

Parrocchia Maria Madre della Chiesa a Bosco Minniti - Siracusa

Via Alessandro Specchi 98 tel. 0931 702755 – carlodantoni@libero.it

19 – 25 gennaio

SETE DI PAROLA



*La presenza della donna illumina la casa.
Ma illuminerebbe molto di più anche una
società maschilista e violenta. Sarebbe luce
anche nella chiesa se fosse più considerata
davvero e non solo a parole.*

Domenica 19

Vangelo secondo Giovanni 1,29-34

In quel tempo, Giovanni, vedendo Gesù venire verso di lui, disse: «Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo! Egli è colui del quale ho detto: "Dopo di me viene un uomo che è avanti a me, perché era prima di me". Io non lo conoscevo, ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele». Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui. Io non lo conoscevo, ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: "Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo". E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».

SPUNTI DI RIFLESSIONE (don Ermes Ronchi)

Giovanni vedendo Gesù venirgli incontro, dice: Ecco l'agnello di Dio. Un'immagine inattesa di Dio, una rivoluzione totale: non più il Dio che chiede sacrifici, ma Colui che sacrifica se stesso.

E sarà così per tutto il Vangelo: ed ecco un agnello invece di un leone; una chioccia (Lc 13,31-34) invece di un'aquila; un bambino come modello del Regno; una piccola gemma di fico, un pizzico di lievito, i due spiccioli di una vedova. Il Dio che a Natale non solo si è fatto come noi, ma piccolo tra noi.

Ecco l'agnello, che ha ancora bisogno della madre e si affida al pastore; ecco un Dio che non si impone, si propone, che non può, non vuole far paura a nessuno.

Eppure toglie il peccato del mondo. Il peccato, al singolare, non i mille gesti sbagliati con cui continuamente laceriamo il tessuto del mondo, ne sfilacciamo la bellezza. Ma il peccato profondo, la radice malata che inquina tutto. In una parola: il disamore. Che è indifferenza, violenza, menzogna, chiusure, fratture, vite spente... Gesù viene come il guaritore del disamore. E lo fa non con minacce e castighi, non da una posizione di forza con ingiunzioni e comandi, ma con quella che Francesco chiama «la rivoluzione della tenerezza». Una sfida a viso aperto alla violenza e alla sua logica.

Agnello che toglie il peccato: con il verbo al tempo presente; non al futuro, come una speranza; non al passato, come un evento finito e concluso, ma adesso: ecco colui che continuamente, instancabilmente, ineluttabilmente toglie via, se solo lo accogli in te, tutte le ombre che invecchiano il cuore e fanno soffrire te e gli altri.

La salvezza è dilatazione della vita, il peccato è, all'opposto, atrofia del vivere, rimpicciolimento dell'esistenza. E non c'è più posto per nessuno nel cuore, né per i fratelli né per Dio, non per i poveri, non per i sogni di cieli nuovi e terra nuova. Come guarigione, Gesù racconterà la parabola del Buon Samaritano, concludendola con parole di luce: fai questo e avrai la vita. Vuoi vivere davvero, una vita più vera e bella? Produci amore. Immettilo nel mondo, fallo scorrere... E diventerai anche tu guaritore della vita. Lo diventerai seguendo l'agnello (Ap 14,4). Seguirlo vuol dire amare ciò che lui amava, desiderare ciò che lui desiderava, rifiutare ciò che lui rifiutava, e toccare

quelli che lui toccava, e come lui li toccava, con la sua delicatezza, concretezza, amorevolezza. Essere solari e fiduciosi nella vita, negli uomini e in Dio. Perché la strada dell'agnello è la strada della felicità.

Ecco vi mando come agnelli... vi mando a togliere, con mitezza, il male: braccia aperte donate da Dio al mondo, braccia di un Dio agnello, inerme eppure più forte di ogni Erode.

PER LA PREGHIERA (don Tonino Lasconi)

Vieni, Signore Gesù, donaci l'intelligenza per vagliare ogni cosa e la forza per scegliere ciò che è buono.

Donaci la voce per gridare di prepararti la strada, e coraggio per essere i primi a prepararla.

Donaci la capacità di essere sempre lieti anche quando la tua parola, che innalza i piccoli e abbassa i forti, ci pone contro la logica umana. Donaci di consolare chi sta peggio di noi, di confortare chi soffre più di noi, di rallegrare chi ha meno gioia di noi, di farci vicini a chi ha bisogno di noi. Amen!

Lunedì 20

Vangelo secondo Marco 2,18-22

In quel tempo, i discepoli di Giovanni e i farisei stavano facendo un digiuno. Vennero da Gesù e gli dissero: «Perché i discepoli di Giovanni e i discepoli dei farisei digiunano, mentre i tuoi discepoli non digiunano?». Gesù disse loro: «Possono forse digiunare gli invitati a nozze, quando lo sposo è con loro? Finché hanno lo sposo con loro, non possono

digiunare. Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto: allora, in quel giorno, digiuneranno. Nessuno cuce un pezzo di stoffa grezza su un vestito vecchio; altrimenti il rattoppo nuovo porta via qualcosa alla stoffa vecchia e lo strappo diventa peggiore. E nessuno versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti il vino spaccherà gli otri, e si perdono vino e otri. Ma vino nuovo in otri nuovi!».

SPUNTI DI RIFLESSIONE (Paolo Curtaz)

Gesù non è venuto a rattoppare una visione religiosa in difficoltà, non è venuto a mettere una pezza sullo strappo creato dall'intransigenza dei farisei e dei dottori della legge con il popolo, da essi guardato con disprezzo, ma a riformulare un modo nuovo di stare con Dio, attingendo alla più autentica fede ebraica. La miriade di precetti che avevano finito con l'ingabbiare l'originaria alleanza fra Dio e il suo popolo cedono il passo al primigenio e fondante comandamento dell'amore che imita l'amore di Cristo e che da lui attinge per amare se stessi e il prossimo. Il rapporto con Dio non è più fondato sul timore ma sull'amore sponsale: Gesù è lo sposo. Le norme, i precetti, le tradizioni religiose, allora, acquistano profondità e senso solo se ricondotte all'amore sponsale. Le pratiche devozionali non vengono eliminate ma ricomprese e riformulate. Il digiuno che serve a ricordarci cosa è essenziale, che manifesta la nostra ricerca interiore non è più un merito agli occhi di Dio,

ma il lamento della sposa che ha nostalgia dello sposo.

Continuamente, anche nella Chiesa, dobbiamo capire il senso di ciò che facciamo e riportarlo all'essenziale.

PER LA PREGHIERA

(don Tonino Bello)

Spogliaci, Signore, di ogni ombra di arroganza.

Rivestici dei panni della misericordia e della dolcezza. Donaci un futuro gravido di grazia e di luce e di incontenibile amore per la vita. Aiutaci a spendere per te tutto quello che abbiamo e che siamo.

E la Vergine tua Madre ci intenerisca il cuore. Fino alle lacrime.

Sant'Agnese

Martedì 21

Vangelo secondo Marco 2,23-28

In quel tempo, di sabato Gesù passava fra campi di grano e i suoi discepoli, mentre camminavano, si misero a cogliere le spighe. I farisei gli dicevano: «Guarda! Perché fanno in giorno di sabato quello che non è lecito?». Ed egli rispose loro: «Non avete mai letto quello che fece Davide quando si trovò nel bisogno e lui e i suoi compagni ebbero fame? Sotto il sommo sacerdote Abiatà, entrò nella casa di Dio e mangiò i pani dell'offerta, che non è lecito mangiare se non ai sacerdoti, e ne diede anche ai suoi compagni!». E diceva loro: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».

SPUNTI DI RIFLESSIONE

(Monaci Benedettini Silvestrini)

Il riferimento di Gesù, per giustificare il comportamento dei suoi discepoli, all'episodio di Davide è significativo. Il re sta scappando dalla gelosia omicida di Saul e giustifica al sacerdote la richiesta dei pani sacri non solo per la necessità e la fame ma per la purezza dei suoi soldati. Il sabato è fatto per l'uomo, è l'insegnamento di Gesù ma, anche da questo riferimento, scopriamo che ciò non può giustificare nessuna nostra pigrizia e nessun nostro tentennamento; anzi implica una necessità di purificazione interiore che proviene dall'ascolto e dalla pratica del suo insegnamento. È l'invito a non cadere un atteggiamenti esteriori e ipocriti ma nel sentire profondamente nel cuore il suo insegnamento. Non vi è in esso nessun invito a considerarci immuni dalle leggi ma a considerare lo scopo profondo di quella legge morale che Dio ha scritto nel nostro cuore e che è poi esplicitata nei precetti divini. È la legge del bene e del male ed il cui discernimento serio, nel nostro cuore, non solo irrobustisce la nostra dignità umana ma rivela il nostro essere creati ad immagine e somiglianza di Dio. Rispettare queste legge e i precetti divini significa favorire proprio questa dignità che deriva dal nostro essere creature ad immagine divina. Il sabato richiama proprio quel comandamento di «santificare le feste» che significa rendere a Dio quella giusta lode, scevra da ipocrisie, che da il senso profondo alla nostra vita. La partecipazione domenicale all'eucaristia non è un obbligo da adempiere per evitare un castigo, ma il riconoscimento della necessità,

per la nostra vita, di un intervento che le dia scopo.

PER LA PREGHIERA (preghiera a Sant'Agnese)

Tu, mille volte beata, o purissima Sant'Agnese, ti consacristi a Gesù non appena ti fu possibile conoscerlo. Nessuna lusinga, nessuna vanità del mondo, ti ha vinta. Per mantenerti degna della tua fede, hai sfidato il martirio. A tredici anni Gesù ti ha dato immediato premio liberandoti dalle fiamme del rogo che hanno investito gli empi che volevano la tua morte. Fa, o Sant'Agnese, che la mia fede sia incrollabile a qualunque prova che Gesù mi vuol mandare, e sia da me accettata con amore. Così potrò un giorno possedere con te la beatitudine eterna. Amen.

Mercoledì 22

Vangelo secondo Marco 3, 1-6

In quel tempo, Gesù entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo. Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: «Alzati, vieni qui in mezzo!». Poi domandò loro: «È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?». Ma essi tacevano. E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse all'uomo: «Tendi la mano!». Egli la tese e la sua mano fu guarita. E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

SPUNTI DI RIFLESSIONE (padre Paolo Curtaz)

I farisei e gli scribi hanno lungamente scrutato il comportamento di Gesù. Le domande che gli hanno posto hanno ricevuto puntuale risposta nei gesti liberi e liberanti del Maestro. Ma il dramma già si delinea: il modo di interpretare la Legge da parte di Gesù è troppo destabilizzante per poter essere accettato. La goccia che fa traboccare il vaso è la guarigione dell'uomo dalla mano paralizzata in giorno di sabato: come è possibile accettare tale violazione della norma? Lo scontro è evidente: i farisei mettono la Legge al centro della propria fede, Gesù, invece, mette al centro, anche fisicamente, l'uomo. I farisei non accettano di mettersi in discussione, la loro prospettiva è piccina e irrigidita, non capiscono il senso profondo dei gesti di Gesù che non è un adolescente anarchico ma che vuole riportare alle sorgenti, alle origini le norme che Dio ha donato per la libertà, non certo per l'oppressione. L'errore dei devoti è macroscopico: preferiscono la sofferenza di un uomo alla trasgressione di una Legge divina. Il Dio di Gesù, invece, è colui che mette sempre al centro l'uomo e la sua felicità.

PER LA PREGHIERA (don Angelo Saporiti)

Fammi capire, Signore, che tu non vuoi una Chiesa di ghiaccio, ma una Chiesa con un cuore caldo capace di accogliere senza ferire, di amare senza pretendere, di perdonare senza rinfacciare, di dire la verità senza far piangere. Questa è la Chiesa che tu vuoi e che anche io ogni giorno mi impegnerò a costruire

con il tuo aiuto e la tua grazia. Amen.

Giovedì 23

Vangelo secondo Marco 3, 7-12

In quel tempo, Gesù, con i suoi discepoli si ritirò presso il mare e lo seguì molta folla dalla Galilea. Dalla Giudea e da Gerusalemme, dall'Idumea e da oltre il Giordano e dalle parti di Tiro e Sidone, una grande folla, sentendo quanto faceva, andò da lui. Allora egli disse ai suoi discepoli di tenergli pronta una barca, a causa della folla, perché non lo schiacciassero. Infatti aveva guarito molti, cosicché quanti avevano qualche male si gettavano su di lui per toccarlo. Gli spiriti impuri, quando lo vedevano, cadevano ai suoi piedi e gridavano: «Tu sei il Figlio di Dio!». Ma egli imponeva loro severamente di non svelare chi egli fosse.

SPUNTI DI RIFLESSIONE

Secondo il Nuovo Testamento, è discepolo colui che riconosce in Gesù Cristo il suo Maestro. Sono tanti coloro che lo seguono e si dirigono verso di lui perché hanno sentito dire che fa cose straordinarie. Le sue parole e i suoi gesti contengono la vita divina. Egli parla con autorità. Quando lo si conosce e riconosce, nasce spontaneamente in chi lo ascolta un atto di fede: “Tu sei il Figlio di Dio”. Gesù non ama le dimostrazioni spettacolari né le acclamazioni della folla. Egli ama le persone semplici che penetrano e approfondiscono la fede, senza condizioni; queste si fidano delle sue parole. Aderiscono a lui, rompendo con il passato e cominciando una nuova vita. Adatteranno la loro vita alla persona del

Maestro. Non seguono un insieme di idee (che costituiscono dei dogmi) ma la persona che è Parola di vita e insegnamento eterno.

Anche oggi c'è bisogno di discepoli disposti a continuare ad affermare la propria completa adesione alla persona di Gesù Cristo. L'uomo di oggi è in attesa; aspetta che qualcuno lo avvicini al Dio vivo, al Dio risuscitato.

PER LA PREGHIERA (Pedro Casaldaliga)

Amami di più, Signore, affinché io ti ami.
Cercami di più, affinché io possa trovarti.
Inquietami, perché io non ti cerco.
Potami di più, affinché possa fiorire di più.
Spogliami, affinché io non ti camuffi.
Insegnami ad accogliere, affinché io ti aspetti.
Guardami in tutti, affinché ti veda in tutti.
Per quelli che non hanno saputo aspettare te, per quelli che hanno paura di incontrarti, per quelli che pensano di averti perso, per tutti quelli che attendi nella morte, riconoscente, voglio cantarti,
Amore, perché finiamo sempre per vincerti!

San Francesco di Sales

Venerdì 24

Vangelo secondo Marco 3,13-19

Chiamò a sé quelli che voleva perché stessero con lui.

In quel tempo, Gesù salì sul monte, chiamò a sé quelli che voleva ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici – che chiamò apostoli –, perché stessero con lui e per mandarli a predicare con il potere di scacciare i demòni. Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro, poi Giacomo, figlio

di Zebedèo, e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanèghes, cioè “figli del tuono”; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo, figlio di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananeo e Giuda Iscariota, il quale poi lo tradì.

SPUNTI DI RIFLESSIONE **(Paolo Curtaz)**

Gesù ha bisogno di avere delle persone che stiano con lui per condividere la sua missione e chiama a sé quelli che vuole. La sua è un'iniziativa libera, una proposta che mette in gioco la libertà di chi riceve l'invito a seguirlo. Così nasce la Chiesa: attraverso la preghiera, la meditazione, la predicazione, riceviamo la proposta che il Signore fa ad ogni uomo di diventare suo discepolo. E la Chiesa esiste per una ragione ben precisa, come ci ricorda Marco: per stare con lui, col Signore, per annunciare la buona notizia della presenza di Dio, il vangelo, e per cacciare i demoni, cioè quel che ci lacera e ci divide. La Chiesa non è una organizzazione religiosa, una holding del sacro ma la compagnia di coloro che, chiamati, hanno seguito le parole del Signore. L'elenco dei primi dodici compagni di Gesù, un numero simbolico che indica la totalità e che rimanda alle dodici tribù di Israele, ci ricorda che la ricchezza della Chiesa è la diversità di coloro che la compongono: persone meravigliosamente uniche che realizzano, ognuno nella propria Ricordiamocelo quando, anche nella Chiesa, vogliamo imporre il nostro punto di vista!

PER LA PREGHIERA

Signore, donaci pensieri chiari, preservaci da chiacchiere inutili, concedi il distacco necessario per giudicarci, per scoprire le nostre possibilità e i nostri limiti. Non permettere che ci insuperbiamo per i successi o ci scoraggiamo per gli insuccessi. Fa che ci comprendiamo reciprocamente, anche quando le opinioni divergono; che non litighiamo, anche quando l'argomento ci divide. Vogliamo servire te, mediante il lavoro che compiamo per la comunità. Amen.

Conversione di San Paolo Apostolo

Sabato 25

Vangelo secondo Marco 16,15-18

In quel tempo, [Gesù apparve agli Undici] e disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno»

SPUNTI DI RIFLESSIONE

Oggi vediamo la potenza di Dio in san Paolo, divenuto da persecutore Apostolo che ha accolto la fede in Cristo e l'ha diffusa, con una fecondità apostolica straordinaria. San Paolo si preoccupava al massimo dell'unità del popolo di Dio. Fu proprio questo il motivo che lo spingeva a perseguire i cristiani: egli non tollerava neppure il pensiero che degli uomini del suo popolo si

staccassero dalla tradizione antica, lui che era stato educato, come egli stesso dice, alla esatta osservanza della Legge dei Padri ed era pieno di zelo per Dio. Ai Giudei che lo ascoltano dopo il suo arresto egli paragona appunto il suo zelo al loro: "... pieno di zelo per Dio, come oggi siete tutti voi".

E dunque possibile essere pieni di zelo per Dio, ma in modo sbagliato. Ora, mentre Paolo, pieno di zelo per Dio, usava tutti i mezzi e in particolare quelli violenti per mantenere l'unità del popolo di Dio, Dio lo ha completamente "convertito", rivolgendogli quelle parole che rivelano chiaramente quale sia la vera unità. "Chi sei, o Signore? Mi disse: Io sono Gesù il Nazareno, che tu perseguiti". Nelle tre narrazioni della conversione di Paolo molti dettagli cambiano: alcuni vengono aggiunti, altri scompaiono, ma queste parole si trovano sempre, perché sono veramente centrali. Paolo evidentemente non aveva coscienza di perseguitare Gesù, caricando di catene i cristiani, ma il Signore in questo momento gli rivela l'unità profonda esistente fra lui e i suoi discepoli: "Io sono Gesù il Nazareno, che tu perseguiti". Forse proprio allora Paolo ebbe la prima rivelazione del corpo di Cristo, del quale ha parlato poi nelle sue lettere. Tutti siamo membra di Cristo per la fede in lui: in questo consiste la nostra unità.

Gesù stesso fonda la sua Chiesa visibile. "Che devo fare, Signore" chiede Paolo, e il Signore non gli

risponde direttamente: "Prosegui verso Damasco; là sarai informato di tutto ciò che è stabilito che tu faccia". Lo manda dunque alla Chiesa, non vuole per il suo Apostolo una conversione individualistica, senza alcun rapporto con gli altri discepoli. Egli deve inserirsi nella Chiesa, Corpo di Cristo, al quale deve aderire per vivere nella vera fede.

Dopo la sua conversione Paolo ha conservato in cuore il desiderio di essere unito al popolo di Israele. Lo scrive nella lettera ai Romani con parole che non si possono leggere senza profonda commozione: "Dico la verità in Cristo, non mentisco: ho nel cuore un grande dolore e una sofferenza continua. Vorrei infatti essere io stesso anatema, separato da Cristo a vantaggio dei miei fratelli, miei consanguinei secondo la carne. Ogni cristiano dovrebbe avere questa tristezza continua, che non impedisce di essere gioiosi in Cristo, perché è una tristezza secondo Dio, che ci unisce al cuore di Cristo. E la sofferenza per il popolo di Israele che non riconosce Cristo, per i cristiani che sono divisi e non giungono all'unità che il Signore vuole.

PER LA PREGHIERA (Milena Pavan)

Insegnami, Signore, a servirmi delle mani per donare premure e attenzioni facendomi vicino a chiunque ha bisogno di me. Insegnami, Signore, a servirmi bene degli occhi e dell'udito per vedere e percepire con il cuore che ogni persona che incontro può essere il mio prossimo.

QUALCOSA DI BELLO IN MEZZO ALL'ORRORE DELLA GUERRA

E. e N. hanno 9 e 10 anni. **La guerra si è portata via la loro infanzia in un secondo.**

E. viene da un villaggio della Valle del Panshir. **Stava giocando in un campo vicino a casa quando ha raccolto da terra un oggetto che è esploso poco dopo.** Suo padre, poco dopo l'esplosione, lo ha portato al nostro ospedale di Anabah, dove gli abbiamo fornito le prime cure.

Una volta stabilizzato, lo abbiamo trasferito a Kabul. **Per colpa di quel "gioco sbagliato",** E. ha perso l'occhio destro; sulla mano sinistra sono rimaste solo due dita e il suo corpo è ricoperto di ferite ad alto rischio di infezione.

Per questo motivo, ogni volta che viene medicato deve essere portato in sala operatoria: lì, sotto sedazione, ci prendiamo cura del suo corpo martoriato.

Anche N. è stato colpito da uno di quegli ordigni vigliacchi. È arrivato, anche lui insieme a suo padre, da un villaggio della provincia di Herat, vicino al confine con l'Iran. Ha perso entrambi gli occhi, il naso, parte della mandibola. Addome, braccia e gambe contano

innumerevoli ferite. **Durante il giro visite mattutino, entrando nel reparto che lo ospita, vedo N. piangere e lamentarsi del dolore che prova. Chi può davvero capire il suo dolore?** Quando suo padre gli si avvicina premuroso, sussurrandogli qualcosa all'orecchio e accarezzandogli la testa, N. smette di piangere.



Ha già perso la figlia l'anno scorso, il lavoro da contadino non gli garantisce granché da vivere e **quel figlio che accudisce dolcemente, forse, è l'unica speranza che gli rimane.** **I due papà restano sempre accanto ai loro figli.** In reparto, durante le sessioni di fisioterapia, per aiutarli a mangiare... Nelle ore più calde di questi giorni li portano a fare un giro nel

giardino dell'ospedale ed è lì che li incontro tutti i pomeriggi.

Vedo i due papà parlarsi, probabilmente stanno condividendo il dolore che li accomuna. **Forse stanno cercando il modo di sostenersi a vicenda per tentare di superarlo.** Di una cosa sono certa: **quell'amore che**



unisce padre e figlio è così dolce e puro che, per un istante, lascia intravedere qualcosa di bello in mezzo all'orrore di questa guerra.

*Caterina, staff di
Emergency*

Mangiare la buccia di frutta e verdura: quando sì e quando no

Abitudine e gusto ci fanno solitamente sbucciare frutta e ortaggi, ma cosa perdiamo?

Quando assaporiamo un bel frutto, come una **mela**, una **pera** o anche verdure come i **pomodori**, siamo abituali ad eliminare la buccia.

In natura lo scopo della buccia è quello di difendere la morbida polpa dall'attacco degli insetti e dall'ambiente circostante, questa caratteristica fa sì che **la buccia sia anche la parte del frutto più ricca** di sostanze antiossidanti e protettive.

Nella buccia delle mele si trova più del 50% della vitamina C totale, mentre per gli antiossidanti (flavonoidi) la percentuale sale addirittura al 95%, **nella buccia delle carote** i flavonoidi presenti sfiorano l'85% del totale, e nei pomodori **la maggior parte dei licopeni sono contenuti proprio nella buccia!**

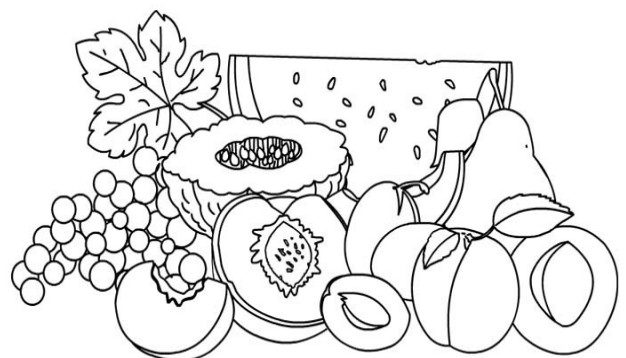
Classifica degli alimenti da consumare quotidianamente per assicurarci una vita lunga e in salute. Scopriamo questi alimenti.

Questi dati **sconsiglierebbero vivamente di togliere la buccia a frutta e verdura**, ma d'altro canto esistono diversi elementi che ne consigliano invece l'eliminazione, quali **la possibile presenza di pesticidi** e lo sporco dell'ambiente. **Come fare allora per gustare un frutto completo di buccia?**

E' indispensabile **scegliere frutta biologica** con una provenienza sicura, frutta che va **SEMPRE** lavata accuratamente sotto acqua corrente ed **eventualmente spazzolata** per eliminare i residui di terra e prevenire rischi igienici.

Le patate meritano un discorso a parte, la loro sottilissima buccia è ricca di vitamina E e lo strato di polpa immediatamente sottostante è invece ricco di vitamina C. Di contro la buccia può presentare tracce di solanina, una sostanza tossica che si sviluppa quando la patate viene esposta alla luce solare, il consiglio è di **mangiare con la buccia solo patate biologiche novelle** che non presentino striature verdi sulla buccia, che rivelano la solanina presente.

I **cereali**: quando vengono raffinati perdono completamente la pellicina che è **l'unica parte del cereale a essere ricca di acido ferulico**, un valido antagonista di tumori e infezioni, sarebbe proprio il caso di abituare il nostro palato al gusto particolare dei **cereali integrali**.



RILEVAZIONI ISTAT



Abbattuto un aereo in Iran. 160 morti. Sotto accusa i dirigenti iraniani



Non è vero che ai cani manca solo la parola. I cani hanno la parola, Dio gliel'ha messa tutta negli occhi.



Portiamo tutta la Sicilia in piazza!

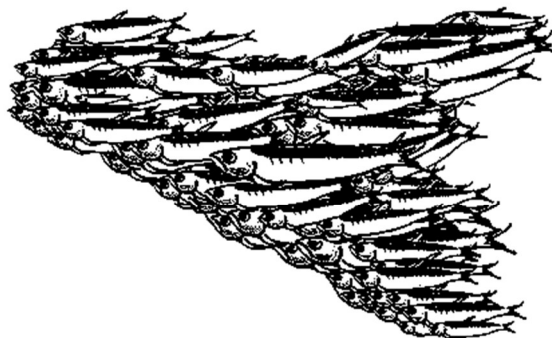
È partita la Staffetta della Sardina, un viaggio lungo tutta la Sicilia per denunciare i ritardi infrastrutturali e raccontare le problematiche più urgenti in ogni provincia.

Una "Sardina autostoppista" viaggerà con diversi mezzi (treni, bus, auto) e toccherà comuni o aree che sono simboliche per quel che riguarda i temi cruciali dell'isola: contrasto alla mafia, tutela dell'ambiente, solidarietà e accoglienza dei migranti, lavoro e sviluppo del territorio, diritto alla salute, emigrazione.

Il percorso della Sardina sarà il seguente: Messina – Catania – Siracusa – Ragusa – Caltanissetta – Enna – Agrigento – Trapani – Palermo.



6000
— SARDINE —
SICILIA



LA STAFFETTA **della** **SARDINA**

A partire da domani, ogni giorno (escluso il 19), ciascuna provincia pubblicherà un video che racconterà il proprio pezzetto di viaggio e le tappe toccate nel proprio territorio.

La Staffetta della Sardina culminerà il 25 gennaio, alle ore 18, in un flash mob che si svolgerà in contemporanea nelle nove province siciliane. La manifestazione riprenderà i temi delle infrastrutture e dell'emigrazione e ribadirà i valori del movimento delle Sardine. Grideremo ancora più forte che #LaSiciliaNonSiLega! #staffettadellesardine

Pronti a seguire il viaggio della Sardina?