

# Sguardi

## SVIZZERA

Nessuna trasparenza  
sulle importazioni d'oro

## HAITI

Nonostante l'insicurezza  
i progetti proseguono

## COLOMBIA

Acqua corrente  
grazie al sole

### DOSSIER

Raccolti abbondanti malgrado  
il riscaldamento globale



## Cara lettrice, caro lettore,

con l'avvicinarsi della fine dell'anno, anche a lei, come a me, capita di pensare intensamente ai nuovi propositi? Spesso si tratta di aspetti legati alla salute, ma il più delle volte la motivazione svanisce presto. Questa volta, anche il nostro rapporto sulla fame nel mondo ha influenzato i miei piani: la crisi del Covid e la guerra contro l'Ucraina hanno generato una crisi alimentare mondiale e fatto esplodere i prezzi dei generi alimentari. Di conseguenza, nel 2023, il numero di persone che pativano la fame è aumentato di 150 milioni rispetto a pochi anni fa. Dietro a questa cifra si celano 150 milioni di destini.

Azione Quaresimale e le sue organizzazioni partner di progetto sono in contatto con centinaia di migliaia di individui per i quali la fame è una realtà quotidiana. Insieme, lavoriamo su soluzioni per uscire dalla crisi attuale e per prevenire catastrofi future. Esse includono i gruppi di solidarietà, l'agroecologia e l'attuazione in loco della Dichiarazione sui diritti dei contadini dell'ONU. Nella presente edizione della rivista troverà contributi che riferiscono del nostro lavoro e della situazione in cui si trovano le popolazioni locali, ma anche articoli su ciò che possiamo fare qui in Svizzera.

Anche nel 2024, vogliamo continuare ad aiutare oltre due milioni di persone a migliorare le proprie condizioni di vita. E per questo nuovo anno, mi sono prefisso di impegnarmi, nel limite delle mie possibilità, per alleviare alcune delle drammatiche situazioni nel mondo e di mantenere questo impegno fino alla fine del 2024. Perché ogni contributo conta e abbiamo bisogno più che mai del suo sostegno!

La ringrazio di cuore per la sua solidarietà.

Cordialmente,



Bernd Nilles  
Direttore Azione Quaresimale

### TRIBUNA POLITICA

- 5 Importazioni d'oro: la Svizzera non brilla per trasparenza

### COLOMBIA

- 6 Acqua disponibile grazie all'energia solare

### VISTO DAL SUD

- 8 «A volte rinuncio alle visite perché è troppo rischioso»

### CAMBIAMENTO

- 9 Alla scoperta dell'agroecologia

### DOSSIER

- 10 Meno è di più  
12 Guatemala  
13 Senegal  
14 Filippine  
15 Haiti  
16 Cinque domande a Francesco Gesualdi  
17 Ampliare l'azione comune

### IMPEGNO

- 18 Digiunare per il corpo, lo spirito e l'anima

### DALLE PAROLE AI FATTI

- 19 Guida al testamento

### Impressum

**editore:** Azione Quaresimale, 2024  
**redazione:** Ralf Kaminski, Tiziana Conti, Federica Mauri  
**traduzioni:** Cristina Dell'Era  
**agenzia:** SKISS GmbH, Lucerna  
**stampa:** Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf  
**tiratura:** D 33 895, F 4700, I 3067  
**cadenza:** semestrale  
**valore:** 2 franchi e 50 di ogni donazione annua  
**contatto:** mauri@azionequaresimale.ch, 091 922 70 47

Emissioni di CO<sub>2</sub>  
compensate tramite  
klima-kollekte.ch







Nébié Boukary mentre torna a casa dopo aver lavorato nel suo campo. I progetti di Azione Quaresimale aiutano le popolazioni rurali del Burkina Faso ad affrontare meglio le conseguenze del riscaldamento globale. (Foto: Richard Djelbeogo)



Degli indigeni adivasi coltivano un campo in modo agroecologico in collaborazione con un'università. In India esiste una stretta collaborazione tra le nostre organizzazioni partner, le autorità agricole e le università. (Foto: Ayush Kumar)



I membri di una rete di contadine e contadini sostenuti da Azione Quaresimale in Madagascar stanno collaborando alla costruzione di una strada verso un villaggio, per rendere più facile l'accesso agli abitanti. (Foto: Andriamparany Rasamimanana)



# Attualità

## SVIZZERA

### Per contrastare la fame servono più soldi

La fame nel mondo è aumentata negli ultimi anni. Tuttavia, a partire dal 2025, la Confederazione prevede di attingere al bilancio per la cooperazione allo sviluppo per sostenere l'Ucraina e le misure per l'adattamento al mutamento climatico. Entrambe le questioni sono senza dubbio importanti, ma questi aiuti non dovrebbero andare a scapito delle popolazioni più indigenti nel mondo. La Confederazione dovrebbe invece mettere a disposizione ulteriori fondi a tale scopo.

Partecipi e invii il tuo messaggio:  
[www.piu-solidarieta-ora.ch](http://www.piu-solidarieta-ora.ch)



## NEPAL

### Agroecologia per una salute sostenibile



Un'associazione attiva nel remoto villaggio di Jhumlawang ha costruito non solo una scuola e un centro comunitario, ma anche un semplice centro sanitario grazie agli aiuti finanziari stanziati dai nepalesi espatriati. Tuttavia, un miglioramento effettivo delle condizioni di salute della popolazione si è verificato solo dopo l'introduzione di pratiche agroecologiche, delle quali l'associazione è venuta a conoscenza per la prima volta attraverso un progetto di Azione Quaresimale.

Maggiori informazioni su questo progetto di successo:  
[www.azionequaresimale.ch/novita-agroecologia-nepal](http://www.azionequaresimale.ch/novita-agroecologia-nepal)



## REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO

### Progetto di piscicoltura redditizio



Grazie al sostegno di un'organizzazione partner di Azione Quaresimale, due agronomi hanno sviluppato progetti di piscicoltura per le comunità rurali nella Repubblica Democratica del Congo. Le allevatrici e gli allevatori possono così migliorare non solo la propria alimentazione, ma anche ottenere un reddito aggiuntivo attraverso la vendita del pesce. Questo permette loro, tra le altre cose, di finanziare l'istruzione dei propri figli fino all'università.

Qui trova la versione integrale dell'articolo:  
[www.azionequaresimale.ch/novita-piscicoltura-congo](http://www.azionequaresimale.ch/novita-piscicoltura-congo)



## KENYA

### Intervento durante il panel dell'ONU sul diritto al cibo

Judy Kipkenda fa parte della comunità indigena degli Ogiek in Kenya. Nel mese di ottobre ha partecipato a un evento collaterale presso il Comitato delle Nazioni Unite per la sicurezza alimentare a Roma. In questa occasione, ha chiesto anche a nome di Azione Quaresimale che i diritti delle contadine e dei contadini siano rafforzati al fine di attuare misure efficaci contro il riscaldamento globale e garantire così la sicurezza alimentare. Azione Quaresimale coordina il progetto internazionale RAISE sui diritti umani nei sistemi alimentari, rappresentato da Judy Kipkenda a Roma.



Per saperne di più su Judy Kipkenda:  
[www.azionequaresimale.ch/novita-kenya-sicurezza-alimentare](http://www.azionequaresimale.ch/novita-kenya-sicurezza-alimentare)

# Importazioni d'oro: la Svizzera non brilla per trasparenza

**Mentre la maggior parte dei nostri Paesi vicini ha già emanato leggi per responsabilizzare le imprese operanti a livello internazionale, introducendo l'obbligo di diligenza, la Svizzera sembra avere difficoltà in questo processo. Una sentenza del Tribunale federale sulla trasparenza nel commercio dell'oro l'ha dimostrato di recente.**

« A inizio novembre 2023, Azione Quaresimale ha pubblicato uno studio sulle importazioni d'oro dalla Colombia in Svizzera. Il processo di estrazione dell'oro esaminato nel dipartimento di Cauca provoca innegabilmente gravi inquinamenti del fiume Nechí e viola i diritti delle popolazioni che vivono nei dintorni. L'oro viene esportato da un'azienda colombiana e raffinato in Svizzera.

In conformità agli standard internazionali, sia la raffineria elvetica, sia l'azienda di estrazione colombiana sono tenute ad adempiere all'obbligo di diligenza in merito all'impatto delle proprie attività sui diritti umani e sull'ambiente. Questo è particolarmente rilevante considerando che l'estrazione dell'oro avviene in una regione di conflitto, dove gruppi armati si contendono il controllo delle risorse minerarie.

Parte dell'obbligo di diligenza è un'interpretazione trasparente delle fonti di approvvigionamento di materie prime, in modo che sia possibile identificare dove la raffineria acquista l'oro, come identifica i rischi e quali misure adotta per contrastarli. In assenza di una tale trasparenza, risulta estremamente difficile stabilire il legame tra la responsabilità di una società locale e le violazioni dei diritti umani o i danni ambientali nell'area di estrazione.

La raffineria oggetto del nostro studio non offre questa trasparenza. Al contrario, essa si appella a segreti aziendali che impediscono la divulgazione delle relazioni commerciali e delle quantità di materie prime. Questa situazione non è un caso isolato. Anche altre grandi fonderie elvetiche si oppongono alla divulgazione dell'origine delle loro materie prime.

Nel 2022, la società civile ha presentato ricorso presso il Tribunale federale contro questa pratica

commerciale diffusa, attraverso la quale le aziende multinazionali oscurano le loro relazioni commerciali. La richiesta di rendere pubbliche le informazioni sulle importazioni d'oro era stata precedentemente respinta dalle istanze inferiori. Tuttavia, a metà novembre 2023, anche il Tribunale federale ha respinto il ricorso, attribuendo maggior peso agli interessi commerciali delle aziende coinvolte rispetto a quelli dell'opinione pubblica desiderosa di più trasparenza nell'ambito del commercio dell'oro. E questo nonostante la Svizzera sia il principale crocevia nel commercio internazionale dell'oro.

Azione Quaresimale continuerà a promuovere maggiore trasparenza e controllo nel commercio delle materie prime. Ad esempio, durante la prossima sessione primaverile, quando il Consiglio nazionale discuterà della Legge sulle dogane, inclusa la Legge sul controllo dei metalli preziosi. Forse questa volta riusciremo a convincere la Svizzera a compiere un piccolo passo avanti, affinché le imprese siano chiamate a rispondere in caso di comportamenti scorretti.

Mentre la maggior parte dei nostri Paesi vicini ha già emanato leggi per responsabilizzare le imprese operanti a livello internazionale, la Svizzera sembra avere difficoltà in questo processo. Nonostante svariati esempi di comportamenti scorretti e un ampio dibattito sulla responsabilità delle imprese, il rispetto dei diritti umani e dell'ambiente nel Sud del mondo continua a essere in gran parte lasciato alla volontarietà delle aziende.

È giunto il momento che la Svizzera assuma le proprie responsabilità, altrimenti diventerà presto l'unico Paese in Europa privo di una regolamentazione legislativa conforme. »

**Daniel Hostettler**  
Capo Sezione Programmi internazionali



Il nostro studio (in francese) sulle importazioni d'oro dalla Colombia è disponibile qui: [www.azionequaresimale.ch/novita-piu-trasparenza-e-controlli-sull-oro-importato](http://www.azionequaresimale.ch/novita-piu-trasparenza-e-controlli-sull-oro-importato)

# Acqua disponibile grazie all'energia solare

Testo: **Ralf Kaminski** Foto: **Sancho Sánchez**

**Tre comunità rurali nell'ovest della Colombia sono ora dotate di impianti a energia solare che permettono di semplificare significativamente le attività agricole della popolazione. Il progetto pilota, cofinanziato da Azione Quaresimale, è stato recentemente portato a termine e si prevede di estenderlo a tutta la regione.**

Marisol Culma è una madre, una contadina e da poco anche la responsabile della gestione dell'impianto a energia solare di Ilarquito, un villaggio indigeno situato nel dipartimento colombiano di Tolima, il centro del popolo Pijao. Lì le persone vivono principalmente di agricoltura, coltivando platani, yucca, fagioli e mais, si dedicano all'allevamento di pecore e polli e possiedono anche alcune mucche.

I continui capricci della natura in seguito all'aumento del riscaldamento globale hanno cambiato le loro vite. Specialmente durante i periodi di siccità, si trovano a fronteggiare la carenza di acqua e di mangime per gli animali. Ma per fortuna ora l'accesso all'acqua è notevolmente migliorato grazie al nuovo impianto a energia solare installato nell'ambito di un progetto pilota, cofinanziato da Azione Quaresimale, in collaborazione con Grupo Semillas, una delle nostre organizzazioni partner che ha forti legami con le comunità indigene locali.

## Finalmente acqua corrente

«All'inizio la riserva di Ilarquito era una fattoria con alcuni animali e cinque pascoli», spiega Marisol Culma. «Ma durante i periodi di siccità, tutto si prosciugava prendendo fuoco e l'acqua per l'uso quotidiano doveva essere trasportata dal ruscello.» Oggi questa

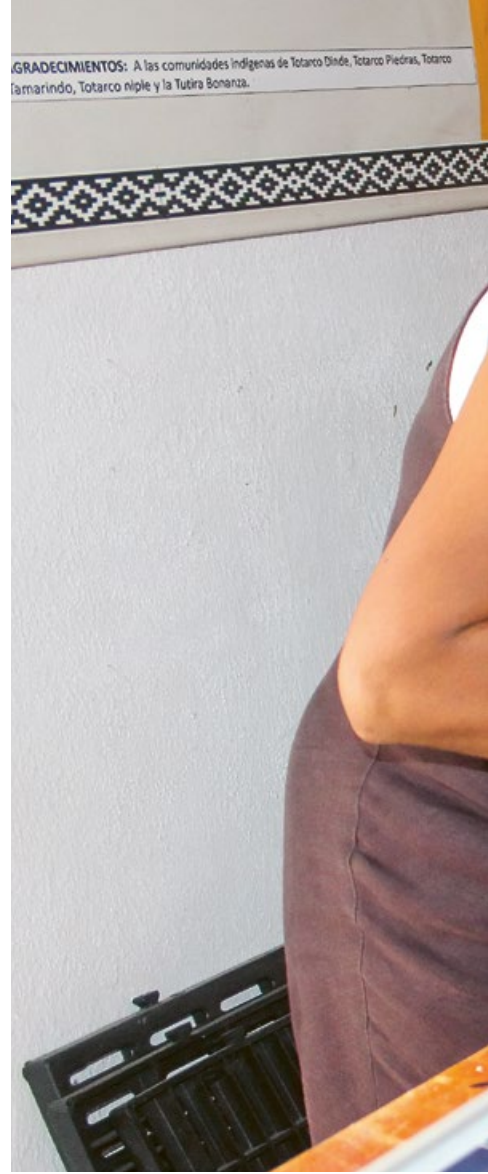
situazione è cambiata: grazie alla posa di pannelli solari e pompe, l'acqua scorre dal ruscello verso il laghetto della comunità e da lì a un serbatoio installato più in alto. «Per la prima volta, ora disponiamo di acqua corrente per le nostre abitazioni e per irrigare i campi.» Non è ancora potabile, ma Marisol spera che sia solo una questione di tempo.

Grazie al migliore accesso all'acqua, le contadine e i contadini della comunità possono non solo ottenere raccolti più abbondanti e abbeverare più facilmente i propri animali, ma anche imparare a gestire le risorse disponibili in maniera più efficiente. In combinazione con la recente piantumazione di alberi, l'intera area è cambiata in meglio, racconta orgogliosa Marisol. «La temperatura è più bassa, il suolo è preservato, l'umidità rimane più a lungo e abbiamo potuto piantare più di quattro ettari aggiuntivi di colture comuni.»

## Maggiore autostima

Per la cinquantunenne nata e cresciuta a Ilarquito, dove vive con sua madre, suo marito e suo figlio, sono cambiate molte cose. Marisol è una delle 12 figure responsabili dell'approvvigionamento energetico comunale che hanno ricevuto una formazione specifica nella regione negli ultimi anni. Ora sa come costruire e mantenere

AGRADECIMIENTOS: A las comunidades indígenas de Totarco Dinda, Totarco Piedras, Totarco Tamarindo, Totarco Niple y la Tierra Bonanza.







un impianto solare e valutarne la redditività. «Ho acquisito più conoscenze, maggiore autostima e lavoro in un settore che in passato era riservato esclusivamente agli uomini.» Inoltre, spera che i progetti avviati nel campo dell'energia solare offrano delle prospettive per il futuro alle e ai giovani indigeni della regione. «È molto importante che non lascino il loro Paese di origine», afferma convinta.

Il progetto pilota è stato concluso lo scorso autunno dopo una durata di tre anni. David Knecht, l'esperto in energia che lo ha seguito per conto di Azione Quaresimale, esprime un giudizio positivo al riguardo. «Il progetto solare ha raggiunto tutti i suoi obiettivi, apportando un miglioramento significativo nella vita delle comunità indigene dei villaggi», afferma David Knecht.

## Frigoriferi e incubatrici

Complessivamente sono state installate otto diverse strutture in tre comunità, tutte collegate alla produzione agricola o all'allevamento. Grazie all'utilizzo dell'energia solare, adesso è possibile alimentare recinzioni elettriche, dispositivi di raffreddamento o incubatrici. Questo progetto si integra con il programma nazionale di Azione Quaresimale in Colombia, che incoraggia le comunità a adattare in generale le loro pratiche agricole agli ecosistemi circostanti.

*Lavori di riparazione congiunti: Marisol Culma con altre responsabili delle aziende comunali di approvvigionamento energetico.*

Il progetto pilota prevedeva anche la creazione di migliori condizioni quadro per il finanziamento di futuri impianti solari. «Questo obiettivo è stato raggiunto almeno in parte», spiega David Knecht. «Un fondo gestito collettivamente ha aperto la propria offerta per i progetti energetici e sono state elaborate linee guida per le richieste di prestito.» Tuttavia, senza il sostegno statale, la sostenibilità finanziaria rappresenta spesso un ostacolo per le singole comunità.

## Un esempio per gli altri

Non da ultimo, il progetto pilota dovrebbe costituire un esempio pionieristico per gli altri. «Numerose organizzazioni, università e persino le autorità statali lo hanno seguito con interesse», afferma Knecht. E ora l'organizzazione partner Grupo Semillas collaborerà con le comunità locali e le autorità per creare le basi legali e finanziarie necessarie per la promozione di ulteriori progetti energetici nelle comunità rurali. «Speriamo che si venga a creare una forte alleanza in grado di convincere il governo a sostenere finanziariamente progetti di questo genere.»



# «A volte rinuncio alle visite perché è troppo rischioso»

Testo: Ralf Kaminski Foto: Rose May Guignard

**Nonostante la situazione di sicurezza a tratti precaria che regna ad Haiti, Azione Quaresimale continua a operare nella regione. Il coordinatore Jean Philippe Viala sottolinea la particolare importanza delle attività di progetto proprio a causa di queste difficoltà.**

## Come stanno proseguendo i progetti di Azione Quaresimale ad Haiti?

Finora bene. Attraverso l'utilizzo di tecniche agroecologiche e la formazione di gruppi di risparmio solidale, rafforziamo la sicurezza alimentare, la situazione finanziaria e l'autostima nelle comunità rurali. Complessivamente ne beneficiano 20'000 persone. Questo è possibile solo perché nelle aree rurali la situazione di sicurezza è ancora relativamente stabile.

## Perché di solito non è così?

Esatto. Da quando ho iniziato a svolgere questo lavoro nel 2019, nel bel mezzo di una crisi politica, la situazione si è piuttosto deteriorata.

## A cosa è dovuta questa crisi?

La crisi attuale è stata innescata da una rivolta popolare contro un governo corrotto. Tuttavia, nel frattempo, bande armate fino ai denti hanno bloccato le proteste e stanno diffondendo impunemente il terrore nell'area metropolitana di Port-au-Prince, con gravi conseguenze sulla mobilità.

## Per esempio?

Non si dovrebbe lasciare la città senza prima verificare la situazione di sicurezza attuale sia nel luogo di destinazione sia lungo il percorso. Mi informo attraverso vari gruppi su WhatsApp, mi tengo in contatto con le persone sul posto e ascolto la radio. E spesso devo rinunciare a effettuare le visite perché la situazione è troppo rischiosa. In molti casi, la soluzione migliore è prendere l'aereo per una parte del tragitto e poi proseguire in auto.

## Cosa fanno queste bande?

Bloccano le strade e richiedono denaro per poter proseguire il viaggio. Si verificano regolarmente anche dei sequestri; nel 2023 ne sono stati registrati più di 900 solo fino a settembre, che hanno coinvolto anche 63 stranieri. Inoltre, le bande saccheggiano interi quartieri urbani scacciando la popolazione residente. A causa di queste violenze, decine di migliaia di persone hanno già dovuto lasciare le proprie case.

## Questa situazione pregiudica anche l'accesso ai nostri progetti?

La maggior parte di essi si trova in regioni rurali relativamente sicure, ma per ragioni di sicurezza non ho visitato due organizzazioni partner nel dipartimento di Artibonite da due anni. Ma questa situazione di crisi conferisce un valore aggiunto al nostro lavoro: l'agroecologia aiuta le persone a coltivare autonomamente il cibo di cui hanno bisogno. E i gruppi di risparmio solidale consentono loro di accedere a piccoli prestiti. Complicate, invece, risultano tutte le attività che richiedono un governo funzionante.

## Per quest'anno è previsto l'impiego di mille poliziotti stranieri sotto la supervisione dell'ONU per contrastare le bande criminali. Questo permetterà di cambiare la situazione?

L'ultima missione di questo genere, conclusasi cinque anni fa, non ha prodotto risultati evidenti, suscitando quindi una certa diffidenza nella popolazione. È innegabile che il sostegno armato sia un fattore fondamentale, considerando che Haiti non dispone di un esercito e conta meno di 10'000 agenti di polizia per una popolazione di 12 milioni di abitanti.

## La situazione ad Haiti è critica da decenni. Ma dove risiede la radice del problema?

La debolezza dello Stato è il risultato di sviluppi storici e di infrastrutture mancanti. L'élite corrotta sfrutta Haiti senza riguardo e non ha alcun interesse nel lasciare un Paese funzionante alle generazioni future. Inoltre, i Paesi donatori sono sempre preoccupati che la situazione possa sfuggire completamente al controllo, motivo per cui sostengono regimi estremamente corrotti. Un altro grande problema è la fuga di cervelli: oltre l'80 per cento degli haitiani laureati vive all'estero.

*Maggiori informazioni sulle nostre attività di progetto ad Haiti sono disponibili a pagina 15.*



# Alla scoperta dell'agroecologia

Testo: **Tiziana Conti** Foto: **Sophie de Rivaz, Karina Minda**

**Nell'autunno del 2023, il dottorando Philipp Censkowsky ha preso parte a uno dei workshop sull'agroecologia organizzati da Azione Quaresimale insieme a una trentina di partecipanti. Nella fattoria Praz-Bonjour, situata nei pressi di Vevey, ha avuto modo di lavorare la terra con le proprie mani, acquisendo così nuove conoscenze sulle pratiche agroecologiche in Svizzera e nei Paesi del Sud.**

## Perché ha partecipato al workshop?

Me ne ha parlato un'amica che lavora alla fattoria. Conoscevo già Praz-Bonjour perché ogni settimana io e i miei coinquilini andiamo a prendere una cesta di verdure. Ho quindi colto l'occasione per approfondire le mie conoscenze sulla produzione sul campo e sulla permacultura. Questo mi aiuterà a gestire meglio l'orto comunitario, condiviso con una quindicina di persone.

## Cosa ha catturato la sua attenzione in modo particolare?

Molto affascinante è stata l'innovativa tecnologia di irrigazione, in cui vengono utilizzati solo tre o quattro pannelli solari per pompare l'acqua dalla parte inferiore del campo verso l'alto. Inoltre, si nota che i gestori della tenuta lavorano con grande entusiasmo!

## Si è parlato anche di agroecologia nei Paesi del Sud.

### Cosa ha imparato da questa esperienza?

Sono stati presentati molti esempi concreti di come le contadine e i contadini del Sud affrontano le sfide attraverso l'adozione di pratiche agroecologiche. Devono affrontare non solo le conseguenze del riscaldamento globale, ma spesso anche le problematiche legate all'accesso alla terra e alle sementi, soprattutto a causa della grande influenza delle multinazionali. La situazione è ulteriormente aggravata dalla scarsità idrica.

### Quanto ritiene importante l'agroecologia in Svizzera?

Essa avvicina le persone alla terra e alla natura. Coltivare il cibo anziché acquistarlo al supermercato porta a un profondo cambio di consapevolezza. Questo approccio è anche nettamente più sostenibile: riduce al minimo gli impatti negativi sull'ambiente evitando l'uso di pesticidi e promuovendo la biodiversità attraverso l'uso di antiche varietà di sementi.

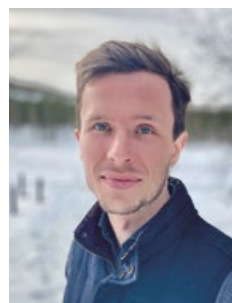


*Non solo teoria, ma anche pratica: le persone che hanno partecipato al workshop di Azione Quaresimale si sono rimboccate le maniche e hanno sperimentato di persona all'azienda agricola di Praz-Bonjour.*

A lungo termine, rappresenta la scelta migliore per proteggere le piante dalle malattie e le contadine e i contadini dalle perdite di raccolto, anche se i ricavi fluttuano di anno in anno.

## Qual è il suo bilancio personale del workshop?

Dobbiamo rivedere il nostro sistema di produzione alimentare favorendo pratiche più ecologiche, la regionalizzazione e riducendo l'utilizzo di fertilizzanti. Questa responsabilità spetta a ogni cittadina e a ogni cittadino, in ogni regione e in ogni Paese.



*Philipp Censkowsky, 29 anni, sta lavorando alla tesi di dottorato presso la facoltà di commercio e di economia (HEC) dell'Università di Losanna (UNIL). Nell'ambito del suo lavoro di ricerca esamina come aziende e governi, nonostante le crescenti preoccupazioni inerenti al riscaldamento terrestre, continuano a cercare di giustificare l'uso dei combustibili fossili. Esprime anche preoccupazione per il fatto che le studentesse e gli studenti della HEC presso l'UNIL sono spesso ancora orientati verso la massimizzazione del profitto, senza considerare adeguatamente gli aspetti legati all'ecologia e alla sostenibilità. Sebbene siano in corso dei cambiamenti, riconosce che questi avvengono lentamente.*

# Meno è di più

Testo: **Stefan Salzmann, Yvan Maillard Ardeni** Illustrazione: **SKISS**

**Allarme rosso scuro! È la diagnosi del mondo scientifico a proposito del riscaldamento globale. La Svizzera, che è tra i grandi responsabili del problema, ha una responsabilità: essere solidale con le persone che vivono in povertà. In quest'ottica ogni contributo è importante perché ne va anche delle condizioni di vita qui in Svizzera. Nessun indugio, dunque, tanto più che una rinuncia può rivelarsi un guadagno!**

Gli effetti del riscaldamento globale sono più forti, più rapidi e distribuiti più ingiustamente di quanto ipotizzato in precedenza. È ciò che emerge dal sesto rapporto del Gruppo Intergovernativo di Esperti sul Mutamento climatico (GIEC). Già prima del 2030, il mondo potrebbe superare la faticosa soglia del riscaldamento globale di 1,5 °C rispetto all'epoca preindustriale. È il limite d'aumento di temperatura che non avrebbe dovuto essere superato secondo l'Accordo sul clima di Parigi.

## Ogni decimo di grado conta

I modelli del GIEC mostrano chiaramente che ogni decimo di grado in più ha gravi conseguenze: innalzamento di mari e oceani, condizioni meteo estreme (ondate di caldo, siccità, esondazioni),

aumento di chi soffre la fame, delle migrazioni e dei morti. C'è anche una maggiore perdita di biodiversità, l'aumento dell'erosione del suolo e raccolti in calo in molte regioni del mondo. L'ingiustizia consiste nel fatto che le persone che non contribuiscono al riscaldamento globale sono le prime a subirne le conseguenze e in modo particolarmente acuto.

Sempre secondo il gremio scientifico, le cinque leve più importanti per una maggiore giustizia climatica sono: il potenziamento dell'energia solare ed eolica, la protezione degli ecosistemi, la riforestazione, l'efficienza energetica e l'alimentazione sostenibile. Così, pur essendo un Paese piccolo, la Svizzera ha un'influenza importante in materia, perché per via dei consumi individuali, le nostre emissioni di gas serra pro capite sono tra le più alte al mondo.





«Pur essendo un Paese piccolo, la Svizzera ha un'influenza importante sulla giustizia climatica»

## Appropriarsi di spazi d'azione

Come cittadine e cittadini, possiamo sì chiedere ai politici più coraggio e ambizione, ma anche ridurre la nostra impronta ecologica personale e fare così la differenza. Conviene concentrarsi su ciò che è fattibile, orientarsi su ciò che sta già accadendo, parteciparvi e raccontare ad altri quello che si sta facendo. È motivante collaborare a un obiettivo comune e ne aumenta la visibilità e l'impatto. Possiamo essere d'esempio sul fatto che avere uno stile di vita attento al clima è possibile e che vale la pena impegnarsi.

Come dice il vecchio adagio «meno è di più». Perché nel rallentare il riscaldamento globale possiamo avere tutte e tutti una migliore qualità della vita e stare meglio in salute. Ad esempio, in tema di mobilità, scegliendo per i percorsi brevi i mezzi pubblici, la bicicletta o semplicemente le nostre gambe, ciò avrà un influsso positivo su salute e condizione fisica, sull'umore e riduce le emissioni di gas serra. Inoltre, mettendo in pratica una visione positiva, ispiriamo gli altri, motivando anche i politici a promuovere questi temi.

### *Più diventa caldo e peggio è*

*I dati accertati ci dicono che con un riscaldamento della temperatura mediana del pianeta di 1,5°C, circa 1,1 miliardi di persone saranno esposti a gravi ondate di caldo almeno ogni cinque anni e con un riscaldamento di 2 gradi, questo numero salirà a 3 miliardi (più di un terzo della popolazione mondiale). Intere regioni dell'Asia e dell'Africa diventeranno inabitabili in pochi decenni, troppo velocemente per permettere a chi lì vive di adattarsi biologicamente e con le infrastrutture alle temperature più alte. La crisi climatica ha un impatto anche sulla produzione agricola e sull'alimentazione di milioni di persone nelle aree rurali: con un riscaldamento di 1,5°C, i raccolti di mais ai tropici diminuiranno del 3 per cento; con un riscaldamento di 2°C scenderanno fino al 7 per cento. Il diritto al cibo di milioni di persone nel Sud del mondo è seriamente minacciato.*



# Condizioni meteorologiche sempre più imprevedibili



Testo: Ralf Kaminski Foto: Natacha Schnyder

**Per le contadine e i contadini del Guatemala è sempre più difficile garantirsi il fabbisogno alimentare. Il riscaldamento globale porta a un aumento dei periodi di siccità e degli uragani, rendendo più complicata la coltivazione e il raccolto di cibo. Questa situazione spinge pertanto molte persone a emigrare.**

Come molti altri Paesi del Sud, anche il Guatemala sta subendo direttamente l'impatto del mutamento climatico: oltre agli eventi estremi come la siccità e gli uragani, è aumentata anche l'incertezza legata alle condizioni meteorologiche giornaliere. «In pratica, o tutto si secca perché non piove da molto tempo, oppure viene spazzato via dalle piogge intense e prolungate», racconta Inés Pérez, coordinatrice di Azione Quaresimale in Guatemala. «Inoltre, le previsioni meteorologiche sono meno affidabili rispetto al passato, per cui per le contadine e i contadini è più difficile decidere il momento in cui seminare e raccogliere.»

Di conseguenza, molte persone, prive di alternative, sono costrette a nutrirsi delle proprie sementi, ritrovandosi così senza riserve per la prossima semina. «Inoltre, sono quasi sempre costrette a comperare mais perché non riescono più a raccoglierne a sufficienza», afferma Inés. Il mais costituisce la base per le tortillas, presenti praticamente in ogni pasto. Negli ultimi tempi, l'aumento di oltre il doppio del prezzo di questo alimento di base rende la vita delle famiglie contadine ancora più complicata.

## Agricoltura presto a rischio?

Pur essendo considerato il Paese dell'eterna primavera per i suoi molteplici microclimi, attualmente il Guatemala sta vivendo un cambiamento drastico. «Vi sono regioni in cui non piove quasi mai e ci preoccupa il fatto che in in questo corridoio arido, che attraversa diversi Paesi dell'America centrale, prima o poi non sarà più possibile praticare l'agricoltura.»

Già ora molte persone, soprattutto i giovani, stanno lasciando il Paese. «Molti uomini si dirigono verso le tenute dei grandi proprietari terrieri lungo la costa, dove lavorano in piantagioni per una paga da fame», spiega Inés. Altri intraprendono il viaggio verso gli Stati Uniti sperando in una vita migliore. «Ma per riuscire nel loro intento devono vendere tutto ciò che hanno e molti non sopravvivono alla pericolosa traversata.»

## Un sostegno che dà buoni frutti

I progetti sostenuti da Azione Quaresimale in Guatemala stanno cambiando la situazione. «Le famiglie con cui collaboriamo possono reagire agli effetti del riscaldamento globale grazie alle pratiche agroecologiche, ottenendo migliori raccolti e raggiungendo persino una certa indipendenza economica.» Ciò si traduce in una diminuzione del tasso di emigrazione, anche perché, grazie a una migliore formazione, riescono a trovare lavoro.

Sempre più spesso, con il sostegno di Azione Quaresimale, le famiglie ottengono i titoli di proprietà e non devono più temere di essere scacciate dalle proprie terre. «Sono piccole gocce di miglioramento in un oceano di problemi», afferma Inés. «Ma sono anche dei segnali di speranza che dimostrano che è possibile apportare dei cambiamenti.»



## Una contadina racconta

« Mi chiamo Penda Diafouné, ho 49 anni, vivo nella regione di Thiès e mi sono sempre occupata dell'istruzione scolastica dei miei quattro figli. Inoltre, ho aderito a varie associazioni femminili, di cui una in particolare ha stimolato il mio interesse per l'agricoltura. Ho iniziato con un piccolo orto destinato al fabbisogno familiare. Successivamente, mi sono dedicata alla coltivazione biologica di ortaggi, che ho poi iniziato a commercializzare. Questo mi ha permesso di contribuire al finanziamento dell'istruzione scolastica dei miei figli, poiché la rendita di vecchiaia di mio marito non basta per sopperire a tutti i costi. Le spese per il sostentamento sono troppo elevate. »



Tuttavia, la sfida principale è rappresentata dal riscaldamento climatico: i ricavi del raccolto diminuiscono, alcune verdure non maturano affatto o si seccano e non è facile adattarsi a questi mutamenti. Per fortuna faccio parte di un gruppo di risparmio solidale che attualmente presiedo. Esso fornisce un sostegno in caso di difficoltà finanziarie, rafforza il senso di appartenenza e la volontà di aiutarsi reciprocamente. In periodi come questi, tale impegno si rivela molto prezioso. »

*Penda Diafouné*



## Un pescatore racconta

« Mi chiamo Ousseynou Thiom, ho 56 anni e mi dedico alla pesca insieme ai miei fratelli. Quando abbiamo iniziato, il mare abbondava di pesci e ci permetteva di vivere bene. Ma oggi, quando usciamo con le nostre imbarcazioni, a volte torniamo quasi a mani vuote, con un pescato che non riesce nemmeno a coprire i costi sostenuti. Le cause sono molteplici. Da un lato, ci sono le grandi flotte di pescherecci straniere che operano lungo le nostre coste, mentre dall'altro, il riscaldamento globale sta influenzando anche i mari: per alcune specie di pesci le temperature delle acque sono troppo elevate e pertanto abbandonano il nostro territorio marino. Inoltre, sempre più giovani rischiano la pericolosa traversata verso l'Europa, perché qui non riescono più a garantirsi un sostentamento con la pesca. »

È necessario elaborare nuove strategie per preservare la risorsa ittica per le generazioni future. Occorre anche ridurre il numero di licenze per le imbarcazioni straniere e intensificare il monitoraggio dei nostri mari. Dobbiamo però anche adottare un approccio alla pesca che sia più responsabile. »

*Ousseynou Thiom*

## Un'avicoltrice racconta

« Mi chiamo Dieynaba Sy, ho 30 anni e ho gestito un allevamento di pollame per diversi anni finché l'attività non era più sostenibile dal punto di vista finanziario. Questa decisione è stata influenzata sia dall'aumento dei costi del mangime, sia dai cambiamenti legati al riscaldamento climatico. Le condizioni meteorologiche sono diventate estremamente imprevedibili, con fasi di calura intensa e altre di freddo eccessivo. In particolare, le ondate di calore hanno causato un aumento della mortalità tra i pulcini. Inoltre, nella stagione delle piogge, si verificano regolarmente forti precipitazioni con conseguenti inondazioni, che a loro volta danneggiano i raccolti. Viviamo nel caos più totale e cerchiamo di adattarci giorno dopo giorno. »



Oggi la mia fonte di sostentamento è la vendita di verdure e pesce all'interno della mia comunità, un'attività che mi assicura un reddito sufficiente per mantenere tutta quanta la famiglia. »

*Dieynaba Sy*





# Ridurre i danni prevenendo i tifoni

Testo: **Ralf Kaminski** Foto: **CERD**



**Nelle Filippine, il riscaldamento climatico aumenta il rischio di uragani ancora più violenti. Grazie al sostegno di Azione Quaresimale, sono state adottate misure preventive nei villaggi costieri nel Nord dell'isola di Samar che consentono di salvare vite umane e ridurre i danni.**

Quando si avvicina un tifone, il team locale di protezione civile circola due volte attraverso il villaggio utilizzando un megafono per avvertire la popolazione. «La prima volta è per consentire alle persone di iniziare a organizzarsi per l'evacuazione, mentre la seconda volta è quando devono effettivamente lasciare le loro abitazioni», spiega Gretchen Sencil, coordinatrice locale per le attività di riduzione del rischio di catastrofi (DRR, Disaster Risk Reduction) nei villaggi costieri di Pambujans nel Nord dell'isola di Samar, nella parte orientale delle Filippine. La trentottenne vive in uno dei villaggi interessati e collabora strettamente con il CERD, l'organizzazione partner di Azione Quaresimale che ha introdotto le misure preventive nelle comunità nel 2020. Queste comunità appartengono alle fasce più indigenti della popolazione e dipendono principalmente dalla pesca e dall'agricoltura.

«Alla prima allerta, la gente inizia a preparare una borsa con lo stretto necessario come cibo, vestiti e tutti i documenti importanti», racconta Gretchen. «Inoltre, le barche da pesca nelle zone a rischio lungo la costa vengono spostate in luoghi più sicuri.» Anche le case sono messe in sicurezza, ad esempio fissando dei vecchi pneumatici sui tetti con reti da pesca, al fine di evitare che vengano portati via. Inoltre, le comunità che vivono lungo la costa hanno piantato alberi per proteggersi dal vento e dalle forti onde.

A seconda della prevista intensità del tifone, i team DRR utilizzano diversi posti di evacuazione come edifici in cemento situati lontano dal percorso della tempesta, ad esempio istituti scolastici o centri comunitari, ma anche abitazioni private.

«Grazie a queste misure, oggi l'entità dei danni causati dai tifoni è nettamente inferiore», afferma Ailene B. Diaz, 43 anni, responsabile DRR presso CERD. «In passato, la gente si metteva al sicuro, ma portava con sé pochissime cose e non proteggeva in modo sistematico le proprie abitazioni e le barche.» Gretchen Sencil afferma inoltre che era persino prassi comune che alcuni pescatori si recassero in mare nonostante il pericolo. «Dipendono dalla pesca, quindi preferivano mettere a repentaglio la propria vita piuttosto che rinunciare al possibile reddito.» Oggi questo succede raramente, anche perché molti hanno potuto crearsi altre fonti di reddito grazie al sostegno del CERD. «Ma ci sono ancora persone che si indebitano per arrivare a fine mese», aggiunge poi.

La paura però non è completamente sparita fra gli abitanti, perché se dovesse arrivare un super tifone come Haiyan nel 2013, nonostante le precauzioni adottate il rischio di danni ingenti sussisterebbe. «In generale, la maggior parte della gente ritiene che la situazione attuale sia molto migliorata», afferma Gretchen. «Molte persone iniziano già a prepararsi all'evacuazione ancora prima di ricevere il nostro primo avviso.»



# Erosione del suolo e aumento del livello del mare

Testo: **Ralf Kaminski** Foto: **Jean Philippe Viala**

**La crisi climatica colpisce duramente Haiti.  
I nostri progetti offrono un aiuto concreto.**

Haiti contribuisce solo allo 0,3 per cento delle emissioni globali di CO<sub>2</sub>, ma è tra i Paesi che risente maggiormente degli effetti del riscaldamento globale. I periodi di siccità sono più lunghi rispetto al passato, la stagione delle piogge non solo è più breve, ma anche più intensa e si registra un maggior numero di tempeste tropicali. «Già oggi, in alcuni luoghi, si osservano cambiamenti evidenti lungo la costa», afferma Jean Philippe Viala, coordinatore di Azione Quaresimale ad Haiti. «Allo stesso tempo, in alcune regioni, il livello delle falde acquifere sta diminuendo, rendendo necessario scavare sempre più in profondità per accedere a riserve di acqua dolce.»

Tuttavia, il problema più grave rimane l'erosione. «Oltre il 70 per cento del nostro territorio è montuoso, ma nessun pendio è così ripido da impedire la coltivazione di alimenti», spiega Viala. «Semplicemente non c'è altra scelta.» Malgrado ciò, queste aree coltivabili sono particolarmente a rischio quando si verificano piogge torrenziali sull'isola. «Se il terreno viene spazzato via, non è più possibile coltivare, mentre nelle zone pianeggianti c'è il rischio di frane e inondazioni.» Viala teme che entro il 2030 circa il 20 per cento delle attuali aree destinate all'agricoltura potrebbe essere compromesso.

Una soluzione efficace consiste nella costruzione di barriere antierosione, mediante terrazzamenti, muretti di pietra o riforestazione, tutte iniziative promosse anche da Azione Quaresimale. «Le nostre organizzazioni partner sensibilizzano le persone trasmettendo loro le competenze tecniche necessarie», afferma Viala. «Inoltre, le barriere antierosione servono da modello per altre contadine e altri contadini che non partecipano ai nostri progetti.» Tuttavia, a livello

nazionale, tale approccio non è ancora adottato in modo sufficientemente sistematico. «Si tratta di un impegno secolare.»

Il riscaldamento globale ha solo peggiorato la situazione, perché l'origine del problema risale a un eccessivo disboscamento. La riforestazione è in corso, ma le aree disponibili sono limitate perché molte di esse devono essere destinate all'agricoltura a causa della crescita demografica. Inoltre, si continua a cacciare utilizzando principalmente legno e carbone.

«Nonostante ciò, stiamo ottenendo risultati significativi con le nostre organizzazioni partner», sottolinea Viala, «proprio perché agiamo in modo mirato in regioni che subiscono fortemente gli effetti del riscaldamento globale.» Le tecniche agroecologiche favoriscono raccolti migliori e hanno un impatto positivo sulla biodiversità. «Nel frattempo, grazie a queste iniziative e alla riforestazione attuata in alcune aree di progetto, talune specie di insetti e uccelli sono riapparse.»



**Contadine intente a costruire barriere in un'area montuosa, per proteggere i loro campi dall'erosione.**



# Cinque domande a Francesco Gesualdi

Intervista: **Federica Mauri** Foto: **messa a disposizione**

**Sono necessari nuovi approcci economici e un diverso rapporto con i consumi, per superare la crisi climatica, secondo l'attivista italiano Francesco Gesualdi.**

**L'umanità sta affrontando una grave crisi climatica, ma ha difficoltà a passare a comportamenti più rispettosi del clima. Come possiamo superare le resistenze della società e della politica?**

Penso che i problemi principali che impediscono ai più di convertirsi a comportamenti più rispettosi del clima non siano dovuti all'incapacità di cambiare i propri stili di vita, ma alla preoccupazione per le conseguenze sociali che ne possono derivare. Penso, ad esempio, al lavoro, che nella nostra società mercantile è legato a doppio filo ai consumi, o all'automobile, che è diventata uno strumento base della nostra esistenza. Potremo aiutare la società a superare le resistenze, facendo capire che sostenibilità e diritti sociali si possono tenere insieme. Ma serve un'altra impostazione economica.

**Il consumo eccessivo aggrava il cambiamento climatico. Cosa possiamo fare come cittadini per fare la differenza?**

Per cominciare dobbiamo liberarci dell'inutile e del superfluo. Dobbiamo riparare e smettere di rincorrere la tecnologia in maniera ossessiva. Dobbiamo ridurre gli imballaggi, riciclare e ricorrere di più all'usato. Dobbiamo imparare a produrre ciò che possiamo da soli, condividendo tutto ciò che è possibile: dall'auto, al trapano, alla lavatrice.

**La sobrietà fa paura? Spesso viene associata al sacrificio, ma è davvero così? E perché la rinuncia ci risulta così difficile?**

Nell'immaginario collettivo la sobrietà è vissuta come il ritorno alla candela. In realtà è il recupero di sovranità. È la capacità di non farci più influenzare dalla pubblicità decidendo noi di cosa abbiamo veramente bisogno. È la capacità di ritrovare il senso di sazietà e di rispetto del bene comune.

*Francesco Gesualdi (74 anni), scrittore e attivista italiano, è fondatore e coordinatore del Centro Nuovo Modello di Sviluppo (in provincia di Pisa), un centro di documentazione che analizza gli squilibri internazionali, fa ricerche sul comportamento delle imprese, studia nuove formule economiche più eque e sostenibili.*



**Da non perdere!**

A marzo Francesco Gesualdi sarà nostro ospite a Lugano. Maggiori informazioni a breve sul sito [www.azionequaresimale.ch](http://www.azionequaresimale.ch)

**Si dice sempre che ogni contributo è importante, ma possiamo ottenere davvero qualcosa solo se molte persone fanno la loro parte. Come possiamo motivare un numero sufficiente di individui ad agire insieme?**

La crisi climatica ci ha mostrato che non esistono luoghi in cui ripararci. In altre parole, o ci salviamo tutti o non si salva nessuno. La salvezza collettiva può essere la motivazione su cui fare leva per farci uscire dalla nostra apatia.

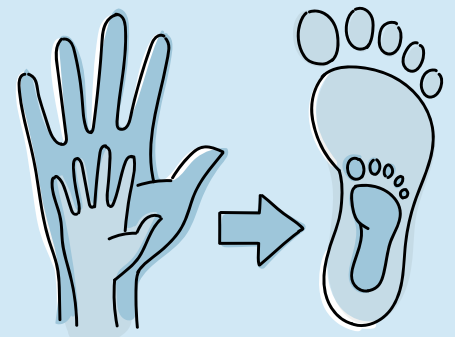
**Lo slogan della Campagna ecumenica 2024 è: «Meno è di più». Condividi?**

Absolutamente sì. Meno sul piano materiale significa di più su quello affettivo ed esistenziale. Per comprare molto dobbiamo lavorare tanto, in modo da avere molti soldi. Ma più tempo dedichiamo al lavoro, meno ce ne rimane per le relazioni familiari, per la vita sociale e politica, per la nostra crescita interiore. È arrivato il tempo di capire che il vero benessere è la soddisfazione di tutte le dimensioni umane che debbono trovare un punto di equilibrio fra loro. Senza dimenticare la salute, che presuppone un ambiente salubre e la pace, che presuppone equità a tutti i livelli.



# Ampliare l'azione comune

Condurre insieme uno stile di vita più rispettoso dell'ambiente e rendere la sostenibilità un concetto accessibile e auspicabile per ogni individuo: questo è l'obiettivo dell'azione comune. Ecco alcuni consigli su cosa fare per realizzarlo.



Aderire a iniziative **contro lo spreco alimentare** e incoraggiare altre persone a parteciparvi, ad esempio installando un **frigorifero accessibile al pubblico** nel quale collocare gli alimenti rimasti e ancora commestibili.



Promuovere l'introduzione di pasti regionali, biologici e senza carne nella **mensa aziendale**, così deliziosi da soddisfare appieno tutti i gusti.

Offrire o usufruire di servizi di **carpooling** e condividere questa pratica con altre persone.



Acquistare una **bicicletta elettrica cargo** per l'uso condiviso nel quartiere, in modo da permettere il trasporto di materiale senza utilizzare l'auto.



Realizzare un **orto comunitario** di quartiere, dove gli abitanti possano coltivare e raccogliere insieme prodotti biologici, creando al contempo un nuovo habitat per insetti e uccelli.



**Collaborare** con il vicinato, in un'associazione, nella comunità parrocchiale o tra amici e **riflettere** su quali condizioni quadro

andrebbero modificate **per promuovere un'azione sostenibile a livello collettivo**, sia all'interno del gruppo sia al di fuori di esso. Dove possiamo fare la differenza? Quali fattori potrebbero ispirare altre persone e motivarle a partecipare?

# Digiunare per il corpo, lo spirito e l'anima

Testo e foto: **Ralf Kaminski**

**Anche quest'anno, tra il Mercoledì delle Ceneri e la Pasqua, un centinaio di gruppi pratica il digiuno in tutto il Paese. Per una settimana, chi vi partecipa consuma esclusivamente sostanze liquide, incontrandosi quotidianamente per discutere e condividere le proprie esperienze. Anche Barbara Riedl partecipa a questa iniziativa.**

Quando Barbara Riedl partecipò per la prima volta a un gruppo di digiuno nel 2019 insieme al suo partner, aveva sempre con sé una banana e una mela quando usciva di casa. «Giusto per sicurezza», spiega sorridendo divertita. «In realtà, non le ho mai mangiate, ma mi hanno aiutata a gestire la paura esistenziale della fame che il digiuno stava generando in me, cosa che non mi aspettavo affatto.»

Nel frattempo, questa preoccupazione è diminuita notevolmente. La quarantenne dottoressa e psicoterapeuta di Berna parteciperà quest'anno per la quarta volta al gruppo di digiuno ecumenico presso la comunità parrocchiale Bruder Klaus. «Per me questo periodo rappresenta un'occasione speciale di ritiro, di riflessione e di preghiera, una transizione tra l'inverno e la primavera che simboleggia la rinascita.»



## Il digiuno come gesto di solidarietà

Durante il digiuno, Barbara Riedl percepisce ogni cosa più intensamente. «Penso in modo diverso, sono più sensibile, più emotiva, più euforica. Inoltre, ho bisogno di meno sonno, ma mi sveglio comunque riposata. Dopo il periodo di digiuno mi sento completamente rilassata per tre o quattro mesi.»

L'argomento aveva destato il suo interesse già da tempo. «Ma non volevo affrontare questa esperienza da sola.»

## Praticare il digiuno durante la Campagna ecumenica

*Un migliaio di persone, distribuite in circa 100 gruppi di digiuno nella Svizzera tedesca e in Romandia, hanno condiviso l'esperienza del digiuno per una settimana tra il Mercoledì delle Ceneri e la Domenica di Pasqua del 2023, seguendo il tradizionale periodo di digiuno cristiano. Anche persone lontane dalla Chiesa aderiscono a questa iniziativa. Alla fine della settimana di digiuno è gradita una donazione volontaria, destinata interamente ai progetti sostenuti da Azione Quaresimale e HEKS/EPER nel Sud del mondo.*

*Chi volesse partecipare a un gruppo di digiuno o guidarne uno, trova ulteriori informazioni qui: [www.vedere-e-agire.ch](http://www.vedere-e-agire.ch)*

*Per altre domande, scrivere a: [lepori@azionequaresimale.ch](mailto:lepori@azionequaresimale.ch)*

Durante la settimana di digiuno, il gruppo Bern-Ost si riunisce ogni sera, discute il tema della settimana e condivide le proprie esperienze. «Il digiuno può essere anche un gesto di solidarietà che favorisce l'apertura nei confronti di coloro che non hanno cibo a sufficienza», afferma Katrin Fabbri, coordinatrice dei gruppi di digiuno nella Svizzera occidentale. «Le persone che praticano il digiuno hanno scelto di rinunciare all'assunzione di cibo per sperimentare la fame non solo in una dimensione fisica ma anche spirituale.»

Durante questo periodo, Barbara Riedl assume esclusivamente sostanze liquide: almeno tre litri al giorno di acqua, tè, succo e un po' di brodo. Per consentire al corpo di adattarsi, la quantità di cibo viene gradualmente ridotta prima di iniziare il digiuno; inoltre, il primo giorno di digiuno prevede una completa pulizia dell'intestino. «In seguito, non provo più alcuna sensazione di fame», afferma Riedl. Tuttavia, la voglia di mangiare rimane. «Quando sento quei

deliziosi profumini alla stazione di Berna, non è sempre facile.» E bisogna essere preparati mentalmente. «Chi non si sente bene fisicamente oppure psicologicamente farebbe meglio a non partecipare.»

Non si è davvero mai sentita debole? Riedl sorride. «Una volta ho sognato per giorni una fetta di pane integrale con burro e ravanelli. Ma ho resistito.» L'ha mangiata il secondo giorno dopo aver interrotto il digiuno, apprezzandola ancora di più. «Durante i primi giorni successivi al digiuno ogni sapore si trasforma in un piccolo miracolo.»





Fare un'offerta  
azionequaresimale.ch/offerta

DALLE PAROLE AI FATTI

# Il momento giusto per pensare a domani è adesso

Le persone a cui, in 14 Paesi del Sud globale, sono dedicati i nostri progetti hanno percorsi di vita difficili: nessun accesso all'educazione secondaria, occupazioni che non permettono di avere un reddito sufficiente a coprire i bisogni primari, una vecchiaia di stenti e malattie.

Desidera donare a queste persone una parte di ciò che lei ha a disposizione? **Con un lascito a favore di Azione Quaresimale questo è possibile durevolmente.**

Nella nostra brochure "Guida al testamento" le presentiamo quanto può fare oggi per continuare a sostenere i nostri progetti anche domani. Per riceverla ci scriva a [lepore@azionequaresimale.ch](mailto:lepore@azionequaresimale.ch) o ci telefoni allo 091 922 70 47.



Grazie di cuore per voler considerare di sostenere i nostri progetti anche domani, con un lascito.



Daria Lepori  
Azione Quaresimale

Grazie di cuore per il suo sostegno!

Il suo dono ha un grande impatto  
e infonde coraggio.

### Esempi di progetti



#### 40 franchi

per sostenere in loco la formazione in agricoltura e pastorizia così che le famiglie contadine abbiano cibo a sufficienza e un buon reddito.



#### 80 franchi

per promuovere l'agroecologia attraverso formazioni mirate e garantire un'alimentazione equilibrata.





#### 120 franchi

per diffondere, con circa 300 progetti, un'agricoltura sostenibile e redditizia e contribuire a porre fine allo scandalo della fame.

Si abboni alla nostra newsletter elettronica per ricevere informazioni sulla nostra attività:  
[www.azionequaresimale.ch/newsletter](http://www.azionequaresimale.ch/newsletter)

[www.azionequaresimale.ch/offerta](http://www.azionequaresimale.ch/offerta)  
IBAN CH53 0900 0000 6900 8988 1

**Fai un dono ora**

 Scansionare con l'app Twint  
 e inserire l'importo.

