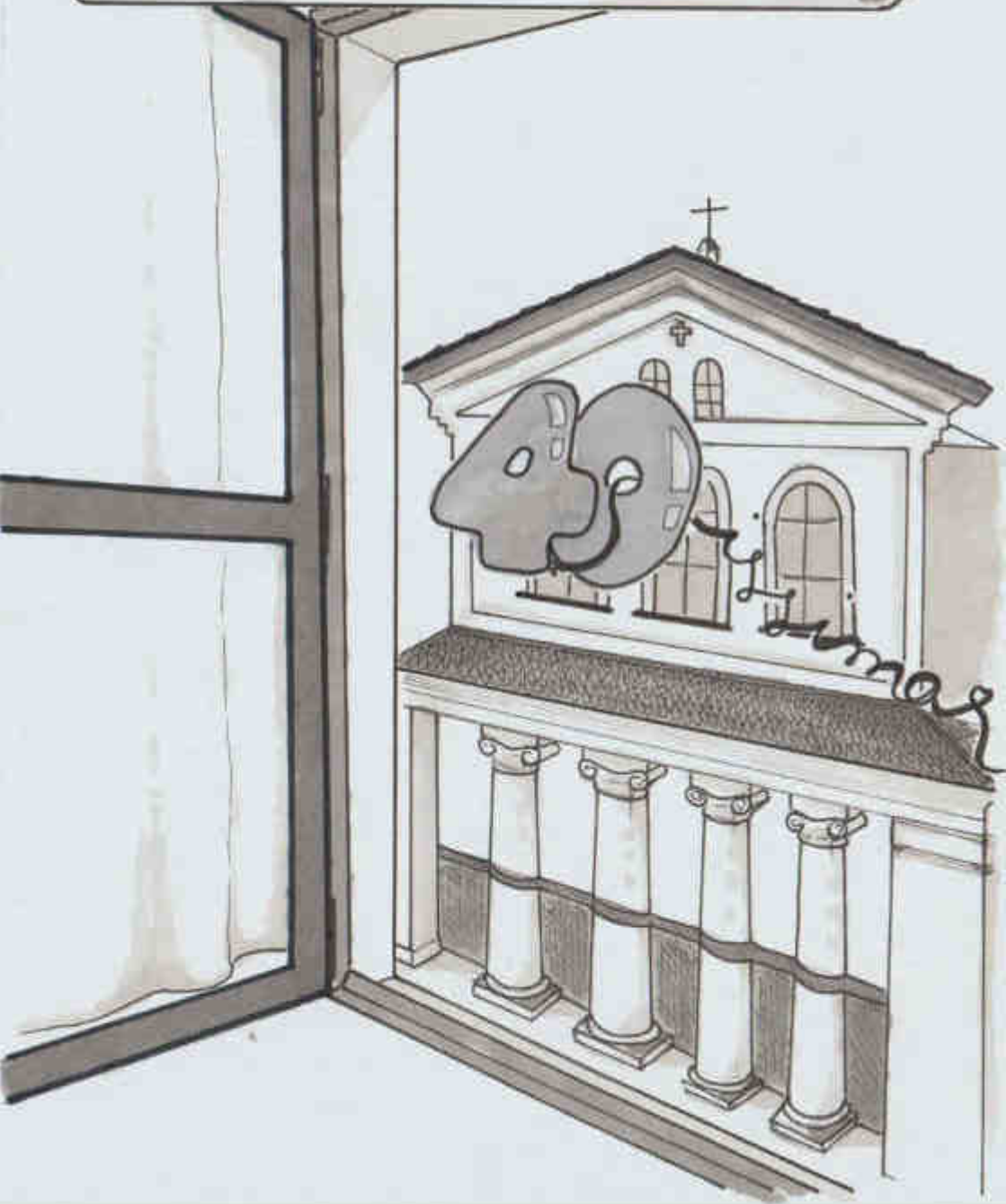
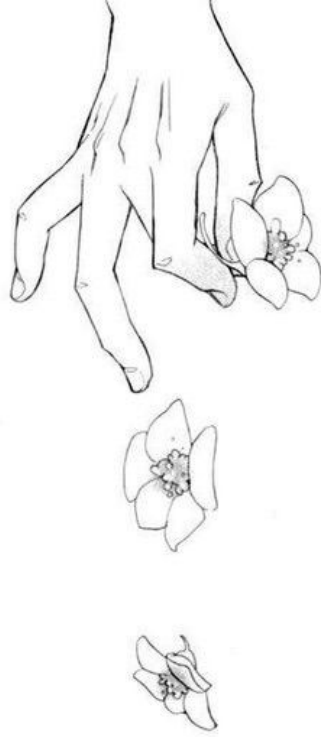


Prendersi cura





INDICE

- che mesi...stran-issimi
- 1. disegno collettivo
- io non rifiuto
- 2. ricette degli scarti
- 3. la prima cosa bella
- 4. ri-ciclare / ri-usare / re-inventare
- 5. through water
- 6. pillole di speranza

CHE MESI... stran-ISSIMI

Durante gli incontri di gruppo di quest'anno abbiamo cercato di prenderci cura del nostro pianeta, la **casa comune**, ispirandoci all'enciclica "**Laudato si'**" di Papa Francesco. Ci siamo soprattutto soffermati sul fatto che prendersi cura dell'ambiente significa concretamente compiere piccoli gesti volti alla salvaguardia della casa comune (ecologia deriva dal greco e vuol dire "studio della casa").

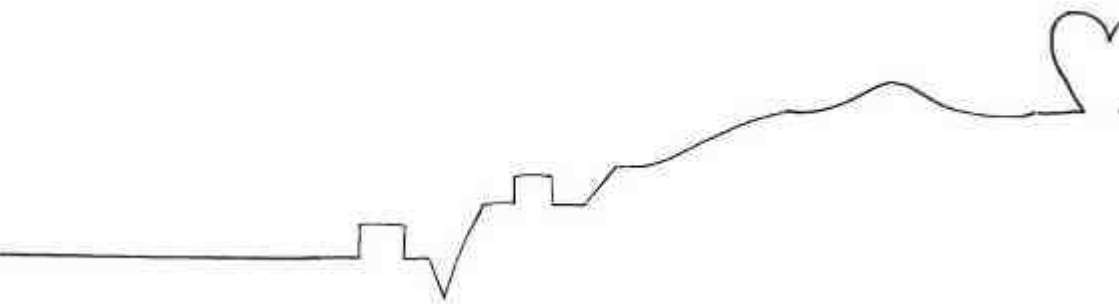
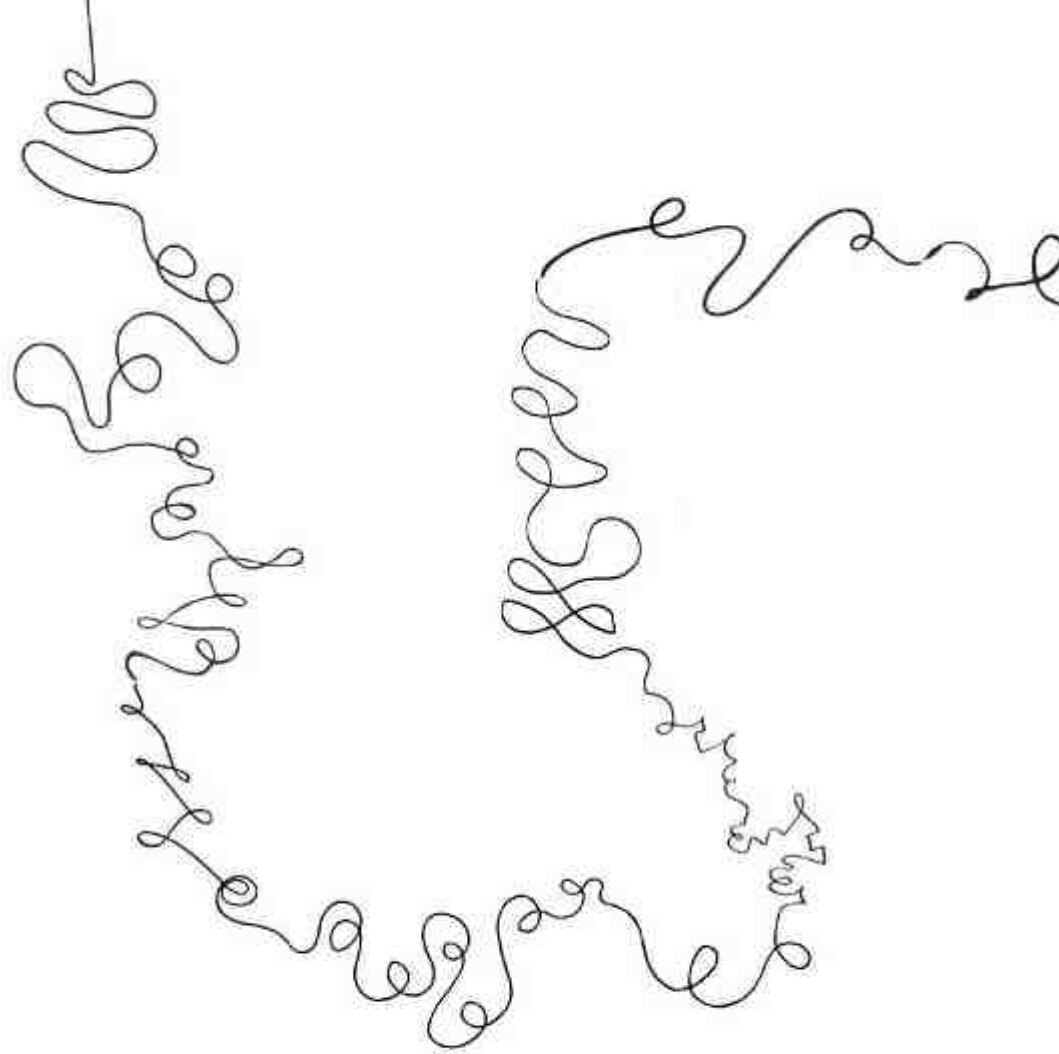
Il Papa scrive che **"il deterioramento dell'ambiente e quello della società colpiscono in modo sociale i più deboli del pianeta"** e anche nella Genesi infatti Dio affida all'uomo la cura della casa comune.

Ma cosa abbiamo fatto di concreto?

Traendo spunto da questa lettera ci siamo dedicati alla preparazione dell'attività finale, che ci ha accompagnato durante tutto l'anno. Il primo passo è stato quello di tracciare i nostri percorsi quotidiani e confrontarli notando come le vite di ognuno di noi si intreccino continuamente.

Nei due incontri successivi tenuti da Don Marco e Isabella abbiamo affrontato i temi del consumo consapevole e dell'impatto che le nostre azioni hanno sul nostro pianeta.

Durante la seconda parte dell'anno siamo stati chiamati ad affrontare delle piccole sfide settimanali che ci hanno aiutato ad apprezzare le piccole cose che ci circondano e a vedere con altri occhi quello che solitamente vediamo come scarto. Il frutto delle nostre riflessioni è raccolto nelle pagine seguenti.





1. DISEGNO COLLETTIVO

uno stop forzato, cambi di programma imprevisti e imprevedibili, la nostra quotidianità radicalmente cambiata... il disegno collettivo è stato il nostro modo per ricominciare a fare gruppo insieme, con la mia linea che finisce dove inizia la tua e tutte le linee insieme che compongono qualcosa di unico.

IO NON RIFIUTO

7 Marzo 2020

Chiara, Veronica, Cecilia, Francesca, Giuseppe, Alberto, Giorgia, Martina, Alessandro e Giovanni sono alcuni ragazzi del gruppo giovanissimi di Crocetta che hanno aderito all'attività proposta da **Eufemia: Food Pride**.

Il servizio è stato svolto in tre mercati: Santa Giulia, Raccogni e Brunelleschi. I ragazzi hanno incontrato i responsabili dei rispettivi mercati ed è stato presentato il progetto che consiste nel raccogliere il cibo altrimenti invenduto e dividerlo tra le persone che vivono in condizione di marginalità. Nella maggior parte dei casi vengono coinvolte le famiglie in difficoltà, la loro partecipazione attiva fa sì che si possano impegnare direttamente in prima persona.

L'attività si svolge in tre azioni:

RECUPERARE raccogliere dai vari banchi, alcuni già a conoscenza del progetto, altri informati man mano, il cibo invenduto.

DISTRIBUIRE ridistribuire il cibo sottratto allo spreco alle persone bisognose

MANGIARE cucinare gustose prelibatezze a costo e spreco zero. E perché no?! Condividerlo con le persone che amiamo. Quest'esperienza ha permesso ai ragazzi di cogliere il valore del cibo e saperlo apprezzare in maniera più autentica.



2. Ricette degli scarti


In questo periodo di
quarantena ci siamo
spesso ritrovati con le
Bugo piene.
Molte di queste cose
sarebbero andate sprecate
se non ci fossimo impegnati...
Ecco le nostre invenzioni
super gustose!

Risotto alle 4 stagioni

~ INGREDIENTI ~

- RISO
- FUNGHI SECCHI (TROVATI IN DISPENSA)
- ZUCCA
- PORRO
- ZUCCHINE
- PREZZEMOLO
- CAROTE
- ZAFFERANO
- OLIO
- SALE

~ PREPARAZIONE ~

- 1° Tagliare a rondelle le zucchine, le carote e il porro tutto fresco e sano
- 2° Mettere nella pentola tutte le verdure + la zucca e il prezzemolo con un goccio d'olio (che ricorda ⁴ l'autunno)
- 3° Dopo aver lasciato cuocere gli ingredienti a fuoco basso aspetta, assaggia e metti il riso
- 4° Prepara a parte un pentolino con dell'acqua e un dado vegetale da far sciogliere
- 5° Tutte le volte che senti il riso far rumore, aggiungi un po' di acqua alla volta.
- 6° Sale, zafferano e funghi secchi a volontà.  Goditi il piatto e sii fiero di te stesso

Tortini con cuore caldo al cioccolato

INGREDIENTI:

- 70g di cioccolato fondente
- 80g di nesquik
- 100g di burro
- 80/100 g di zucchero
- 3 uova
- 40g di farina
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE:

- 1 mettere il cioccolato a pezzi insieme al nesquik
- 2 sciogliere il burro in un pentolino e aggiungere lo zucchero
- 3 unire la miscela al burro e zucchero
- 4 aggiungere farina, uova e sale e amalgamare
- 5 versare il composto in 4 stampi dopo averli unburati e infornati e riempirli per $\frac{3}{4}$
- 6 lasciarli riposare per 30min in freezer
- 7 cuocere per 15 minuti in forno statico a 220°
- 8 capovolgere i tortini e decorarli con lo zucchero a velo

POLENTA CON LO SPEZZATINO

INGREDIENTI:

- Polenta
- Spezzatino

PROCEDIMENTO:

- POLENTA:
 - 1) Mettere a bollire l'acqua salata con un po' di latte e un po' d'olio,
 - 2) Raggiunto il bollore versare la farina di polenta e continuando a mescolare in modo che non si formino grumi, far cuocere per 45 minuti
- SPEZZATINO:
 - 1) Far soffriggere l'aglio, versare i pelati, aggiungere un po' di sale e mezzo cucchiaino di zucchero;
 - 2) Dopo 152 minuti aggiungere lo spezzatino, mettere il coperchio e far cuocere a fuoco lento per 40/45 minuti

Salame al cioccolato

INGREDIENTI

- 70 g burro
- 200 g biscotti
- 50 g cacao amaro
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 bicchierino di rum

PROCEDIMENTO

- Unire in una ciotola burro a temperatura ambiente, cacao
- zucchero, rum e biscotti, dopo averli sotti in piccoli pezzi
- e mescolare creando un impasto omogeneo.
-
- Dare la forma con il celofan e lasciare in frigo per
- qualche ora.

Torta panna, fragole e cioccolato

~ Ingredienti

- 5 uova
- Sacchetto di vaniglia
- 180 g di farina
- 150 g di zucchero
- lievito (1 bustina)
- panna fresca (500 ml)
- Fragole (500 g)
- 200 g di cioccolato fondente
- 200 g di cioccolato bianco

} pan di Spagna

~ Procedimento

- Pan di Spagna: monta le uova con lo zucchero fustate mani, di tanto in tanto bionche, aggiungi la farina, il lievito, il sacchetto di vaniglia. Versa il composto in uno stampo per torte e cuoci in forno a 180°C per 25 minuti.
- Panna alle fragole: monta la panna e frusta 400 g di fragole. Amalgama la panna e le fragole frustate.
- Dischi di cioccolato: in due pentolini fusti il cioccolato fondente e bianco e versa i cioccolati fusi in due cerniere con sotto dello carta da forno della stessa dimensione del fondo di Spagna. Lascia raffreddare in frigo per almeno 45 minuti.
- Montare la torta: toglia il pan di Spagna in tre dischi.
1° strato: panna alle fragole → disco di cioccolato bianco
→ panna alle fragole → pezzetti di fragole → pan di Spagna
→ panna alle fragole → disco di cioccolato fondente → panna alle fragole → pezzetti di fragole → pan di Spagna
Copri tutta la torta con panna alle fragole, pacche di lucciolini e cioccolati e caselline di fragole.
Godearsi la torta!



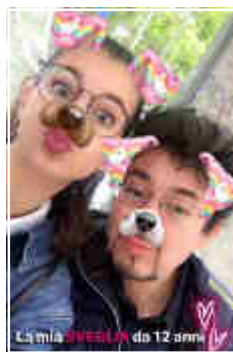
3. LA PRIMA COSA BELLA

“Non ci si rende conto del valore di una cosa fin quando non la si perde”

In quarantena ci siamo resi conto del valore e della bellezza delle piccole cose che prima davamo per scontate: gli amici, il cibo, il panorama, l'affetto dei cari, i fiori, lo sport e le FRAGOLE!

Il nostro invito è quello di continuare ad apprezzare le piccole schegge di gioia che ci migliorano le giornate e di vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo.





4. RI-CICLARE RI-USARE RE-INVENTARE

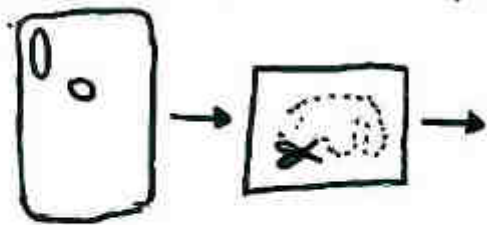


Quante cose buttiamo via anche se potremmo riutilizzarle in altri modi?

Prendersi cura della Casa Comune e di chi la abiterà dopo di noi significa anche dare valore alle cose che abbiamo.

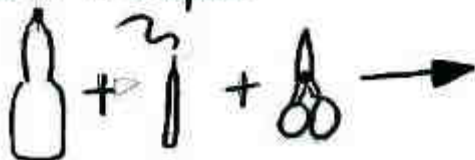
COVER FAI DA TE

Cosa te me fai di una cover trasparente un po' bruttina?



CIGNI PORTA-TONAQUOLI

Uuuuh che sete! Ho bevuto 2 litri d'acqua



SCRUB AL CAFFÈ

La tua pelle cade a pezzi?



LAMPEROL

ACCENDI LA TUA SERATA...!



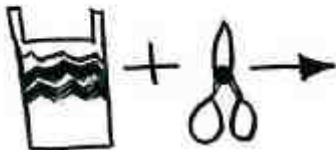
CANDELA DI TONNO

NON DISPERDERE GLI OLI ESAUSTI !!! SCIOCO



TOPPERIA

Mannaggia che TOP (che sono)!



5. THROUGH WATER

Stesse persone, occhi nuovi.

La quarantena ci ha fatto passare giorni e giorni chiusi in casa ed è stata un'occasione per scoprire le persone della nostra famiglia, che pensavamo non potessero più stupirci, sotto nuovi punti di vista. Oggi torniamo pian piano alla normalità, ma dopo un importante cambio di prospettiva e con uno sguardo nuovo anche verso chi ci è più vicino. Una fotografia attraverso l'acqua, che trasforma ciò che vediamo, ci ricorda di prestare attenzione anche a ciò che ci sembra scontato.



6. PILLOLE DI SPERANZA

Per concludere, abbiamo raccolto delle frasi che in questa quarantena ci hanno dato speranza e coraggio. Le scriviamo qui per condividerle con tutti.

Se vuoi ritaglia il foglio e porta con te questi piccoli pensieri per leggerli quando fai più fatica.



Dal profondo della notte che mi avvolge,
Nera come un pozzo che va da un polo
all'altro,
Ringrazio gli dei, qualunque essi siano
Per la mia indomabile anima.
Nella stretta morsa delle avversità
Non mi sono tirato indietro né ho gridato.
Sotto i colpi d'ascia della sorte
Il mio capo è sanguinante, ma indomito.
Oltre questo luogo di collera e lacrime
Incombe solo l'orrore delle ombre.
Eppure la minaccia degli anni
Mi trova, e mi troverà, senza paura.
Non importa quanto stretto sia il passaggio,
Quanto piena di castighi la vita,
lo sono il padrone del mio destino:
lo sono il capitano della mia anima.

Emanuele



Sii tu il cambiamento
che vuoi vedere nel
mondo. (Gandhi)

Chiara

Ringrazio per tutti
quei momenti di
trascurabile felicità.

Francesca

Lasciati andare. Non farti
guidare dalla ragione, sii
libero. Abbi il coraggio
di saltare, non avere
paura, sorprenditi, meravigliati,
non fermarti. Goditi ogni
attimo del tuo presente e
costruisci il tuo futuro perché
tu ti meriti di essere felice.

Cecilia

La speranza è una cosa buona,
forse la migliore delle cose, e
le cose buone non muoiono mai.
(dal film Le ali della libertà)

Alice

Every cloud has a silver lining
[Tutte le nuvole hanno un
contorno d'argento]

Anna

Be the change that
you wish to see in the
world. (Gandhi)

Matteo

L'uomo é come una
canna che si piega ma
non si spezza. (Pascal)

Elisa



Accolgo più dubbi di un tempo
Punto in alto e li sfido
Nel caso le prendo
Ma almeno vivo
Cammino più svelto
Voglio qualcosa che non vedo
Ma Dio, come lo sento
Ho tutto un mondo di speranze e di sogni
Sono illusioni solo se non ci credi

E questo è il mio viaggio
Un'onda perfetta
Dove tutto combacia
Anche quando non sembra
Dove ogni mattino
è una pagina bianca
Di un nuovo destino
Di un nuovo cammino
(Onda perfetta, The Sun)

Flavia

Se non adesso, quando?

Alberto

Abbiamo quaranta milioni di
ragioni per fallire, ma non una
sola scusa.
(Rudyard Kipling)

Riccardo

Non c'è notte tanto lunga
da non permettere al Sole di
risorgere il giorno dopo.

Matteo

Quando ti sentirai insicura,
quando ti sentirai sola,
quando piangerai tutte le lacrime
che hai per chi non ti merita,
quando ti sentirai come se
dentro di te ci fosse un grande
vuoto,
quando ti sentirai tradita dalle
persone di cui ti fidavi,
ricordati di tutte le tempeste
che sei riuscita a suocere,
ricordati che se non provi, non
fallisci e se non fallisci non
impari: abbi sempre il coraggio di
rischiare... non puoi sapere cosa
ti aspetta
ricordati che ci sono tante
persone che ti amano per ciò
che sei,
RICORDATI CHE SARAI SEMPRE
LA PERSONA PIÙ IMPORTANTE
DELLA TUA VITA
e che non importa il giudizio
degli altri
Difficoltà ne incontrerai tante...
ma fregatene di tutti, vai avanti
per la tua strada.
Fidati e ascolta i consigli delle
persone che ti vogliono bene.
Lotta con tutte le forze che
hai per raggiungere tutti i tuoi
obbiettivi e tieniti sempre pronta
al cambiamento: sei già sulla tua
strada, la devi solo illuminare.
Solo se ti rende felice.

Giorgia



GRUPPO GIOVANISSIMI
2020