rehmann "Wut im Bauch – Hunger im Neuen Testament".

Circa **722** milioni di persone  
nel mondo soffrono  
la **fame**.

dati del 2024

Il frumento è uno dei pilastri dell'alimentazione mondiale.



**Fatima Mbacke ha realizzato il suo sogno d'infanzia in Senegal: diventare medico.**

«Visito ogni giorno bambine e bambini che non hanno accesso alle cure mediche, soffrono di malnutrizione e muoiono di fame. Non possono svilupparsi bene per andare a scuola e continuare a studiare come ho fatto io».

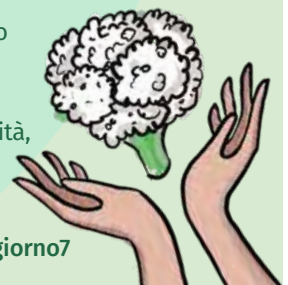
**Leggi l'intervista completa su [vedere-e-agire/giorno6](https://vedere-e-agire.ch/giorno6)**

## Salva il cibo

Per l'uso consapevole delle risorse:  
**Food Save invece di Food Waste.**

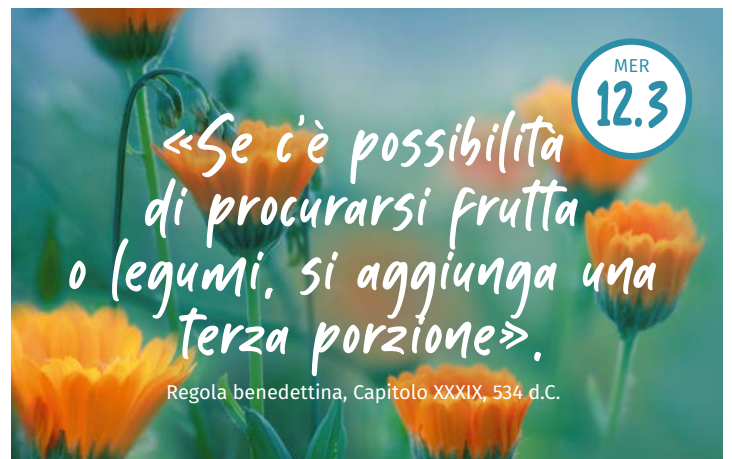
Troppe persone nel mondo patiscono gravi sofferenze per la fame, fino a morire. Noi che viviamo in Svizzera ne portiamo una parte di responsabilità, perché in un anno sprechiamo ben 2,8 milioni di tonnellate di cibo.

Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno7](https://vedere-e-agire.ch/giorno7)



«Se c'è possibilità di procurarsi frutta o legumi, si aggiunga una terza porzione».

Regola benedettina, Capitolo XXXIX, 534 d.C.





Progetto in Honduras

GIO  
13.3

# Raccolti più abbondanti grazie alle sementi locali

© Seth Sidney Berry

Forti nell'affrontare il futuro, grazie a un'alimentazione sana e variata.

L'Honduras, paese centroamericano, soffre di una crisi umanitaria. Mentre lo sviluppo economico è in gran parte confinato nelle grandi città, le regioni rurali si trovano ad affrontare sfide sempre più grandi. Oggi 1,5 milioni di persone hanno troppo poco da mangiare.

Le comunità della regione del lago Yojoa, nell'entroterra, vivono esclusivamente di agricoltura. Ma le rese della coltivazione del mais sono inferiori alla media nazionale. Le grandi multinazionali agroalimentari promuovono la produzione in monoculture, che porta alla perdita di sementi autoctone adattate alle condizioni locali. Ciò minaccia la sovranità alimentare delle famiglie contadine.

*«Abbiamo imparato a selezionare le migliori sementi da ogni raccolto. Il risultato di queste semine nei campi è ben visibile».*

Un gruppo di partecipanti ai laboratori di formazione.



Rinunciare a utilizzare prodotti chimici significa anche più lavoro manuale.

Insieme alla sua organizzazione partner locale ASOCIALAYO, HEKS/EPER sostiene la popolazione contadina nell'applicazione di metodi agroecologici al fine di aumentare le rese e garantire così reddito e cibo.

Eventi informativi e laboratori sensibilizzano sull'importanza della biodiversità e sul valore delle sementi autoctone di mais e fagioli. Le famiglie contadine ricevono supporto tecnico e, in alcuni casi, capitale iniziale per avviare attività micro-imprenditoriali anche per ottenere un migliore accesso ai mercati locali.



Che sapore avrà la nuova varietà di fagioli?

L'impegno di HEKS/EPER consente alle famiglie contadine di rivendicare i propri diritti. I nuovi metodi di coltivazione permettono di contrastare gli effetti negativi del mutamento climatico e di ridurre l'erosione del suolo sui pendii. Grazie a semplici sistemi di irrigazione, la coltivazione può ora essere effettuata tutto l'anno, anche nella stagione secca. La giovane generazione contadina guarda di nuovo con fiducia al futuro.

## Fai un dono ora

Sostieni oggi le famiglie contadine in modo che possano prendere di nuovo in mano il proprio futuro. Grazie di cuore!

[vedere-e-agire.ch/giorno9](http://vedere-e-agire.ch/giorno9)



Un progetto di:



HEKS  
EPER  
Pane per tutti.





## Fame silenziosa

Le persone che muoiono di fame non sono necessariamente magre. Anche la mancanza di vitamine e minerali fa ammalare. Poiché questa forma di fame è meno evidente, viene definita fame “nascosta” o “silenziosa”. Alimenti come il mais, il riso o la manioca possono saziare, ma contengono solo alcuni dei micronutrienti importanti: le loro calorie sono “vuote”. Questa carenza di vitamine e minerali essenziali colpisce in modo particolare i gruppi più vulnerabili della nostra società: i bambini piccoli, le donne in età fertile, gli anziani e i malati cronici. Questo tipo di fame non si manifesta immediatamente, ma ha un impatto profondo e a lungo termine sulla salute e sullo sviluppo: una crisi silenziosa.

Food Save

SAB  
15.3



## Non farti sedurre

40% di sconto su otto paia di salsicce, ma se la metà va a male, hai perso due volte. Ragiona con sobrietà: questa offerta vale davvero la pena per te?

Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno11](http://vedere-e-agire.ch/giorno11)

Seconda domenica di Quaresima

DOM  
16.3

## La fame toglie la parola

La fame ha conseguenze sulla persona nel suo complesso: sul suo pensiero, sulla sua parola. La fame si insinua nel corpo, nello spirito, nel suo centro e la tiene prigioniera. È uno spavento che chi conosce solo una “fame da spuntino” non può nemmeno immaginare. Ha a che fare con dolori spasmodici, allucinazioni, debolezza, rabbia, paura e annullamento di sé. Avere fame è fare esperienza di violenza.

È difficilmente descrivibile a parole. No, non ci sono parole adatte alle sofferenze della fame.

**Che cosa mi paralizza e mi impedisce di pensare e parlare liberamente?**



## La fame divora il futuro

Già dopo un solo giorno senza cibo a sufficienza, il corpo umano si adatta alla situazione di fame: le riserve di zucchero del fegato e dei muscoli si attivano, il livello di zucchero nel sangue scende e provoca affaticamento e disidratazione del corpo. Per i più piccoli la situazione è pericolosa da subito. Nella fase successiva di assenza di nutrimento, il corpo cambia il suo metabolismo e attinge alle sue riserve di grassi e proteine. Questo programma di emergenza garantisce temporaneamente la sopravvivenza, ma il sistema immunitario abbassa le soglie aumentando il rischio di infezioni. Quando le riserve di grasso sono esaurite, la degradazione delle proteine corporee negli organi, incluso il muscolo cardiaco, mette in pericolo la vita.

La persistente mancanza di cibo è particolarmente fatale per neonati e bambini piccoli: non solo la crescita fisica è compromessa, così come lo sviluppo mentale. E anche se una bambina o un bambino guarisce dalla malnutrizione acuta, le conseguenze possono essere limitanti per tutta la sua vita. La fame divora le risorse e le riserve, la fame divora la crescita e lo sviluppo: la fame divora il futuro.

Altre informazioni su [vedere-e-agire.ch/giorno13](http://vedere-e-agire.ch/giorno13)



*«Nulla è tanto sconveniente per un cristiano, quanto gli eccessi della tavola».*

Regola benedettina, Capitolo XXXIX, 534 d.C.

**Mirja Zimmermann**  
dispensa speranza in formato analogico e digitale.

La pastora e teologa riformata percepisce nell'ambito della sua attività pastorale il crescente bisogno di comunità e pace.

Leggi tutta l'intervista su [vedere-e-agire.ch/giorno15](http://vedere-e-agire.ch/giorno15)



# Rafforzare la solidarietà verso la sicurezza alimentare

© 2024, Justin Makangara

Azioni comunitarie e scambio di conoscenze rafforzano la coesione all'interno dei gruppi di risparmio solidale.

La Repubblica Democratica del Congo è il paese africano più ricco di materie prime. Tuttavia, la popolazione non ne trae alcun beneficio: multinazionali a caccia di profitto, conflitti, corruzione e malgoverno tengono le persone intrappolate nella spirale della povertà. In molte regioni la situazione alimentare è precaria.

Nelle zone in cui Azione Quaresimale sostiene progetti di sviluppo, non ci sono industrie degne di nota: le persone praticano l'agricoltura di sussistenza producendo principalmente per l'autoconsumo.

Le nostre organizzazioni partner locali sostengono la popolazione fondando gruppi di risparmio solidale che si organizzano anche in rete. Le persone partecipano a corsi di formazione e mettono in comune piccole somme risparmiate in un fondo di solidarietà il cui scopo è accordare aiuti a chi si trova a dover far fronte a spese impreviste come malattie o incidenti.

La selezione delle migliori sementi adattate al clima che cambia e le conoscenze acquisite grazie a formazioni sui metodi di coltivazione portano a un'agricoltura più produttiva



La contabilità non è più solo di domino maschile.

ma rispettosa dell'ambiente. Oggi le persone stanno diversificando la loro produzione alimentare anche con l'allevamento ittico in stagni comunitari. Ne consegue una dieta qualitativamente migliore. Ci sono perfino eccedenze che sono vendute nei mercati locali; i redditi conseguiti confluiscono nei fondi di risparmio solidale.



L'allevamento ittico migliora la sicurezza alimentare ed è una buona fonte di proteine.



La produzione della farina di manioca richiede costanza e pazienza.

## Più solidarietà significa più coesione

Nel frattempo, si sono formati più di 650 gruppi di risparmio solidale, in cui anche la posizione delle donne è stata notevolmente rafforzata grazie a misure di sensibilizzazione. I rendimenti agricoli aumentano di anno in anno: un grande passo avanti verso la sicurezza alimentare.

## Fai un dono ora

Grazie al tuo contributo riusciamo a far beneficiare ancora più persone di un'alimentazione sufficiente e sana. Grazie mille!

[vedere-e-agire.ch/giorno16](https://vedere-e-agire.ch/giorno16)



Un progetto di:

  
Azione  
Quaresimale



Food Save

VEN  
21.3



## Creatività avanti tutta!

Usa gli avanzi del tuo frigorifero per preparare un soufflé, una torta salata o una zuppa. Proprio così nascono le migliori creazioni, uniche e irripetibili!

Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno17](http://vedere-e-agire.ch/giorno17)

Persone e storie

SAB  
22.3



Sam Hug invita a digiunare insieme per il Diritto al cibo.

«Durante un digiuno si interrompono le abitudini e si diventa più sensibili e ricettivi per quello che accade nel mondo e in noi», spiega il consulente dfa.

Leggi tutta l'intervista su [vedere-e-agire.ch/giorno18](http://vedere-e-agire.ch/giorno18)

Terza domenica di Quaresima

DOM  
23.3

## Fame nascosta

Come si riconosce in un testo la fame nascosta? Che forma prende, dietro quali espressioni cerca di non farsi riconoscere? La fame ha molti travestimenti; a volte è descritta come fenomeno strisciante e la si perde di vista facilmente; altre volte come malnutrizione cronica che concerne prevalentemente i più piccoli. Raramente si parla apertamente di crisi alimentare.

I testi biblici che fanno riferimento alla fame o che la descrivono hanno rilevanza teologica. La Bibbia non è un testo di personaggi potenti e della loro visione di un mondo senza problemi. Se la si legge attentamente sono riconoscibili i lamenti e le grida delle persone dimenticate e affamate.

Come faccio a riconoscere i bisogni e a recepire i lamenti?

In molti paesi tropicali e subtropicali, la manioca è l'alimento base.





Vedere e agire

## Un pasto completo!

Oggi, Mama Ntama Delphine ha cucinato per sua figlia e suo figlio un pasto equilibrato, proprio come insegna alle altre donne della sua comunità. Mbimbi e David sono felici di trovare per pranzo verdure stufate e crostacei del loro allevamento insieme alla tradizionale purea di manioca, perché hanno un ottimo sapore. E sono pure nutrienti.

Molte persone che abitano zone rurali della Repubblica Democratica del Congo considerano la purea di manioca il cibo migliore e sono soddisfatte quando possono mangiarne. Il fatto che, dal punto di vista nutritivo la manioca consumata da sola non sia sana, è poco o per nulla conosciuto. Questa purea amidacea sazia sì, ma è difficilmente assimilabile senza l'interazione di proteine o vitamine durante il processo digestivo. Soprattutto per i più piccoli, questa dieta unilaterale ampiamente diffusa a base di manioca e salsa al peperoncino, è mal tollerata e può addirittura causare avvelenamenti. L'informazione su aspetti nutrizionali e le formazioni per diversificare l'agricoltura e promuovere l'itticoltura sono due assi dei progetti di Azione Quaresimale nella Repubblica Democratica del Congo.

Altre informazioni su [vedere-e-agire.ch/giorno20](http://vedere-e-agire.ch/giorno20)

LUN  
24.3



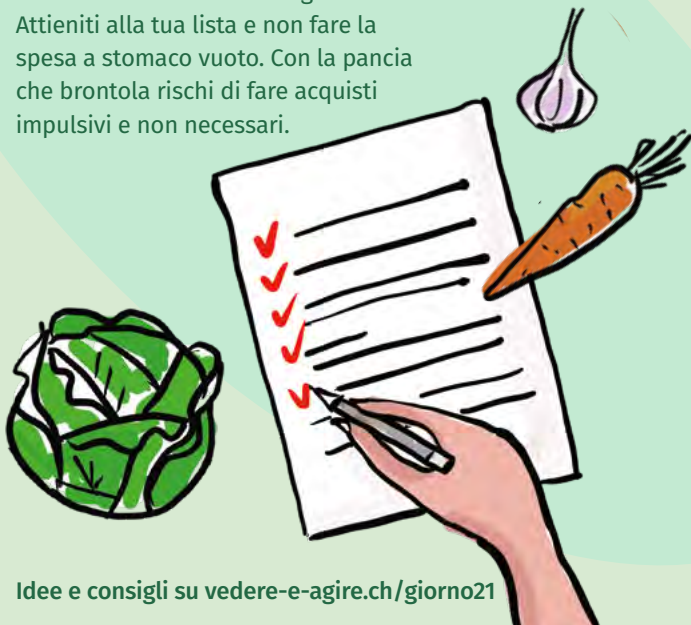
© 2024, Justin Makangara

Food Save

MAR  
25.3

## Fai la lista della spesa

Di cosa hai veramente bisogno? Attieniti alla tua lista e non fare la spesa a stomaco vuoto. Con la pancia che brontola rischi di fare acquisti impulsivi e non necessari.



Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno21](http://vedere-e-agire.ch/giorno21)

MER  
26.3

«State attenti che il vostro cuore non sia appesantito dal troppo cibo».

Regola benedettina, Capitolo XXXIX, 534 d.C.





# Agire per un futuro sano e sicuro sostenendosi a vicenda

Terreno fertile per una nuova generazione: una maggiore coesione tra le donne e la propria terra.

**Intorno a Mbongo, borgo non lontano dalla città portuale di Douala in Camerun, si estendono a perdita d'occhio le piantagioni di palma da olio. Qui imprese multinazionali si stanno appropriando di sempre più terreni, intere foreste sono state disboscate e persino paludi prosciugate per piantarvi questa varietà di palma.**

Alle comunità locali non rimane quasi più terra per continuare a produrre il cibo necessario a coprire il proprio fabbisogno. Inoltre, il suolo, l'acqua e persino l'aria sono inquinati. Responsabili sono le sostanze chimiche utilizzate nelle piantagioni o emesse dalle fabbriche che trasformano l'olio di palma.



HEKS/EPER aiuta: con argomenti a difesa dell'ambiente e della salute.

«È una catastrofe, soprattutto per le donne», dice Marie Crescence Ngobo dell'organizzazione RADD, «perché incombe su di loro il compito di nutrire la propria famiglia».

Le monoculture si estendono per centinaia di ettari e arrivano perfino fin davanti alla porta delle loro abitazioni. «In alcuni casi, non ci rimangono che strisce strette lungo la strada per coltivare il nostro mais e la nostra manioca», continua Marie Ngobo. Questo basta appena per dare almeno ai bambini un'alimentazione sufficiente e sana.



Basta coltivare lungo la strada: ci vuole più terra per il mais e la manioca!

Ci sono poi le aggressioni e le violenze sessuali, che le donne subiscono per mano degli operai dei frantoi e dei braccianti delle piantagioni. Un tema di cui fanno fatica a parlare. Ma le donne non si arrendono. «Siamo determinate a riavere la nostra terra per i nostri figli e per le generazioni future», dice una di loro che vive vicino a una monocoltura.

**Insieme all'organizzazione RADD, HEKS/EPER accompagna le donne nel sostenersi a vicenda, nel chiedere protezione per la loro integrità fisica e la restituzione della loro terra da parte delle imprese. RADD fornisce consulenza legale e le sostiene nel crearsi opportunità di reddito alternativo. Inoltre, analisi di contesto e azioni politiche sono utilizzate per esercitare pressione sui decisori regionali e locali in Camerun e nei paesi limitrofi.**

## Fai un dono ora

Sostieni le coraggiose donne camerunesi nel rivendicare terra e giustizia. Grazie mille!



Un progetto di:



[vedere-e-agire.ch/giorno23](https://vedere-e-agire.ch/giorno23)



Persone e storie

VEN  
28.3

**Meinrad Furrer si sente più fresco nel corpo, nella mente e nell'anima grazie al digiuno.**

Secondo il teologo cattolico, la rinuncia durante la Quaresima crea spazio per cose più essenziali.

Leggi tutta l'intervista su [vedere-e-agire.ch/giorno24](http://vedere-e-agire.ch/giorno24)

Vedere e agire

SAB  
29.3



**GIORNATA  
DI AZIONE**

**Per il diritto  
al cibo**

Oggi, 29 marzo 2025, si svolge la Giornata di Azione per il Diritto al Cibo della Campagna ecumenica. In un centinaio di punti vendita della Svizzera è possibile acquistare sementi e rose del commercio equo e solidale. Il contributo di 5 franchi è destinato ai progetti di Azione Quaresimale, HEKS/EPER ed Essere Solidali. Con il ricavato delle collette e della Giornata d'Azione 2023 è stato possibile raggiungere direttamente e indirettamente circa 8 milioni di persone migliorandone le condizioni di vita. **Grazie per aver contribuito a questo bel risultato acquistando le nostre rose.**

Qui trovi tutti i punti vendita: [vedere-e-agire.ch/giorno25](http://vedere-e-agire.ch/giorno25)

Quarta domenica di Quaresima

DOM  
30.3

Per circa 900 milioni di persone, il mais è l'alimento base principale.

## Rabbia di pancia

Bisogna avere coraggio e non evitare i molti passaggi biblici in cui affiora la rabbia, poiché vuole essere osservata e ascoltata. La rabbia vista come forza del cambiamento di chi non è più disposto a sopportare ulteriormente l'ingiustizia e la violenza.

La fame è violenza verso le persone, verso il loro corpo, verso le nuove generazioni che stanno crescendo, verso le reti sociali che essa distrugge. La rabbia di chi ha fame è necessaria alla vita: rabbia per il pane che manca, per la perdita del lavoro, per la vergogna provocata dal costante stimolo della fame. La rabbia di chi ha fame è un fattore che mette fine alla pazienza e innesca movimenti sociali.

**Che cosa provoca la rabbia in me e che cosa ne faccio?**



## Dalla radice alla foglia

Trattare le risorse con rispetto è un modo per apprezzare quello che abbiamo. Vale anche per la gestione degli alimenti. Un altro principio applicabile, oltre la corretta conservazione, la valorizzazione degli avanzi e l'acquisto responsabile, è l'utilizzo completo dei prodotti alimentari sia animali sia vegetali. Un tempo si diceva «Del maiale non si butta via niente». Chi utilizza tutto, rispetta pienamente la natura che ha generato e l'umano che è intervenuto nella valorizzazione delle materie prime. Le possibilità sono moltissime: bucce di patata, carota e zucca trasformate in chips, baccelli dei piselli e le foglie esterne dei carciofi in brodo concentrato; le parti verdi e aromatiche si prestano alla perfezione per preparare dei pesti alternativi, per esempio le barbe del finocchio o i ciuffi verdi delle carote. Provare per credere.

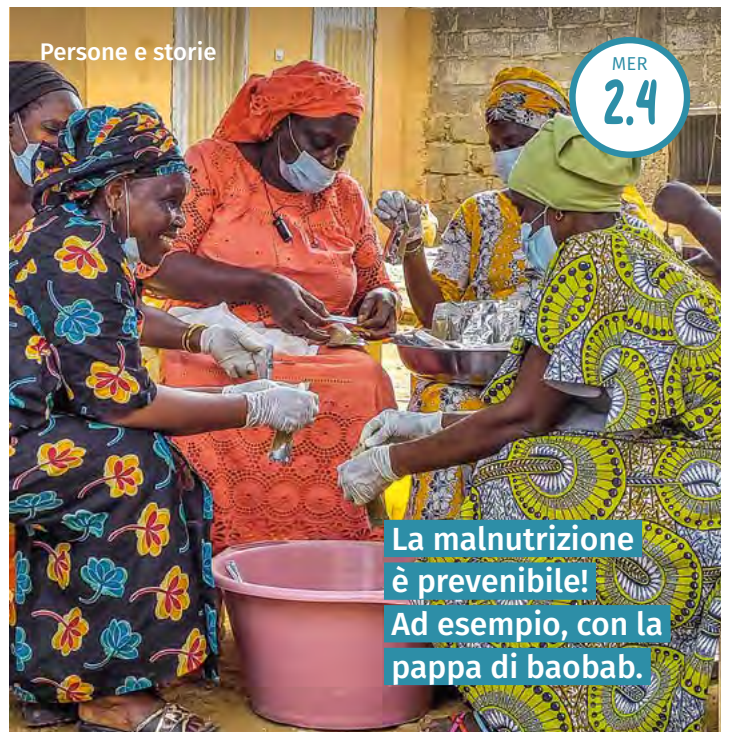
Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno27](http://vedere-e-agire.ch/giorno27)

MAR  
1.4

«Se il lavoro è più gravoso del solito l'abate può aggiungere un piccolo supplemento [di cibo]».

Regola benedettina, Capitolo XXXIX, 534 d.C.

Persone e storie

MER  
2.4

**La malnutrizione è prevenibile!**  
**Ad esempio, con la pappa di baobab.**

«La nostra soluzione alla malnutrizione è la pappa per neonati in polvere. La ricetta è tradizionale e per prepararla usiamo prodotti locali come miglio, burro di arachidi e polpa di baobab.»

Leggi tutta l'intervista su [vedere-e-agire.ch/giorno29](http://vedere-e-agire.ch/giorno29)



# Adivasi e Dalit difendono il diritto al cibo

La riscoperta delle tradizioni crea identità e coesione e dà la forza necessaria a superare le annose e complesse discriminazioni.

Gli stati dell'India centrale del Chhattisgarh e dell'Orissa sono caratterizzati da un'alta percentuale sulla popolazione totale di Adivasi (popolazioni originarie) e Dalit (senza casta). Per secoli, le loro comunità hanno vissuto in stretta dipendenza alimentare dalle foreste, ma negli ultimi decenni le conoscenze tradizionali sono andate in gran parte perdute. Qui la fame rappresenta un grave problema ed è onnipresente. Oggi, oltre al mutamento climatico, una delle maggiori sfide per gli Adivasi nel raggiungere la sicurezza alimentare è la diffusa discriminazione nei loro confronti. Già i loro antenati dipendevano dai latifondisti della casta superiore. Come lavoratori a giornata, oggi continuano a essere pagati miseramente. Per far fronte a necessità di base e alle emergenze devono indebitarsi, spesso presso i proprietari terrieri medesimi e con tassi di interesse esorbitanti, rimanendo intrappolati nella schiavitù per debiti.

**Azione Quaresimale sostiene la sua organizzazione partner locale Trend (Training and Education for Development) nel percorso formativo che libera gli Adivasi e i Dalit dalla schiavitù per debiti.**

*«Gli Adivasi possono rivendicare i loro diritti presso le autorità locali solo se si mettono insieme».*

Padre Kujur, responsabile del progetto di Azione Quaresimale nella diocesi Jashpur.

Trend sostiene gli Adivasi in circa 240 località nell'organizzarsi collettivamente e nella costituzione di scorte attraverso fondi comunitari di riso alimentare o da semina. Ciò consente loro di aiutarsi a vicenda con i prestiti in tempi di carenze ed emergenze senza cadere nelle grinfie degli usurai, rafforzando pure la coesione sociale.

La collaborazione con il personale delle autorità locali in materia di scienze agrarie apre nuove porte, ad esempio attraverso l'accesso a sementi selezionate per resistere al clima che cambia. Un grande passo verso un'alimentazione sicura tutto l'anno.



La formazione alla coltivazione di ortaggi e la ripresa di vecchie varietà promuovono un'alimentazione equilibrata e permettono di far rivivere le conoscenze tradizionali delle generazioni di anziani.

Le condizioni di vita degli Adivasi e dei Dalit che partecipano al progetto sono notevolmente migliorate. Ripristinando la tradizione culturale e religiosa, compiono un primo passo fondamentale per liberarsi dalla fame e dall'oppressione. Perché l'identità ritrovata conferisce alle persone anche l'autostima che le rende capaci di rivendicare insieme i propri diritti.

## Fai un dono ora

Il tuo contributo aiuta Adivasi e Dalit a ottenere il dovuto riconoscimento e avere quindi un futuro auto-determinato. Grazie mille!

[vedere-e-agire.ch/giorno30](http://vedere-e-agire.ch/giorno30)



Un progetto di:

  
Azione  
Quaresimale



VEN  
4.4

«Nessuno si permetta di mangiare o di bere qualcosa prima dell'ora stabilita».

Regola benedettina, Capitolo XLIII, 534 d.C.



Food Save

SAB  
5.4



## Fidati dei tuoi sensi

La dicitura «da consumarsi preferibilmente entro» è solo una garanzia di qualità: osserva, annusa e assaggia per capire se il cibo è ancora commestibile.

Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno32](http://vedere-e-agire.ch/giorno32)

Quinta domenica di Quaresima

DOM  
6.4

Crescita rapida e resistenza alla siccità: il miglio africano è un importante alimento, soprattutto nell'Africa subsahariana e in Asia.

### Trasformazione

In nessuno dei racconti biblici sono il pane, o i pesci, a essere trasformati. A essere trasformate sono le persone presenti, sia quelle che ricevono il pane e i pesci, sia quelle che li offrono. La trasformazione include sia chi ha fame e che può quindi mangiare, sia chi condivide e che così facendo agisce per superare la fame.

**Quando sarò pronta a lasciarmi trasformare?**



## Abbastanza per tutte e tutti. Se non che...

L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite formula 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile e il numero 2 è porre fine alla fame entro il 2030. Purtroppo, il traguardo si allontana: una persona su dieci soffre la fame. E un terzo della popolazione mondiale non ha accesso sicuro a cibo sufficiente e sano.

Per quanto immenso possa sembrare il problema dell'inadeguata sicurezza alimentare, è però risolvibile. Perché oggi sono prodotte le calorie necessarie a nutrire adeguatamente tutte le persone che vivono sul pianeta. Il nocciolo della questione risiede in una distribuzione iniqua di queste calorie, e ciò per via della povertà, delle varie crisi e del mutamento climatico. Inoltre, gran parte dei terreni coltivabili è utilizzata per foraggiare animali nell'industria della carne, la bioenergia e le materie prime industriali.

La fame non è quindi dovuta a una produzione insufficiente, ma è la conseguenza di un sistema alimentare che segue la logica del massimo profitto. L'ottimizzazione del profitto e non il benessere delle persone, regolano oggi la produzione mondiale di cibo.

### Non tutte le calorie diventano cibo

produzione globale giornaliera per persona	2900 kcal	eccedenza distribuita ingiustamente
	2300 kcal	fabbisogno giornaliero medio
	≈ 4000 kcal	foraggio animale
	1600 kcal	agro carburanti
<b>9700 kcal</b>		

Altre informazioni su [vedere-e-agire.ch/giorno34](http://vedere-e-agire.ch/giorno34)

«La fame non è una fatalità bensì un compito che ci dobbiamo assumere».

Stephan Jütte, Dr. Teol, è il responsabile di HEKS/EPER per la teologia e l'etica. Ritene che non si tratti di fare del moralismo, ma di atteggiamenti e azioni.

Leggi tutta l'intervista su [vedere-e-agire.ch/giorno35](http://vedere-e-agire.ch/giorno35)

«Tutti gli ospiti che giungono in monastero siano ricevuti come Cristo».

Regola benedettina, Capitolo LIII 534 d.C.



Progetto nella Repubblica Democratica del Congo

GIO  
10.4

# Un luogo di speranza per le prossime generazioni

Presso il centro diurno Tuamini, le bambine e i bambini possono svilupparsi armoniosamente. Anche grazie ai pasti equilibrati che ricevono.

Nel giro di pochi decenni Goma, nella repubblica Democratica del Congo, è diventata una città di milioni di abitanti. La capitale provinciale del Nord Kivu, situata all'estremità settentrionale del lago omonimo, oggi è il rifugio per i profughi della guerra civile di cui fu teatro il confinante Ruanda. Questo spiega la crescita esponenziale della popolazione residente.

La maggior parte delle persone che vi avevano cercato rifugio erano donne e orfani, la più parte delle quali traumatizzate dalle violenze subite da parte di ribelli armati o da quelle a cui avevano assistito. Oggi, anche a distanza di anni dalla fuga, la situazione dell'approvvigionamento nella regione rimane precaria. **Una bambina o bambino su due soffre di malnutrizione cronica. Per il venti per cento della fascia di età inferiore ai cinque anni, la situazione è pericolosa per la vita.**

Nel 2007, Claudaline Muhindo ha fondato ASDIG (Action Salutare pour le Développement Intégral de Goma). L'organizzazione si prende cura dei bisogni più urgenti degli sfollati. Il supporto psicosociale e i corsi di bricolage restituiscono alle persone un sostegno e una prospettiva.

*«Come moglie e madre, sento il dovere di lavorare per il benessere delle altre donne e dei loro bambini».*

Claudaline Muhindo

## Completamento del nuovo centro diurno Tuamini

Tuamini significa "speranza". Con questo progetto, long affronta il problema della malnutrizione fornendo alle bambine e ai bambini che lo necessitano buon cibo e vestiti. Inoltre, beneficiano di istruzione, supporto psicologico e assistenza sanitaria specifica.



Cucinare in grande stile, pur non disponendo di molti mezzi.

Oggi, un nuovo grande edificio si trova al posto di capanne fatiscenti. Anche se i locali sono ancora in costruzione, vi si cucina già una volta alla settimana: un pasto nutriente per i più piccoli. Anche le madri, molte delle quali sono malnutrite, ricevono riso, fagioli e verdure. Restano da finire la cucina e da ampliare i locali del dispensario medico.

**ASDIG, partner di progetto di Essere Solidali, completa il nuovo centro diurno con una mensa e spazi per la cura e l'assistenza dei bambini e delle bambine che soffrono di malnutrizione. Ti va di contribuire?**

## Fai un dono ora

Con il tuo contributo migliori la salute di bambini e bambine che soffrono di malnutrizione cronica a Goma. Mille grazie.

[vedere-e-agire.ch/giorno37](http://vedere-e-agire.ch/giorno37)



Un progetto di:





Vedere e agire

VEN  
11.4

## Cucinare come ai tempi della bisnonna

Durante i tempi duri il pane non lo era mai perché tutto veniva utilizzato, dando prova di grande creatività. Ma chi conosce ancora il pancotto o il panperdü? Le classiche ricette della cucina povera dei tempi passati hanno ritrovato la loro legittimità! Perché non provi a cimentartici anche tu?

Alcune ricette su [vedere-e-agire.ch/giorno38](http://vedere-e-agire.ch/giorno38)

Food Save

SAB  
12.4

## Regionale e stagionale

Dai la preferenza a ingredienti di stagione e cresciuti in un raggio di 30 km. Scovarli non è facile perché subiscono la concorrenza delle cosiddette primizie, messe in bella vista sugli scaffali.



Idee e consigli su [vedere-e-agire.ch/giorno39](http://vedere-e-agire.ch/giorno39)

Domenica delle Palme

DOM  
13.4

## Gesù si avvicina a Gerusalemme

Disse loro: «Andate nel villaggio che sta qui di fronte.

Appena entrati, troverete un piccolo asino sul quale nessuno è mai salito.

Lo troverete legato: voi slegatelo e portatelo qui.

Se qualcuno vi domanda: «Perché slegate quell'asinello?», voi rispondete: «Perché il Signore ne ha bisogno».

Luca 19, 30-31





Persone e storie

LUN  
14.4



**Tomas Paz è orgoglioso dell'abbondanza di vita nel suo appezzamento di terra.**

Il cinquantottenne, padre di dodici figli, coltiva la sua terra senza fertilizzanti e pesticidi chimici.

**Leggi tutta l'intervista su [vedere-e-agire.ch/giorno41](http://vedere-e-agire.ch/giorno41)**

MAR  
15.4



*«Specialmente i poveri e i pellegrini siano accolti con riguardo e premura».*

Regola benedettina, Capitolo LIII, 534 d.C.

Vedere e agire

MER  
16.4



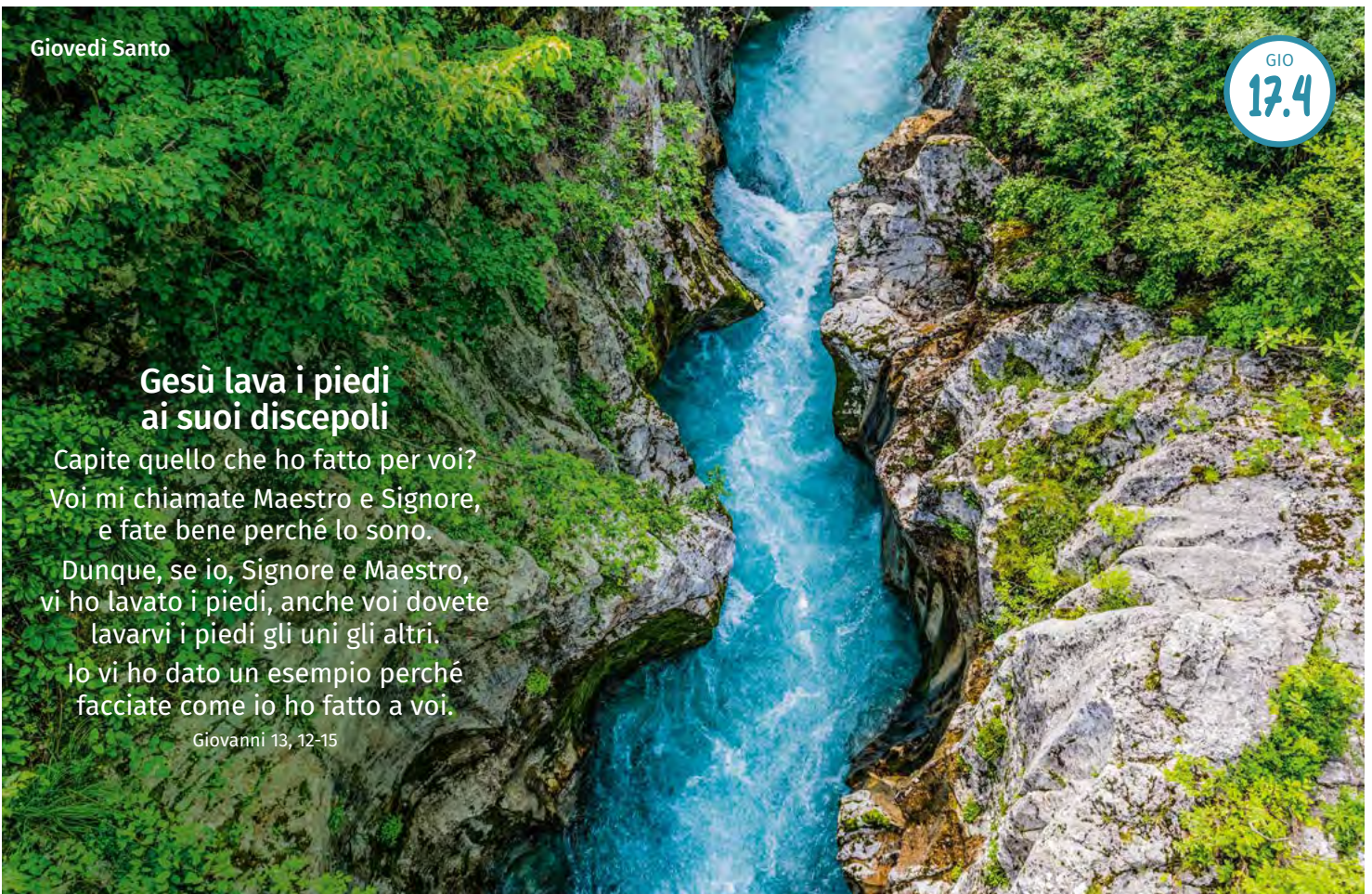
**L'importante Obiettivo di Sviluppo Sostenibile n° 2**

Porre fine alla fame e a tutte le forme di malnutrizione nel mondo.

© Agenda 2030, ONU

Giovedì Santo

GIO  
17.4



**Gesù lava i piedi ai suoi discepoli**

Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate Maestro e Signore, e fate bene perché lo sono.

Dunque, se io, Signore e Maestro, vi ho lavato i piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri.

Io vi ho dato un esempio perché facciate come io ho fatto a voi.

Giovanni 13, 12-15



Venerdì Santo

VEN  
18.4

## Gesù è inchiodato a una croce

Poi lo inchiodarono alla  
croce e si divisero le sue vesti  
tirando a sorte.

Dopo rimasero lì seduti  
a fargli la guardia.

In alto, sopra la sua testa,  
avevano messo un cartello con  
scritto il motivo della  
condanna:

«Questo è Gesù,  
il re dei Giudei».

Matteo 27, 35-37

Sabato Santo

SAB  
19.4

## Il corpo di Gesù è messo nella tomba

Le donne, che erano venute  
con Gesù fin dalla Galilea,  
avevano seguito Giuseppe.

Videro la tomba e osservarono come  
veniva deposto il corpo di Gesù.

Poi se ne tornarono a casa per  
preparare aromi e unguenti.

Il giorno festivo lo trascorsero  
nel riposo, come prescrive  
la legge ebraica.

Luca 23, 55-56



### **Gesù è vivo**

Le donne stavano ancora lì senza sapere che cosa fare, quando apparvero loro due uomini con vesti splendenti.

Impaurite, tennero la faccia abbassata verso terra. Ma quegli uomini dissero loro: «Perché cercate tra i morti colui che è vivo?

Egli non si trova qui ma è risuscitato!

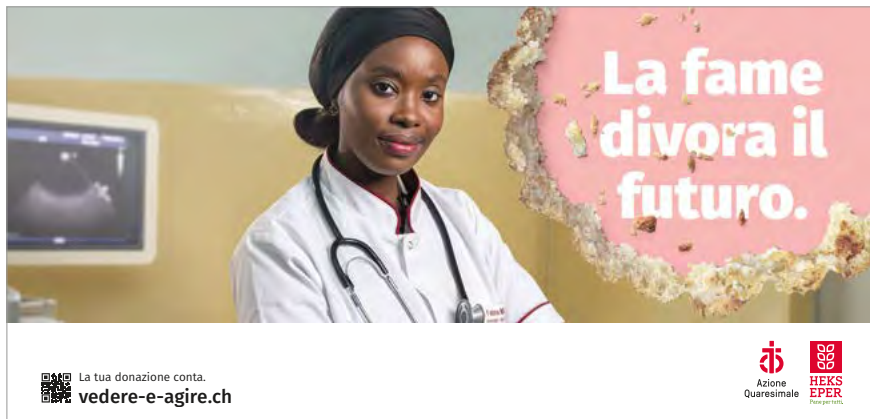
Ricordatevi che ve lo disse quando era ancora in Galilea.

Allora vi diceva: “È necessario che il Figlio dell’uomo sia consegnato nelle mani di persone malvagie e queste lo crocifiggeranno.

Ma il terzo giorno risusciterà”».

Luca 24, 4-7





## La Campagna ecumenica 2025

**Con il motto “La fame divora il futuro”, Azione Quaresimale, HEKS/EPER ed Essere Solidali affrontano l’ingiusta ripartizione delle risorse alimentari mondiali così che una persona su tre è denutrita e circa una su dieci soffre la fame.**

La fame erode letteralmente le prospettive di avere un futuro migliore per intere fasce della popolazione. Per milioni di persone oggi l’accesso a cibo sufficiente, sano e culturalmente adattato sta diventando sempre più difficile, e le crisi alimentari sono sempre più frequenti.

La Campagna ecumenica 2025 mira a sensibilizzare l’opinione pubblica sul fatto che la fame e la malnutrizione hanno cause umane e pertanto possono essere prevenute. Fornisce suggerimenti per uno stile di vita sostenibile e globalmente equo e invita a essere solidali finanziando i nostri progetti che promuovono la sicurezza alimentare e una vita in piena dignità.

Il tuo contributo è prezioso: mille grazie!

## impressum

### editore

Azione Quaresimale (cattolico), Lugano  
azionequaresimale.ch  
conto corrente postale 69-8988-1  
IBAN: CH53 0900 0000 6900 8988 1

HEKS/EPER (evangelico), Zürich  
heks.ch  
conto corrente postale 80-1115-1  
IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

### in collaborazione con:

Essere Solidali (cattolico cristiano), San Gallo  
partner-sein.ch  
IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

### redazione testi e traduzione

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender, Daria Lepori,  
Valérie Gmünder, Simon Weber, onemarketing.  
Meditazioni domenicali: Luzia Sutter Rehmann,  
da “Wut im Bauch”, Gütersloher Verlagshaus  
Testi della Settimana Santa: Sacra Bibbia nella  
traduzione interconfessionale in lingua corrente  
del 2014

### chiusura di redazione

30.9.2024

### idea e grafica

one marketing AG

### stampa

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

### tiratura versione italiana

24 000

### crediti fotografici

Azione Quaresimale, HEKS/EPER, Essere Solidali,  
Justin Makangara, Seth Sidney Berry, Jael Zimmermann, iStock