



Azione Quaresimale Insieme porre fine alla fame

Sguardi



Le donne contadine
nutrono il mondo



organizzazioni
svizzere di
cooperazione

Cara lettrice, caro lettore,

quando al mattino Amina raggiunge i campi del marito, non sa ancora se il raccolto basterà a sfamare la sua famiglia. Quest'anno le piogge sono state irregolari e i prezzi al mercato oscillano più che mai. Ma arrendersi non è un'opzione.

In tutto il mondo, milioni di donne sostengono il peso maggiore dell'agricoltura familiare: coltivano instancabilmente i campi, garantendo così l'alimentazione delle loro comunità. Allo stesso tempo si occupano della gestione della casa e della cura della famiglia. Eppure, tutto questo rimane spesso invisibile: la loro voce non viene ascoltata e il loro accesso alle risorse è limitato. Una situazione che compromette anche la loro sicurezza alimentare, come ricorda la Giornata mondiale dell'alimentazione del 16 ottobre.

I tre ritratti provenienti dai Paesi in cui opera Azione Quaresimale mostrano con chiarezza quanto sia importante sostenere in modo mirato le contadine per promuovere un'agricoltura sostenibile. Non è un caso che le Nazioni Unite abbiano proclamato il 2026 Anno internazionale delle donne agricoltrici: un riconoscimento che vuole finalmente dare a donne come Amina la considerazione che meritano.

Buona lettura!



Romana Büchel
Responsabile Pari opportunità
presso Azione Quaresimale

RD DEL CONGO

- 3 Il seminatore d'avvenire

CONTESTO

- 4 Assumersi insieme
la responsabilità

UN'IMMAGINE, UNA STORIA

- 6 Filippine

TRIBUNA POLITICA

- 8 Dobbiamo ripensare
il concetto di sicurezza

DOSSIER: ANNO INTERNAZIONALE DELLE DONNE AGRICOLTRICI

- 9 Le contadine, pilastri invisibili
della nostra alimentazione
- 10 Un pezzo di terra
che ha cambiato tutto
- 12 Orgogliosa di essere
una donna agricoltrice
- 14 Impegnata
per una società più giusta
- 16 Fatti e cifre

- 17 Glossario

ATTUALITÀ

- 18 Notizie in breve

DALLE PAROLE AI FATTI

- 19 Partecipi anche lei!

Impressum

editore: Azione Quaresimale, 2026
redazione: Ralf Kaminski, Tiziana Conti, Federica Mauri
traduzioni: Cristina Dell'Era, Federica Mauri
correttorato: Alda Viviani
agenzia: SKISS GmbH, Lucerna
stampa: Druckerei Jordi AG, Belp
tiratura: D 33 850, F 5800, I 3000
cadenza: semestrale
valore: 2 franchi e 50 di ogni donazione annua
contatto: mauri@azionequaresimale.ch, 091 922 70 47

Emissioni di CO₂
compensate tramite
klima-kollekte.ch



Il seminatore d'avvenire

Testo: **Tiziana Conti** Foto: **Huguette Minani**

Louis Okombé Djonga è produttore di sementi e agricoltore nella Repubblica Democratica del Congo. Oggi il 79enne condivide con le nuove generazioni le conoscenze acquisite grazie a un'organizzazione partner di Azione Quaresimale. In questo modo contribuisce a costruire un futuro più promettente per l'intera comunità.

Quando Louis Okombé Djonga parla di sementi, gli brillano gli occhi. Nella cittadina rurale di Lomela, nel centro della Repubblica Democratica del Congo, è diventato un importante punto di riferimento, con sua stessa sorpresa. «Un tempo la vita era davvero dura», ricorda. «Non avevo un lavoro stabile né abbastanza denaro per pagare le rette scolastiche dei nostri figli o le spese mediche. E non sempre avevamo cibo a sufficienza.»

Padre di sei figli, Louis cercava un modo per migliorare la vita quotidiana della sua famiglia. Nel 2015 ha partecipato alle formazioni di Caritas Kole, un'organizzazione partner di Azione Quaresimale. Lì ha imparato tutto sulla moltiplicazione, la conservazione e l'importanza delle sementi: «Le sementi di qualità sono alla base di ogni produzione agricola. In caso contrario, i raccolti sono scarsi e le famiglie diventano dipendenti dagli acquisti».

Seminare conoscenza

Gli abbondanti raccolti di Louis hanno suscitato presto l'interesse dei villaggi vicini. Sempre più giovani, infatti, hanno iniziato a chiedergli



A 79 anni, Louis Okambé Djonga lavora ancora nei suoi campi. La sua competenza in materia di sementi è molto apprezzata dai giovani.

consigli e, quasi senza rendersene conto, è diventato un prezioso punto di riferimento per la trasmissione delle conoscenze. «Li incoraggio e li accompagno affinché possano costruire il proprio futuro con le loro forze», spiega.

Con il tempo, condividere il suo sapere è diventata una vera e propria missione. Anche perché ne vede ogni giorno i risultati: molte delle giovani e dei giovani che ha formato coltivano oggi i propri campi, garantendo un'alimentazione più sana alle loro famiglie e ottenendo al tempo stesso un buon reddito. Alcuni hanno avviato una propria attività, altri hanno investito in nuovi progetti. Così, passo dopo passo, l'intera comunità conquista una maggiore autonomia.

A 79 anni Louis continua a lavorare ogni giorno nei suoi campi. Ma nei solchi che traccia non cresce soltanto il mais: germogliano anche conoscenze, nuove opportunità e la speranza di un futuro migliore.

Assumersi insieme la responsabilità

Testo: **Tiziana Conti** Foto: **Fedevaco/DEAL (Doughnut Economics Action Lab)**

Perché un comune svizzero dovrebbe interessarsi alla fame in Colombia o alle conseguenze del riscaldamento globale in Burkina Faso? Per Fedevaco, l'organizzazione vodese per la cooperazione allo sviluppo, la risposta è chiara: le sfide sociali e ambientali non si fermano ai confini nazionali. Per questo, da anni Fedevaco incoraggia i comuni a sostenere i progetti di Azione Quaresimale.

Fame, povertà e riscaldamento globale possono sembrare realtà lontane dalle preoccupazioni di un comune svizzero. Eppure, in un mondo sempre più interconnesso, siamo legati anche a persone che vivono in altri continenti. Lo dimostrano, ad esempio, il caffè che beviamo, i vestiti che indossiamo o i minerali presenti nei nostri cellulari. Utilizziamo questi prodotti con naturalezza, ma nelle regioni da cui provengono le materie prime essenziali per realizzarli, il nostro consumo ha spesso conseguenze negative sulla popolazione, aggravando la fame o contribuendo alla distruzione dell'ambiente.

La cooperazione internazionale non è quindi solo un gesto di solidarietà: permette di sostenere nel lungo periodo numerose iniziative locali che combattono la fame e la povertà e aiutano le comunità ad affrontare le crisi. Oggi, però, questo impegno è sempre più messo in discussione sul piano politico. Eppure, i progetti di Azione Quaresimale dimostrano quanto la cooperazione internazionale possa essere efficace.

Soluzioni che fanno la differenza

In molte regioni rurali della Colombia, ad esempio, numerose comunità devono fare i conti con la violenza armata, l'accaparramento delle terre, gli effetti dannosi delle monoculture e le conseguenze del riscaldamento globale: fattori che compromettono l'accesso a un'alimentazione sufficiente e sana. Insieme alle organizzazioni partner locali, Azione Quaresimale sostiene queste comunità promuovendo soluzioni efficaci come l'agroecologia, il risparmio solidale e le energie rinnovabili. Rafforzando l'autonomia delle popolazioni locali e la coesione sociale, queste iniziative permettono alle



I corsi di formazione organizzati dalle organizzazioni partner di Azione Quaresimale in Colombia rafforzano le comunità locali.

comunità di impegnarsi attivamente per la pace, salvaguardando al tempo stesso le risorse naturali da cui dipende il loro futuro.

Nell'ambito di tale impegno, Azione Quaresimale può contare anche sul sostegno della Fédération vaudoise de coopération (Fedevaco), che da 30 anni affianca il Canton Vaud e i suoi comuni nel loro contributo a favore della cooperazione internazionale. La sua azione si ispira al cosiddetto «modello della ciambella» (doughnut model), che è stato elaborato dall'economista britannica Kate Raworth.

Una bussola per i comuni

Il principio è semplice: garantire a ogni persona l'accesso ai bisogni fondamentali, nel rispetto dei limiti del pianeta. Il modello della ciambella invita gli enti pubblici



I raccolti di queste contadine colombiane sono un esempio dei risultati ottenuti grazie alle iniziative locali sostenute nell'ambito della cooperazione internazionale.

a guardare oltre i propri confini. Una società, infatti, non può dirsi davvero sostenibile se il suo benessere si fonda sulla povertà o sulla distruzione dell'ambiente in altre parti del mondo. La dimensione sociale e quella ecologica sono strettamente intrecciate e non possono essere separate. Per questo un comune dovrebbe interrogarsi sull'impatto che il proprio stile di vita produce altrove e impegnarsi di conseguenza a favore del clima, della biodiversità, dei diritti umani e di un'economia più equa.

Non basta quindi finanziare dei progetti: è necessario contribuire concretamente ad affrontare sfide che, in ultima analisi, riguardano tutte e tutti noi. È proprio

questo che Fedevaco rende possibile, offrendo ai comuni del Canton Vaud percorsi di formazione e occasioni di scambio, oltre a sostenere il lavoro di Azione Quaresimale.

Una visione condivisa della cooperazione

Con oltre 50 organizzazioni affiliate, la federazione con sede a Losanna s'impegna a rafforzare il sostegno pubblico del Canton Vaud alla cooperazione internazionale. Allo stesso tempo, Fedevaco vigila sulla qualità e sulla trasparenza dei progetti sostenuti, fungendo da ponte tra le autorità comunali, le organizzazioni svizzere e i loro partner nel resto del mondo.

Azione Quaresimale è membro di Fedevaco fin dalla sua fondazione, nel 1989. Le due organizzazioni condividono la stessa convinzione: un cambiamento duraturo nasce insieme alle comunità coinvolte. Ecco perché puntano su solide partnership locali, sul rafforzamento delle organizzazioni sul territorio e su un impegno a lungo termine.

Maggiori informazioni sulla Fedevaco e sul modello della ciambella (in francese): fedevaco.ch

Il modello della ciambella promuove la giustizia sociale e ambientale.





FILIPPINE

Nel nord dell'isola di Samar, pescatrici e pescatori tirano a riva una lunga rete che alcune ore prima avevano calato nelle acque basse. Da quando, con il sostegno della nostra organizzazione partner CERD, hanno iniziato a proteggere gli ecosistemi marini, anche vicino alla costa riescono di nuovo a pescare abbastanza pesce sia per il consumo della propria famiglia sia per la vendita al mercato.

(Foto: Bob Timonera)



Dobbiamo ripensare il concetto di sicurezza

Testo: **Daniel Hostettler, responsabile Programmi internazionali**

Azione Quaresimale accoglie con favore la nuova strategia di sicurezza del Consiglio federale, che tiene conto anche della povertà, delle disuguaglianze e del riscaldamento globale. Peccato, però, che a questo approccio seguano ben pochi fatti: le misure proposte continuano infatti a concentrarsi soprattutto sull'ambito militare, invece di rafforzare anche la cooperazione allo sviluppo.

Nella primavera di quest'anno il Consiglio federale ha posto in consultazione la sua strategia in materia di politica di sicurezza della Svizzera (SPS26). Già il titolo «Per una sicurezza complessiva» evidenzia la volontà di superare una concezione della sicurezza limitata alla sola dimensione militare.

Azione Quaresimale accoglie con favore questa visione ampia della sicurezza, che riconosce la cooperazione internazionale come una componente essenziale dell'architettura della sicurezza. «A differenza del precedente concetto di difesa integrata [...] la sicurezza complessiva comprende anche la cooperazione internazionale, poiché la maggior parte delle minacce superano i confini nazionali», scrive il Consiglio federale. La sua analisi individua quindi anche rischi di natura non militare: «La povertà, le disuguaglianze, il riscaldamento globale e la scarsità di risorse favoriscono i conflitti e l'instabilità». Si tratta di temi che da sempre sono al centro della cooperazione svizzera allo sviluppo e che costituiscono anche il fulcro dell'impegno di Azione Quaresimale.

Un riconoscimento gratificante

È quindi positivo che il Consiglio federale riconosca il ruolo fondamentale della cooperazione allo sviluppo, dell'aiuto umanitario e della promozione della pace per la sicurezza della Svizzera e, di conseguenza, ribadisca l'impegno a favore del diritto internazionale e dei diritti umani. Per essere davvero efficace e duratura, la lotta contro la fame e la povertà ha infatti bisogno di un quadro fondato su regole condivise.

Accogliamo con favore anche il previsto «sviluppo delle energie rinnovabili indigene e dell'efficienza energetica, al fine di ridurre la dipendenza dalle importazioni di

energia». Azione Quaresimale chiede da tempo l'abbandono dei combustibili fossili. Questi rappresentano infatti una delle principali cause del riscaldamento globale, che ha conseguenze devastanti per le popolazioni dei Paesi in cui Azione Quaresimale opera con i propri programmi.

Belle parole ma mancano i soldi

Purtroppo, quando si passa dalle intenzioni alle misure concrete, la strategia perde coerenza: le proposte restano infatti in larga misura incentrate sulla difesa. Ne deriva uno squilibrio evidente tra l'analisi delle minacce, che riconosce anche i rischi non militari, e le risposte previste, ancora prevalentemente militari e reattive. Un approccio realmente complessivo in termini di sicurezza dovrebbe invece porre al centro la sicurezza umana, concentrandosi sui diritti, sul benessere delle persone e sulla resilienza delle loro comunità.

A ciò si aggiunge il problema del finanziamento. Se, come afferma il Consiglio federale, «tutte le forze rilevanti interagiscono tra loro nel quadro di una strategia comune», le diverse componenti non devono essere messe in contrapposizione tra loro. I continui tagli al bilancio della cooperazione allo sviluppo, destinati in particolare a finanziare il rafforzamento dell'esercito, sono infatti in contrasto sia con l'analisi dei rischi sia con le conclusioni della Strategia in materia di politica di sicurezza della Svizzera (SPS26). Per garantire la sicurezza della Svizzera nel lungo periodo è invece necessario un equilibrio tra strumenti militari e civili. Gli investimenti nella prevenzione dei conflitti, nella lotta contro la povertà, la fame e il riscaldamento globale, così come nel rafforzamento della coesione sociale, dovrebbero avere lo stesso peso di quelli destinati alla difesa militare.

Le contadine, pilastri invisibili della nostra alimentazione

Testo: **Romana Büchel** Foto: **Azione Quaresimale**

L'Anno internazionale delle donne agricoltrici 2026, proclamato dalle Nazioni Unite, e la Giornata mondiale dell'alimentazione del 16 ottobre richiamano l'attenzione su una realtà troppo spesso ignorata: soprattutto nei Paesi del Sud globale, le donne svolgono un ruolo fondamentale nel garantire l'alimentazione delle loro famiglie e delle loro comunità, pur essendo le più colpite dalla fame. Nelle pagine che seguono scoprirà come i progetti di Azione Quaresimale contribuiscano a rafforzare il ruolo delle donne agricoltrici.

Quando pensiamo all'agricoltura, ci vengono spesso in mente immagini di uomini alla guida di trattori, campi immensi e tecnologie moderne. Meno visibili sono invece i milioni di donne che, in tutto il mondo, ogni giorno seminano, piantano, diserbanano e raccolgono. Allo stesso tempo, si prendono cura dei figli, delle persone anziane, delle persone malate, della casa e degli animali, spesso senza alcuna tutela sociale né riconoscimento. Le donne agricoltrici costituiscono la spina dorsale dell'alimentazione mondiale: secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), nel Sud globale producono circa il 70 per cento degli alimenti di base.

Eppure, secondo l'Indice globale della fame 2024, circa 1,4 miliardi di donne e ragazze soffrivano d'insicurezza alimentare, quasi il 20 per cento in più rispetto agli uomini. In molte famiglie, le donne mangiano per ultime e si nutrono solo di ciò che resta. Di conseguenza, sono spesso private di vitamine e minerali essenziali e soffrono della cosiddetta «fame nascosta».

Nonostante il loro ruolo fondamentale, molte donne non hanno accesso alla terra, all'acqua, all'istruzione

o alle tecnologie agricole. Meno del 15 per cento dei terreni agricoli a livello mondiale appartiene a donne. Se avessero le stesse opportunità degli uomini, secondo la FAO, i raccolti potrebbero aumentare dal 20 al 30 per cento, consentendo di nutrire milioni di persone in più.

Nei Paesi in cui opera Azione Quaresimale, la forza delle donne agricoltrici emerge in modo particolarmente evidente: sono soprattutto loro a custodire le sementi tradizionali come parte dell'identità culturale, ad applicare metodi agroecologici e a garantire i sistemi alimentari locali. Una donna agricoltrice indigena di un'organizzazione partner in Colombia lo ha espresso con chiarezza durante una conferenza internazionale sulla terra: «La terra è un diritto, non un affare».

Le donne contadine non sono figure marginali dell'agricoltura: ne sono il cuore. E meritano gli stessi diritti, le stesse risorse e la stessa rappresentanza politica degli uomini che lavorano la terra.



Tre donne provenienti dal Burkina Faso, dalla Colombia e dal Nepal (dall'alto), indicano vie per un avvenire migliore.

Un pezzo di terra che ha cambiato tutto

Testo: **Tiziana Conti** Foto: **Ella Chedoyessi**

Per molto tempo Kiswensida Gagré non ha avuto accesso alla terra ed è dipesa completamente dal raccolto del marito per sfamare la sua famiglia. Oggi possiede un terreno tutto suo, ottenuto grazie al sostegno di un'organizzazione partner di Azione Quaresimale in Burkina Faso. Qui coltiva ortaggi, ricava un reddito e trasmette le sue conoscenze ad altre donne.

Nel comune rurale di Ourgou-Manéga, nel Burkina Faso centrale, Kiswensida Gagré sfrutta la stagione secca per preparare i suoi campi. Scava le fosse zaï, una tecnica che permette di trattenere l'acqua piovana e di ripristinare la fertilità del suolo. Oggi questa terra è sua. Fino a poco tempo fa, però, non disponeva di un terreno da coltivare.

Kiswensida ha 36 anni ed è madre di tre figli. Come molte donne del suo villaggio, lavorava nei campi accanto al marito. Tuttavia, non possedeva terreni, non poteva prendere decisioni in autonomia ed era completamente dipendente dal marito per il sostentamento della famiglia. Un raccolto scarso metteva immediatamente a rischio la sicurezza alimentare del nucleo familiare.

Primo passo verso l'autonomia

Tutto questo ha iniziato a cambiare quando ADIF (Association Sougri-Nooma pour le Développement des Initiatives Féminines) ha avviato campagne di sensibilizzazione nel suo comune. L'organizzazione partner di Azione Quaresimale ha riunito autorità locali, proprietari terrieri, personalità influenti e donne per discutere dell'accesso alla terra.

Grazie a questo dialogo, Kiswensida ottiene in uso mezzo ettaro di terreno: un primo importante





Nel suo campo, oggi Kiswensida Gagré coltiva con successo così tanta soia che è riuscita a mettere in piedi una piccola attività commerciale, garantendosi un reddito proprio.



traguardo, ma anche l'inizio di un nuovo percorso di apprendimento. All'interno della cooperativa Nabonswende segue corsi di formazione sulle pratiche agroecologiche, adattate alle condizioni climatiche della regione. Tra queste figurano in particolare la tecnica dello zaï e l'impiego di fertilizzanti organici per ripristinare la fertilità del suolo.

«Svegliarsi e lottare!»

I risultati non si fanno attendere: nel 2024 raccoglie per la prima volta fagioli e soia e, l'anno successivo, riesce ad aumentare ulteriormente la produzione. «La maggior parte dei fagioli la tengo per garantire il cibo ai miei figli», racconta. La soia, invece, la trasforma in spiedini che griglia e vende nel villaggio come spuntino. Grazie a questi guadagni contribuisce al reddito familiare e, tra le altre cose, può pagare le rette scolastiche dei figli. «Prima, quando avevo bisogno di denaro, dovevo chiederlo a mio marito. Ora i miei guadagni mi permettono di coprire autonomamente le spese più importanti.»

Ma il cambiamento non si ferma qui. Sempre più donne della comunità si rivolgono a Kiswensida per chiederle consiglio. Alcune vogliono imparare a preparare gli spiedini di soia, altre desiderano conoscere la tecnica dello zaï o capire come generare un reddito proprio. «Mi rende molto felice poter dare consigli ad altre donne e condividere con loro ciò che ho imparato.» La lezione che ha tratto dalla sua esperienza è chiara: «Le donne devono svegliarsi e lottare! Non esiste alcun lavoro che una donna non possa svolgere».

Nei prossimi anni Kiswensida desidera ampliare la sua attività agricola, raddoppiare il raccolto e, in futuro, aprire un ristorante. Soprattutto, però, spera che sempre più donne possano ottenere l'accesso alla terra e conquistare così una maggiore autonomia. Lei continuerà a fare la sua parte, affinché molte altre donne possano gettare le basi per un futuro migliore.

Orgogliosa di essere una donna agricoltrice

Testo: **Ralf Kaminski** Foto: **Vicaría del Sur**

María Concepción Chavarro Sterling gestisce insieme al marito Omar un'azienda agricola nella regione amazzonica della Colombia. Grazie al sostegno della nostra organizzazione partner Vicarí del Sur, negli ultimi anni è riuscita a migliorare sensibilmente le proprie condizioni di vita.



«Per me è un grande onore essere agricoltrice e lavoratrice: una donna che lotta per far progredire la propria famiglia e costruire un futuro migliore per tutti noi», afferma María Concepción Chavarro Sterling. La 52enne gestisce un'azienda agricola a Morelia, nel sud della Colombia, e si descrive così: «Sono un'agricoltrice che lavora la terra e si prende cura dell'acqua, delle montagne e degli animali, per preservare la vita dell'Amazzonia».

Da circa 20 anni María Concepción partecipa alle attività di Vicarí del Sur, l'organizzazione partner di Azione Quaresimale in Colombia. «Fin dall'inizio ho apprezzato molto i corsi di formazione e gli incontri. Mio marito Omar, invece, è un po' meno interessato: preferisce dedicarsi ai lavori dell'azienda agricola.» Ciononostante, mettono entrambi in pratica quanto imparano grazie a Vicarí del Sur. Ed è proprio questo

che ha permesso loro di migliorare in modo significativo le proprie condizioni di vita.

Oggi praticano un'agricoltura molto diversa rispetto a 30 anni fa, quando hanno rilevato l'azienda agricola dei genitori di Omar. «Abbiamo smesso di disboscare e di ricorrere alla pratica del debbio, abbiamo piantato molte più verdure e molto più vicino a casa. Abbiamo iniziato a usare solo fertilizzanti organici e abbiamo riorganizzato completamente i nostri pascoli.»

Raccolti migliori e reddito proprio

Al posto di tre grandi pascoli, dove il bestiame brucava continuamente, oggi ce ne sono 21 più piccoli. «Le mucche cambiano pascolo ogni due o tre giorni, così le piante possono rigenerarsi.» Inoltre, la coppia dispone

di un impianto a energia solare, utilizzato tra l'altro per alimentare le recinzioni elettriche. Grazie a tutte queste misure, i raccolti sono aumentati in modo significativo. «Prima dovevamo acquistare molti alimenti, oggi abbiamo sempre verdure fresche e cibo più che sufficiente per il nostro fabbisogno. E riusciamo perfino a risparmiare.» Quando il raccolto è particolarmente abbondante, vendono anche parte della produzione al mercato locale, come limoni, curcuma, zenzero e peperoncini.

La situazione economica della famiglia è ulteriormente migliorata grazie all'adesione di Concepción a un gruppo di risparmio. «Prima, quando andava bene, disponevo forse di 10 000 o 20 000 pesos (circa tra due e quattro franchi). Oggi posso contare su un risparmio che raggiunge regolarmente i 100 000 pesos (circa 20 franchi).» Questa maggiore autonomia ha rafforzato anche la sua fiducia in sé stessa. «Non devo più chiedere soldi a Omar: ho i miei risparmi e sono io a decidere come utilizzarli.»

Incoraggiare altre donne

Anche lei è cambiata profondamente. «Gli incontri del gruppo non mi hanno solo insegnato molte cose: oggi mi sento più sicura di me e sono meno timida», racconta. «Una volta avevo persino paura di dire il mio nome davanti ad altre persone. Poco alla volta sono riuscita a superare questa paura.» Oggi fa persino parte dell'associazione dei consigli di comunità, dove rappresenta il suo villaggio. «E vorrei trasmettere tutto questo anche ad altre donne: far capire loro che, con determinazione, è davvero possibile farcela e realizzare grandi cose.»



Grazie alle tecniche agroecologiche, l'agricoltrice è riuscita ad aumentare notevolmente i propri raccolti.

Accanto a questo impegno, la madre di tre figli ormai adulti continua a lavorare nell'azienda agricola. «Oggi io e Omar ci sosteniamo a vicenda, sia nei campi sia nelle faccende domestiche. La differenza principale sta nella forza fisica: per alcuni lavori gli uomini sono avvantaggiati, perché sono più forti. Ma anche una donna è perfettamente in grado di svolgerli.»

Il sogno: una casa di mattoni

Per lei personalmente, Concepción sogna soprattutto di poter costruire una piccola casa solida. «La nostra attuale casa di legno è vecchia e ormai fatiscente. Spero che Dio ci conceda la salute e la forza per poter un giorno vivere in una casetta di mattoni. Inoltre, desidero vedere crescere i miei nipoti e continuare a impegnarmi insieme alla nostra comunità per costruire un futuro migliore.»



Oggi sono una squadra affiatata: María Concepción Chavarro Sterling e suo marito Omar.

Impegnata per una società più giusta

Testo: **Ralf Kaminski** Foto: **Jibiko Media**

Sangita Baspane è la prima donna del suo villaggio nel Nepal occidentale ad aver completato una formazione superiore. L'agricoltrice dalit di 23 anni si batte contro la persistente discriminazione della sua casta e s'impegna per migliorare la sicurezza alimentare.

«Il mio sogno più grande è poter vedere la mia società continuare a cambiare in meglio», afferma Sangita Baspane. Figlia di una famiglia contadina dalit di Chaukune, la donna auspica in particolare «la completa eliminazione della discriminazione nei confronti della mia casta e delle disuguaglianze che colpiscono le ragazze e le donne durante le mestruazioni».

I Dalit appartengono alla casta più bassa e, in Nepal, sono per questo considerati «intoccabili». Ancora oggi subiscono una discriminazione sistematica in tutti gli ambiti della vita, nonostante tale pratica sia vietata dalla legge. Sangita si batte contro queste ingiustizie con il sostegno della Feminist Dalit Organization (FEDO), organizzazione partner di Azione Quaresimale che opera nella provincia di Karnali, nel Nepal occidentale, collaborando con 1800 famiglie dalit.

In paese gli studi hanno suscitato pettegolezzi

«Entrare a far parte di questa organizzazione ha cambiato completamente la mia vita», racconta Sangita, che da un anno e mezzo è attiva in FEDO come animatrice di comunità. In questo ruolo condivide conoscenze con le famiglie dalit di diversi villaggi, promuove il dialogo e lo scambio di esperienze e le incoraggia a difendere i propri diritti e quelli delle loro comunità. Tra le iniziative che promuove vi è anche la creazione di un orto accanto alla propria abitazione, per migliorare l'alimentazione delle famiglie. Sangita lo ha fatto anche a casa sua. «Da allora abbiamo cibo a sufficienza per tutto l'anno. A seconda delle stagioni coltiviamo diverse varietà di ortaggi, ad esempio



Sangita Baspane proviene da una famiglia contadina e oggi studia informatica e comunicazione aziendale.



In qualità di assistente sociale, Sangita trasmette le proprie conoscenze agli altri Dalit e li incoraggia a lottare per i propri diritti.

al momento il gombo, i peperoncini e i cetrioli serpente. I nostri raccolti sono così abbondanti che possiamo venderne una parte al mercato.»

Oltre al suo impegno nella comunità, questa giovane agricoltrice sta conseguendo un bachelor in informatica e comunicazione aziendale a Birendranagar, il centro urbano più vicino. «Sono la prima donna del mio villaggio a seguire una formazione superiore. All'inizio la gente parlava molto di me. Dicevano che avrei gettato discredito sul villaggio e rovinato la reputazione della mia famiglia. Ma mio padre mi ha sempre incoraggiata a non dare peso a quelle voci: «Noi sappiamo chi sei, quindi concentrati semplicemente sui tuoi studi», mi diceva».

Oltre a battersi contro la discriminazione nei confronti dei Dalit, Sangita s'impegna anche a contrastare un tabù religioso e culturale ancora molto diffuso in Nepal: durante le mestruazioni, le ragazze e le donne sono considerate impure e non possono rimanere in casa con il resto della famiglia. Devono invece trascorrere quei giorni all'aperto o in una capanna separata. «In alcune famiglie le donne passano addirittura il periodo delle mestruazioni in una sorta di stalla, dove sono appena protette dalla pioggia e dal freddo», racconta Sangita.

Questa pratica ha conseguenze negative non solo sulla salute fisica e mentale, ma anche sull'alimentazione delle donne. «Il mio desiderio è che questa usanza dannosa venga abolita definitivamente.»

Progressi incoraggianti

Nel frattempo, la giovane donna vede anche segnali incoraggianti nella sua comunità: «Le stesse persone che un tempo parlavano male di me oggi mi indicano agli altri come un esempio». Ora di lei dicono: «Una ragazza dovrebbe essere come la figlia di Kabirghat Baspane».

Nonostante gli studi, il futuro professionale di Sangita è ancora incerto. «A causa della mancanza di fonti di guadagno sostenibili e di opportunità di crescita nella mia regione, forse anch'io dovrò prendere in considerazione di andare a lavorare all'estero», come già fanno molte nepalesi e molti nepalesi che trovano impiego in India o nei Paesi del Golfo, perché in Nepal i posti di lavoro sono semplicemente troppo pochi. Ma quel momento non è ancora arrivato. «I cambiamenti positivi che vedo nella mia comunità mi motivano a continuare a impegnarmi qui, per contribuire a costruire un futuro migliore.»

Fatti e cifre

Azione Quaresimale, insieme alle sue organizzazioni partner nel Sud globale, ha ottenuto risultati significativi anche nel 2025. Le cifre riportate di seguito sono state raccolte dai partner attivi nei 12 Paesi beneficiari dei nostri programmi in America Latina, Africa e Asia.



38 000 persone,
di cui il 59 per cento donne, partecipano a banche comunitarie delle sementi o producono loro stesse sementi locali in modo autonomo.



68 000 famiglie
adottano pratiche agroecologiche.



20 000 persone,
di cui il 56 per cento donne, nel 2025 hanno migliorato il proprio accesso alla terra o alle foreste.



25 000 ettari
di terreni, foreste e risorse idriche sono stati gestiti in modo sostenibile



Circa 146 000 persone
hanno beneficiato della gestione sostenibile delle risorse naturali.

Quasi 18 000 donne e 11 000 uomini

nel 2025 hanno partecipato a corsi di formazione sulla trasformazione e la commercializzazione degli alimenti.



374 000 persone,
quasi due terzi delle quali donne, si sono riunite in gruppi (ad esempio gruppi di solidarietà), rafforzando così la loro partecipazione alla vita sociale, politica ed economica.

255 dialoghi politici

Le nostre organizzazioni partner hanno partecipato a numerosi processi di dialogo politico: 169 a livello locale, 47 a livello nazionale e 39 a livello internazionale.





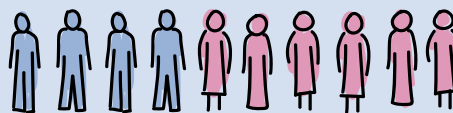
Oltre 61 000 persone,

di cui il 54 per cento donne, sono state sostenute nell'adozione di misure concrete di adattamento per proteggersi dagli effetti del riscaldamento globale.



13 000 persone

hanno approfondito le proprie conoscenze in materia di diritti umani.



508 000 persone

Complessivamente, i nostri progetti hanno raggiunto direttamente circa 508 000 persone, di cui il 60 per cento donne. Tra queste, circa 325 000 persone (64 per cento) appartenevano a gruppi particolarmente svantaggiati.

TERMINI E CONCETTI RICORRENTI

Glossario

Programmi nazionali | Attualmente Azione Quaresimale opera con programmi nazionali in 12 Paesi: Guatemala, Colombia, Haiti, Senegal, Burkina Faso, Repubblica Democratica del Congo, Kenya, Madagascar, India, Nepal, Laos (uscita prevista entro fine 2026) e Filippine. I programmi sono sviluppati e realizzati insieme alle organizzazioni partner locali e alla popolazione attraverso una pluralità di progetti. Si inseriscono in una strategia a lungo termine, definita e attuata con le persone sul posto. Le soluzioni nate a livello locale sono alla base dell'efficacia e della sostenibilità del nostro intervento. I programmi nazionali sono cofinanziati dalla Direzione dello sviluppo e della cooperazione (DSC) e sostenuti finanziariamente anche da diverse fondazioni, cantoni e città.

Programmi internazionali | Anche nell'ambito dei tre programmi internazionali, Azione Quaresimale lavora in stretta collaborazione con organizzazioni partner locali. A livello politico internazionale, questo impegno mira a promuovere normative rispettose dei diritti umani e a rafforzare la giustizia

alimentare, climatica e delle materie prime. Insieme a partner provenienti da più Paesi, Azione Quaresimale porta le voci delle comunità direttamente interessate nei processi decisionali regionali e internazionali, come quelli delle Nazioni Unite. L'obiettivo è contribuire a creare condizioni quadro eque, sia a livello nazionale sia internazionale, che sostengano in modo duraturo l'impegno contro la fame e la povertà nei programmi nazionali.

Agroecologia | L'agroecologia è un movimento sociale che comprende anche la ricerca scientifica e la pratica agricola. Al centro di questo approccio vi è l'orientamento verso sistemi di coltivazione e alimentari sostenibili, equi e resilienti. Le pratiche agroecologiche promuovono un'agricoltura rispettosa dell'ambiente e adattata alle realtà locali, migliorano i raccolti e aiutano ad affrontare le conseguenze del riscaldamento globale, contribuendo così a prevenire la fame. Nei progetti di Azione Quaresimale, l'agroecologia rappresenta un pilastro essenziale per rafforzare la sicurezza alimentare e l'autodeterminazione delle persone. Questo approccio

integra anche aspetti politici, sociali e culturali e influenza l'intero sistema alimentare, dal campo al piatto.

Gruppo di solidarietà | I gruppi di solidarietà riuniscono regolarmente membri di una comunità locale, perlopiù donne, che contribuiscono con denaro o generi alimentari a un fondo comune, di proprietà collettiva. Questo fondo consente di accedere in qualsiasi momento a prestiti a basso costo o senza interessi per coprire bisogni essenziali, come il cibo o le cure sanitarie, soprattutto in caso d'emergenza. In alcuni casi, i gruppi promuovono anche attività economiche condivise, ad esempio il lavoro agricolo, gli acquisti o il commercio. Azione Quaresimale sostiene questi gruppi finanziando la formazione e l'accompagnamento attraverso animatrici e animatori locali, senza però contribuire direttamente ai fondi. I gruppi di solidarietà costituiscono un elemento distintivo dell'approccio di Azione Quaresimale e si differenziano nettamente dalla microfinanza: le attività finanziarie sono uno strumento, non l'obiettivo principale, e servono a rafforzare gruppi solidali capaci di generare cambiamenti sociali duraturi.

Attualità

IMPEGNARSI PER LA GIUSTIZIA ALIMENTARE

Intervista con la nuova relatrice speciale delle Nazioni Unite



L'attuale situazione geopolitica rende più difficile il lavoro di Sofia Monsalve Suárez. Dallo scorso maggio, la 57enne giurista colombiana è relatrice speciale delle Nazioni Unite sul diritto all'alimentazione. Pur confrontandosi con grandi sfide, vede anche segnali incoraggianti nella lotta contro la fame. Con Azione Quaresimale, in ottobre sarà presente anche lei ai negoziati del Comitato per la sicurezza alimentare mondiale (CFS) delle Nazioni Unite a Roma.

Legga qui l'intervista a Sofia Monsalve Suárez: azionequaresimale.ch/attuale/intervista-sofia-monsalve-suarez



CHIUSURA DI UN PROGRAMMA NAZIONALE

Azione Quaresimale lascia il Laos



Per motivi finanziari, all'inizio del 2024 Azione Quaresimale ha deciso, a malincuore, di chiudere il suo programma nazionale in Laos a fine 2026. Si tratta di una delle diverse misure di risparmio rese necessarie dalla riduzione dei finanziamenti pubblici. Perché la scelta è ricaduta proprio sul Laos e come, da oltre due anni, ci stiamo impegnando per garantire una transizione ordinata alle persone coinvolte e alle organizzazioni partner, lo può leggere qui:

azionequaresimale.ch/attuale/addio-laos



APPROCCI EFFICACI CONTRO LA FAME

Il nuovo rapporto sulla nutrizione dell'Alleanza Sufosec

Con altre cinque ONG svizzere, Azione Quaresimale è impegnata nell'Alleanza Sufosec per promuovere sistemi alimentari sostenibili a livello globale. Ogni due anni pubblichiamo un rapporto sulla nutrizione che illustra l'efficacia dei nostri approcci nei Paesi del Sud globale.

Tutti i dettagli sono disponibili qui: sufosec.ch/fr/rn2026



NUOVA CAMPAGNA

Il ruolo essenziale delle organizzazioni di cooperazione

L'insolito logo in copertina annuncia la campagna promossa da quasi 40 organizzazioni di cooperazione allo sviluppo svizzere, a cui partecipa anche Azione Quaresimale. Lo slogan «Rispondiamo presente» evidenzia l'importanza del nostro lavoro, alla luce dell'attuale incertezza geopolitica. Perché un mondo equo e in cui valga la pena vivere non nasce da sé, ma viene costruito insieme da molte persone.

Per saperne di più: swiss-ngo.ch





DALLE PAROLE AI FATTI

**Metta alla prova le sue conoscenze!
Trova le risposte in questo numero
della rivista.**

1. In quale regione Maria Concepción Chavarro Sterling gestisce la sua azienda agricola?

- A Nelle Ande del Perù
- B Nella regione amazzonica colombiana
- C Sulla costa pacifica dell'Ecuador

2. Quale impatto ha Kiswensida Gagé sulle altre donne nel suo comune?

- A Alcune donne si rivolgono a lei con diffidenza e la contattano solo occasionalmente.
- B Molte donne si rivolgono a lei per chiedere consigli; condivide le sue conoscenze e promuove l'accesso alla terra.
- C Il suo impatto è limitato: si dedica soprattutto ai propri progetti e trasmette le sue conoscenze solo in misura ridotta.

3. Quali ortaggi Sangita Baspane cita come esempi del suo orto?

- A Gombo, peperoncini e cetrioli serpente
- B Pomodori, patate e mais
- C Melanzane, spinaci e carote

4. Che cosa la motiva maggiormente a sostenere Azione Quaresimale?



**Partecipi al quiz e vinca!
Tramite il codice QR o sul
nostro sito web:**

azionequaresimale.ch/quiz

Compili il quiz online tramite il codice QR riportato sopra o su azionequaresimale.ch/quiz entro il 30 ottobre 2026. Con un po' di fortuna e le risposte esatte, potrà vincere uno dei sette prodotti del commercio equo e solidale di chiaro del valore di 15 franchi. Buona fortuna!

Ecco quale impatto ha la sua donazione



La sua donazione sostiene donne come Kiswensida Gagré, in Burkina Faso, nella coltivazione di ortaggi e nella condivisione delle loro conoscenze all'interno della comunità. Nascono così reti locali che rafforzano la sicurezza alimentare.



La sua donazione permette a donne come Bisna Nepali, in Nepal, di creare orti comunitari. Gli ortaggi coltivati assicurano un'alimentazione migliore alle famiglie e all'intera comunità.



La sua donazione permette a persone come Louis Okombé Djonga, nella Repubblica Democratica del Congo, di produrre le proprie sementi. Una base essenziale per raccolti stabili e un'alimentazione equilibrata.

☐ 40 franchi

☐ 120 franchi

☐ 80 franchi

☐ _____ franchi

 **Azione Quaresimale**

via Cantonale 2A, 6900 Lugano, 091 922 70 47, azionequaresimale.ch



Nonostante l'abbondanza globale, nel Sud del mondo la fame persiste

Oggi la fame non è dovuta tanto alla mancanza di cibo, quanto alle disuguaglianze nell'accesso alle risorse e nella distribuzione degli alimenti. Mentre in alcune regioni del mondo il cibo è abbondante, in altre continua a scarseggiare. Insieme alle sue organizzazioni partner, Azione Quaresimale agisce proprio su queste cause:

- sostiene le famiglie nella creazione di orti familiari e nella coltivazione di alimenti sani e resistenti ai cambiamenti climatici.
- promuove la produzione autonoma di sementi e pratiche agricole sostenibili, per garantire raccolti più stabili.
- favorisce la trasmissione delle conoscenze tra contadine e contadini esperti e le giovani generazioni, affinché possano costruirsi un reddito sicuro.

Dona ora con TWINT!



Scansiona il codice QR con l'app TWINT



Conferma importo e donazione



Il 16 ottobre ricorre la Giornata mondiale dell'alimentazione. Ci sostenga con una donazione: insieme possiamo far crescere il futuro, a partire da un seme, e contribuire a garantire a ogni famiglia cibo a sufficienza. Grazie di cuore per il suo sostegno.

azionequaresimale.ch/fai-una-donazione

IBAN CH53 0900 0000 6900 8988 1