



PER SERVIRE

CLUSTER: CACAO

Paesi: CAMERUN, COSTA D'AVORIO, CUBA, GABON, GHANA, SAO TOMÉ PRINCIPE

CONTRIBUTO:
FORZA E VITALITÀ

RACCONTO

Matteo arrivò per prima cosa al negozio di generi alimentari di Zubair, un signore di mezza età proveniente dal Camerun, ma ormai da molti anni in Italia, dove lo aveva poi raggiunto tutta la famiglia. Si rivolse quindi al simpatico proprietario e gli mostrò il portafoglio, chiedendogli informazioni sul proprietario e sul curioso foglietto. Zubair rispose con un sorriso: «Non so proprio come aiutarti. Non so chi potrebbe aver perso questo portafoglio e non riesco a decifrare i caratteri di questa scritta, ma se hai qualche minuto posso prepararti una buona cioccolata secondo la tradizione della mia famiglia e raccontarti una curiosa storia sul cacao».

Matteo, dopo un attimo di incertezza, si decise ad accettare la proposta: fuori faceva freddo e una cioccolata calda non gli avrebbe certo fatto male. Così Zubair iniziò a raccontare: «Un'antica leggenda narra che ai tempi in cui in Messico dominava Quetzacoatl, una bella principessa azteca, lasciata di guardia al tesoro dello sposo mentre questi era in guerra, fu assalita dai nemici che volevano costringerla a rivelare dove fosse il tesoro. La principessa preferì morire piuttosto che rivelare il segreto. Dal suo sangue versato da questa fedele sposa nacque la pianta del cacao. Molto tempo fa questa pianta arrivò anche nel nostro Paese, e

da sempre la mia famiglia ha l'usanza di preparare la bevanda che ora stai gustando per ogni ospite che bussi alla nostra porta. Il cacao, infatti, dona forza e vitalità, scalda corpo e cuore ed è un ottimo modo per far sentire l'altro accolto. Ecco, ti dono anche una bustina di questo cacao speciale: fanne buon uso».

E così facendo, il negoziante salutò Matteo con un sorriso e sparì nel retrobottega. Dopo un attimo di perplessità, lui decise di riprendere la ricerca e uscì dal negozio, rivolgendo un sorriso a quell'uomo tanto buono e accogliente.

ATTIVITÀ

Ogni ragazzo, durante la sua infanzia, ha trascorso estati e domeniche a giocare in oratorio; ma quali sono i giochi a cui è rimasto più affezionato? Diamo a ciascuno la possibilità di rispondere con tutte le energie... danzando!

I ragazzi saranno invitati a dividersi in gruppi da 10 elementi al massimo, che formeranno una sorta di «Dance crew». I membri di ciascun gruppo dovranno confrontarsi tra loro e scegliere un gioco che facevano in oratorio da bambini.

Una volta preparato il tutto, per ciascun gruppo sarà il turno di far giocare gli altri!

PER SAPERNE DI PIÙ

Il cacao veniva coltivato da millenni da molte popolazioni precolombiane e ha avuto un ruolo centrale nell'alimentazione e nella cultura dei **Maya** e degli **Aztechi**. Tra le molte preparazioni in cui veniva impiegato dagli Aztechi c'era una bevanda amara chiamata «xocolātl». Un'altra ricetta della tradizione univa le fave di cacao al peperoncino. Usato come cibo, bevanda e moneta, il cacao divenne simbolo di energia, fertilità e vita. Dietro al cioccolato che mangiamo o sorseggiamo c'è un minuscolo frutto, quello del cacao. Più di trenta Paesi in via di sviluppo lo producono e per la loro economia rappresenta la principale fonte di guadagno.

RIFLESSIONE

La nostra vita è fatta per diventare una festa... ma perché ciò sia possibile ciascuno deve fare la sua parte. E, se alla fine scopriremo che proprio in questa collaborazione reciproca sta il senso della nostra esistenza?

PER ASCOLTARE

CLUSTER: CAFFÈ

Paesi: BURUNDI, COSTA RICA, EL SALVADOR, KENYA, RUANDA, UGANDA, YEMEN, ETIOPIA, GUATEMALA

CONTRIBUTO: ENERGIA

RACCONTO

Matteo entrò nel negozio della parrucchiera Mama Kasi, un donnone robusto e risoluto che veniva dal Kenya, con un po' di timore: la proprietaria, infatti, era famosa per i suoi modi un po' bruschi, ma si diceva che, sotto la sua corazza, nascondesse un cuore d'oro. Mentre Matteo le raccontava del portafoglio e dello strano foglietto, la donna sembrava guardarlo con perplessità e condiscendenza; alla fine del suo racconto, però, Matteo si sentì afferrare inaspettatamente per un braccio e venne condotto in uno stanzino, separato dal negozio da una colorata stoffa africana.

Mama Kasi lo fece sedere e gli mise davanti una tazzina di caffè, poi iniziò a raccontare: «Molti secoli fa un pastore camerunense, Omar, fu costretto a rimanere isolato sui monti per molti giorni, rischiando di morire di fame. Un giorno, però, vide delle bacche rosse che spuntavano sugli arbusti vicini alla

caverna in cui si era rifugiato con le sue capre. Le colse e, poiché le trovava troppo amare e dure, le arrostì e le fece bollire. Bevuta l'acqua di cottura si sentì improvvisamente rinvigorito, tanto da riuscire ad affrontare il lungo viaggio per tornare al suo villaggio. Sulla strada incontrò un vecchio pellegrino debilitato e senza forze, al quale somministrò la magica bevanda che aveva scoperto, consentendogli così di riprendere il cammino di casa».

Affascinato dalla storia, Matteo fece per rivolgersi a Mama Kasi, ma la donna lo anticipò, allungandogli un barattolino del suo caffè e dicendogli: «Non posso aiutarti nella tua ricerca, ragazzo mio, è giusto che tu te la cavi da solo, ma con questo dono potrai recuperare tutta l'energia di cui hai bisogno».

ATTIVITÀ

Ingredienti per un caffè perfetto

L'alimento del giorno è il caffè, che rappresenta l'energia e ciò che ci dà la carica. Chiediamo ai ragazzi di «preparare il proprio caffè». Ognuno di loro riceverà quindi una tazza o un bicchiere, materiale vario per scrivere (fogli, penne, pennarelli) e giornali da cui ritagliare delle immagini. Verrà quindi lasciato loro del tempo per riflettere su alcune domande-guida.

– Che cosa ti dà la carica?

– Che cosa ti spinge a spenderti e impegnarti?

I motivi possono essere molti e molto diversi tra loro: il sorriso di un amico, l'amore di chi ci vuole bene, avere buoni risultati a scuola, realizzare il proprio sogno. Ai ragazzi viene poi chiesto di scrivere ognuno di questi motivi o di cercare sui giornali immagini che li rappresentino e di metterli poi nel loro bicchiere/tazza: ecco che il perfetto caffè sarà pronto!

Successivamente, si può chiedere ai ragazzi, divisi per squadre, di confrontarsi e condividere ciò che hanno messo nel loro «caffè»,





dando loro dei cartelloni su cui è stata precedentemente disegnata una caffettiera, dentro la quale essi dovranno scrivere gli «ingredienti» che condividono e/o che ritengono più importanti.

RIFLESSIONE

Il caffè è oggi una delle bevande più importanti del mondo ed è una **fonte di reddito** e sviluppo in diversi Paesi, molti dei quali hanno introdotto questa coltura nei loro piani di sviluppo agricolo. La coltivazione, la trasformazione, il commercio, il trasporto e la commercializzazione del caffè danno lavoro a centinaia di milioni di persone in tutto il mondo.

PER COLTIVARE

CLUSTER: FRUTTA E VERDURA

Paesi: BENIN, GAMBIA, GUINEA, GUINEA EQUATORIALE, KYRGYZSTAN, REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO, UZBEKISTAN, ZAMBIA

CONTRIBUTO:
CURA E SPERANZA

RACCONTO

Matteo arrivò alla bancarella di frutta e verdura vicina alla fermata della metro, gestita da Oscar, un ragazzo dello Zambia che sembrava avere solo qualche anno in più di lui, ma che lavorava dall'alba al tramonto con il sorriso sulle labbra, come se non sentisse la fatica.

E proprio così accolse Matteo, che gli raccontò del portafoglio e della scritta misteriosa. Alla fine del racconto, però, Oscar scosse la testa desolato, affermando di non sapere come aiutarlo. Poi, come illuminandosi, gli disse: «*Amigo*, non so come aiutarti, ma posso donarti un pezzo della storia del mio Paese e della mia cultura. Devi sapere che la mia famiglia, i Flores, sono stati coltivatori di frutta e verdura per molte generazioni; in Zambia possedevano campi, orti e alberi da frutto. Poi, quando mio nonno Armando aveva circa vent'anni, la nostra famiglia andò in rovina e fu costretta a cedere i suoi terreni a un ricco proprietario terriero, che incendiò tutte le piante che si trovavano su quelle terre. Mio nonno, però, riuscì a salvare alcune piantine, accudendole con cura e amore in modo che potessero riprodursi. Così, anche quando mio padre Manuel venne in Italia, portò con sé alcuni semi che resistettero a tutte le difficoltà del viaggio e che hanno dato vita al nostro piccolo orto. Ecco, ti regalo alcuni di quei semi, simbolo di speranza: se li curerai con amore ti daranno frutti meravigliosi». Così dicendo, salutò Matteo con una calorosa pacca sulla spalla e tornò al lavoro.

GIOCO + ATTIVITÀ

Caccia al tesoro + pianta il tuo seme

Si propone una caccia al tesoro molto semplice: a ogni squadra viene dato un indovinello/definizione/anagramma che riguarda un frutto o una verdura; sul foglietto viene poi indicata la tappa successiva, dove si troverà uno degli animatori, che sottoporrà la squadra a un nuovo indovinello, e così via, finché la squadra non avrà risolto tutti gli indovinelli. A quel punto, potrà dirigersi nella «serra», uno spazio (magari indicato con un cartello) dove gli animatori daranno loro delle sementi (fiori o piante), della terra e dei piccoli vasetti, dove i ragazzi dovranno piantare i loro semini.

Domande per la caccia al tesoro:

1. Gioca con i nomi dei frutti e delle verdure: componi con le loro lettere altre parole.



Esempi: MELA – LAME, PERA – ARPE, LIMO-NE – MELONI... (almeno 3).

2. Scegli il nome di un frutto, scrivilo in verticale e poi componi una frase usando parole che iniziano con le lettere incolonnate (acrostico). Per esempio: PERA Prodotto – Essenziale per – Ricette – Appetitose.

3. Scegli il nome di un frutto, scrivilo in verticale e poi componi una frase usando parole che contengono le lettere incolonnate (mesostico). Per esempio: MORA Marmellata – Ottima – sopRa il – pAne.

4. Indovinello: «Ospita tanti piccoli gemelli, dentro a uno stesso cappottino. Se li mangi tutti insieme, fanno un ottimo...» (Soluzione: mandarino).

5. Indovinello: «Non son mela, non son pera, ma ho la forma di una sfera. Il mio succo è nutriente e dà una bibita eccellente. Sono una gioia per la pancia, se mi vuoi sono l'...» (arancia).

6. Indovinello: «Verde dall'albero penzolavo, ma sbucciato biancheggiao. All'interno rosso mi dico, sono perciò un bel...» (fico).

sviluppo perché sono un elemento fondamentale per avere il cibo. Fonte di proteine e minerali, possono sostituire i cereali nella rotazione delle colture per prevenire le patologie del terreno. Per la loro centralità in agricoltura e il loro apporto calorico i legumi sono la coltura ideale per ridurre la povertà e la fame migliorando le condizioni di salute e di nutrizione.

RIFLESSIONE

La terra che ci mantiene in vita è essa stessa un dono di Dio. Questo dono è affidato alla nostra responsabilità: il Signore ce lo ha dato perché lo «coltivassimo e le custodissimo»: che bello un Dio che si fida così tanto di noi!

PER SAPERNE DI PIÙ

Frutta e legumi si consumano sin dall'antichità: sono talmente radicati nelle culture di tutto il mondo da essere diventati ovunque oggetto di miti, leggende, tradizioni. Gli alberi da frutto iniziarono a essere coltivati nella regione mediterranea dove il clima è favorevole: gli antichi Egizi, i Greci e i Romani conoscevano molteplici varietà di prodotti e nel corso del Medioevo le tecniche e le conoscenze della coltivazione di frutta e legumi vennero perfezionate. Furono i primi coloni a portare in America piante e semi che si diffusero in tutto il continente favorendo i commerci.

I legumi erano principalmente coltivati nell'area tra la Mesopotamia e il Mediterraneo, mentre la soia e i fagioli si coltivavano rispettivamente nell'Asia meridionale e centrale e nell'America centrale.

Le coltivazioni di legumi rappresentano il maggior sostentamento nei Paesi in via di

PER FAR FESTA

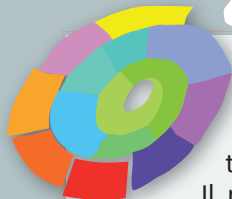
CLUSTER: SPEZIE

Paesi: AFGHANISTAN, BRUNEI DARUSSALAM, REPUBBLICA UNITA DELLA TANZANIA, VANUATU

CONTRIBUTO:
DARE SAPORE ALLA VITA

RACCONTO

Matteo, nonostante la stanchezza e la frustrazione per l'assenza di risposte, si sentiva felice: le storie e i doni delle persone che aveva incontrato gli avevano riempito il cuore e acceso in lui la curiosità e la voglia di conoscere gli altri, le loro vite, le loro storie.



Certo, restava il mistero del portafoglio smarrito, per non parlare di quello strano foglietto.

Il ragazzo inforcò nuovamente la bici e si diresse in una viuzza dietro casa sua, pronto per scoprire cosa gli avrebbe rivelato quella quarta tappa: il negozietto di spezie della famiglia Karimova, originaria dell'Afghanistan, paese che Matteo aveva a malapena sentito nominare. Lo accolsero i coniugi Karimova, circondati da cinque bambini sorridenti. Matteo raccontò loro del portafoglio, mostrò a tutti il foglietto, ma non ottenne alcun aiuto. I due coniugi, vedendo il suo disappunto, gli si rivolsero gentilmente dicendogli: «Caro ragazzo, ci dispiace molto di non poterti aiutare. Ma, visto che nella nostra cultura gli ospiti sono sacri, vorremmo comunque lasciarti qualcosa di noi».

Così dicendo, la signora Karimova mise un sacchettino profumato nelle mani di Matteo. Il marito aggiunse: «Queste sono spezie che arrivano direttamente dagli altipiani del nostro amato Paese, l'Afghanistan, che tanti anni fa abbiamo lasciato per venire qui in Italia. Noi afgani non siamo gente ricca, viviamo molto modestamente, e anche i cibi rispecchiano la nostra semplicità. Per questo usiamo le spezie, capaci di rendere saporiti e deliziosi anche i piatti più modesti. Lo stesso vale per la nostra vita: in qualsiasi condizione ci troviamo, non dobbiamo mai dimenticarci di dare sapore alla nostra vita, mettendo passione in ciò che facciamo. Solo così le potremo dare il nostro unico e personalissimo gusto».

GIOCO + ATTIVITÀ

Dare gusto alla vita

Si dividono i ragazzi in squadre. A ciascuna vengono dati: del sale grosso, alcuni sacchetti di spezie diverse, piccole ciotole e una brocca d'acqua. Ai ragazzi viene chiesto di mischiare un po' di sale con ciascun tipo di spezia: il sale, così, si colorerà e assumerà

un aroma particolare. Dopo aver versato l'acqua nelle varie ciotole, i ragazzi vi verseranno i diversi sali. Intanto si spiegherà loro l'importanza del sale: è qualcosa che insaporisce, che dà gusto. E le spezie, con cui il sale è stato colorato, contribuiscono a dargli ulteriore sapore.

Gli educatori aiuteranno i ragazzi a riflettere su come questo valga anche per la vita di ognuno di loro: essa è qualcosa di prezioso e importante, e acquisterà un valore ancora maggiore nella misura in cui sapranno darle un senso e far fruttare quei doni in grado di darle gusto e sapore.

Inoltre, si evidenzierà come il sale speziato faticchi a sciogliersi spontaneamente nell'acqua, e debba essere mescolato affinché si unisca all'acqua e la colori. Così vale per ciò che dà senso alla nostra vita: non sempre è facile da trovare, a volte ci richiede di compiere scelte difficili e coraggiose. Alla fine ne deriveranno ciotole con sfumature differenti, ma tutte colorate, proprio come le vite di ognuno di noi.

PER SAPERNE DI PIÙ

Le **spezie** richiamano alla mente i colori, i profumi, il fascino di terre esotiche, ma anche l'immagine di quelle antiche e intriganti **mappe** piene di segni che collegano zone del mondo lontane tra loro. Le **spezie** e le erbe aromatiche sono da sempre protagoniste di lunghi viaggi: imperatori, re e mercanti le consideravano i prodotti più pregiati delle antiche rotte commerciali. Nell'ultimo decennio, la produzione annuale di spezie è cresciuta del 4,3%, mentre il commercio ha avuto un rialzo medio del 5,8% annuo. Consumatori più esigenti, abitudini alimentari più salutari, l'aumento dei guadagni e la globalizzazione favoriranno nei prossimi anni un **nuovo incremento** nel loro commercio.



RIFLESSIONE

Abbiamo bisogno di sottolineare con una festa i momenti belli della nostra vita, perché è proprio da essi che traiamo forza per resistere nei momenti più faticosi.

PER DARE ATTENZIONE

CLUSTER: PESCE

Paesi: BARBADOS, BELIZE, CAPO VERDE, COMORE, GUINEA BISSAU, GUYANA, MADAGASCAR, MALDIVE, COMUNITÀ CARAIBICA: DOMINICA, GRENADA, SAINT LUCIA, SAINT VINCENT E GRENADINE, SURINAME

CONTRIBUTO: FERTILITÀ, EQUILIBRIO E RISPETTO DELL'AMBIENTE

RACCONTO

Matteo uscì dalla bottega di spezie alleggerito, come se avesse ritrovato il senso di tutto quel cercare, anche se ancora non gli era ben chiaro quale fosse. Si diresse quindi verso la sua quinta tappa: la pescheria di Dominique, un giovane uomo che era arrivato qualche anno prima dal Madagascar e che gestiva il negozio insieme ai due fratelli. Matteo entrò nella pescheria e raccontò ciò che aveva trovato, sperando di ottenere qualche risposta. I tre uomini, però, scossero il capo, affermando di non avere idea di chi fosse il proprietario del portafoglio né tantomeno il significato della scritta.

Tuttavia, offrirono una sedia a Matteo e iniziarono a raccontare: «Narra la leggenda che il nostro piccolo villaggio di pescatori in Madagascar molti anni fa fu colpito da una terribile disgrazia: il mare sembrava non avere più pesci che gli uomini potessero pescare per vivere. Consumate le poche scorte di cibo, la popolazione iniziò a star male e ad ammalarsi, e ben presto avrebbe cominciato anche a morire. Nel villaggio abitava un ragazzino molto intelligente e sensibile, Jerome, che spesso aiutava suo papà nella pesca. Una mattina Ismael era uscito da solo in barca: il padre, infatti, si era ammalato a causa della scarsità di cibo. Jerome stava per rientrare sconcolato verso il porto quando alla sua barca si accostò un delfino, che sembrava ferito. Il ragazzino, allora, si avvicinò all'animale, che sorprendentemente iniziò a parlare: "Caro Jerome, tutti i pesci del mare sanno che tu sei un ragazzino buono, premuroso e gentile, ed è per questo che mi rivolgo a te. Il vostro villaggio è rimasto senza cibo a causa della crudeltà di voi uomini, che sfruttate il nostro mare distruggendo i fondali e cacciando noi pesci senza alcun riguardo. Vedi la mia ferita? Me la sono procurata cercando di proteggere i miei figli da pescatori senza scrupoli. Noi non vogliamo farvi morire, ma vogliamo essere rispettati e pescati con onestà". Il ragazzino, rimasto senza parole per ciò che aveva appena sentito, scoppiò in lacrime che caddero sulla ferita del delfino, che miracolosamente guarì. Jerome, allora, tornò al villaggio e raccontò del suo incontro speciale. Da quel giorno, i pesci tornarono a popolare il mare e gli uomini del nostro villaggio rispettarono il mare e i suoi abitanti. Ecco perché qui in Italia abbiamo deciso di aprire la nostra pescheria: per onorare il mare e i suoi abitanti, simbolo di vita e di fertilità, e per ricordarci che dobbiamo rispettare il creato. A te doniamo questa piccola stella marina, che viene dalle nostre bellissime spiagge: ricordati sempre che ogni forma di vita è degna di rispetto e va tenuta con cura».



GIOCO

La pesca... al tesoro (gioco acquatico)

Ai ragazzi viene chiesto di immedesimarsi in Jerome, il protagonista del racconto del quinto giorno. Scopo del gioco è far arrivare i ragazzi al «tesoro»: ristabilire l'equilibrio tra il mare e i pescatori. I ragazzi vengono divisi in due squadre. Poi viene disegnato/ritagliato un certo numero di pesci (dipende da quanto numerosi sono i ragazzi), ognuno dei quali dovrà poi successivamente essere messo in un sacchetto di plastica dove non filtri l'acqua e posto in un secchio pieno d'acqua. I giocatori, uno per volta, dovranno:

- correre verso l'animatore in possesso del secchio attraverso un semplice percorso a ostacoli
 - superare una prova (es: rispondere a una domanda, indovinare/cantare una canzone, fare una «prova fisica»)
 - a prova superata si potrà pescare, altrimenti toccherà al compagno successivo.
- Si andrà avanti fino a quando tutti i pesci verranno salvati. Vince la squadra che, nel tempo stabilito, salva il maggior numero di pesci.

PER SAPERNE DI PIÙ

Sono piccole, lontane, diverse tra loro, ognuna ha culture, economie e livelli di sviluppo specifici: sono le **isole del Pacifico**, quelle dell'**Oceano Indiano occidentale** e quelle della **regione dei Caraibi**. Sono isole, certo, ma non sono isolate dalle **sfide globali** che tutti i Paesi devono affrontare. L'aumento delle inondazioni costiere, la salinità del suolo, l'erosione, il cambiamento nelle precipitazioni possono contaminare e ridurre le superfici agricole produttive e influire sulle attività artigianali e di pesca, intaccando la sicurezza alimentare di questi preziosi luoghi.

RIFLESSIONE

Come Gesù, anche a noi capita di comprendere che un gesto piccolo e semplice di attenzione fatto col cuore, vale più di grandi regali fatti distrattamente. Ma sappiamo dare anche noi una tale attenzione agli altri? E alle cose?

PER ESSERE ESSENZIALI

CLUSTER: CEREALI

Paesi: **BOLIVIA, CONGO, HAITI, MOZAMBICO, TOGO, ZIMBABWE**

CONTRIBUTO: SEMPLICITÀ ED ESSENZIALITÀ

RACCONTO

Matteo ripose la preziosa stella marina nel suo zaino, che nel frattempo si era riempito di tutti i meravigliosi doni che le persone incontrate gli avevano fatto. Però doveva ancora trovare una risposta alle sue domande e restituire il portafoglio al suo proprietario. Così si diresse verso la sesta tappa: il negozio di Hassan, che proveniva dal Congo e che vendeva cereali, legumi e tuberi. Matteo raccontò per l'ennesima volta la sua storia, ma Hassan scosse la testa desolato, affermando di non conoscere né il proprietario del portafoglio né gli strani caratteri con cui era scritto il foglietto.

Poi, però, sul suo volto si aprì un sorriso e,

PREADOLESCENTI

allungando un sacchetto verso Matteo, iniziò a raccontare: «Sai, mio caro ragazzo, io vengo da un Paese molto lontano e antico: il Congo. I congolesi sono gente semplice, abituata a vivere con poco e a lavorare molto; siamo soprattutto contadini e pastori, e anche il nostro modo di mangiare è modesto ed essenziale. Il sacchetto che ti ho regalato contiene del grano, che rappresenta la base di qualsiasi alimentazione. Pensa, senza di esso non ci sarebbero né farina né pane né dolci, e nemmeno la pasta, tanto amata da voi italiani. Eppure, guardando i semi di grano, a nessuno verrebbe mai in mente di dargli tanta importanza: sono semplici, il loro aspetto non ha nulla che possa attirare o colpire la nostra attenzione, anzi, è abbastanza insignificante. È questa la lezione più grande che la mia cultura e poi il mio lavoro mi hanno insegnato: guardando questi semplici semi ho capito che, nella vita, ciò che conta è la semplicità. Spesso, infatti, le cose più semplici ed umili sono le più importanti, anzi, sono essenziali per la nostra vita». E così dicendo, salutò Matteo con un abbraccio, augurandogli buona fortuna.

GIOCO + ATTIVITÀ

Prepara il tuo zaino!

Il tema del giorno è l'essenzialità. Si possono invitare i ragazzi a immaginare di dover partire per un pellegrinaggio e a preparare uno zaino, che però dev'essere leggero e contenere solo l'essenziale. Insistendo sul «viaggio» come metafora della vita e della crescita, si potrebbe far riflettere i ragazzi su cosa metterebbero di essenziale nel loro zaino. Dovranno scegliere 5/6 oggetti che rappresentino qualcosa di significativo per loro (per esempio: la fotografia dei miei amici, perché l'amicizia è essenziale nella mia vita; la macchina fotografica, perché sogno di diventare un fotografo famoso...).

Per fare questa attività si possono usare due modalità:

1. far disegnare gli oggetti su borse/sacche di tela bianca (con pennarelli indelebili o pen-

narelli per la stoffa)

2. dare a ciascun ragazzo un foglio grande da ritagliare a forma di zaino, dove disegnare o incollare (ritagliando da giornali e riviste) i vari oggetti.

RIFLESSIONE

Coltivati, esportati e venduti da millenni, i cereali e i tuberi hanno favorito l'incontro di civiltà e l'alimentazione di moltissime persone nel mondo. I cereali sono alla base della dieta della maggioranza della popolazione mondiale grazie alle loro proprietà nutrizionali, al loro costo contenuto e alla loro capacità di soddisfare immediatamente la fame.

Nonostante ne esistano più di diecimila varietà diverse, solo poche continuano a essere coltivate da oltre duemila anni. Molte di queste colture potrebbero contribuire ad affrontare importanti sfide globali, incrementando in modo sostenibile la fertilità di terreni marginali non adatti alla coltivazione di mais, riso e grano e rispondendo all'aumento della domanda di cibo nei prossimi decenni. Radici e tuberi sono la seconda fonte di carboidrati dopo i cereali, forniscono molti minerali e vitamine e sono l'alimento base per oltre un milione di persone nei Paesi in via di sviluppo.

