



## Sommario



**PADRE TUROLDO**  
V parte  
Anna Maria Turoldo  
pag 3



**IL CAMMINO DI  
SAN MARTINO**  
Marino Del Piccolo  
pag 4-5



**UN FRIÛL PÔC  
FURLAN**  
Enos Costantini  
pag 6-7



**TRA I SENTIERI  
DELLE FIABE**  
Angelica Pellarini  
pag 8-9



**PROGETTO  
AUTISMO FVG**  
Elena Bulfone  
pag 9



**LA RESILIENZA**  
Sara Grassi  
pag 10



**PER CHI CERCA  
LAVORO**  
Giovanni Cassina  
pag 11



**VIAGGIO NELLE  
MERAVIGLIE  
NASCOSTE DEL FRIULI**  
Giuseppe Muscio  
pag 12-13



**ASSOCIAZIONE  
L'ARCA DELLA PACE**  
Padre Jacques Frant  
pag 14-15

## Tratti che lasciano il segno



### Alessandro Bimbatti

Alessandro Bimbatti ha frequentato l'Istituto d'Arte "G. Sello"; gli anni della formazione lo hanno visto allievo di Dino Basaldella, Albino Lucatello, Pino Mocchiut, Gianni Grimaldi. Un intenso percorso lavorativo iniziato come disegnatore presso Opla Madrisotti, poi Del Bianco, Encia, grafico da Tonutti e nei tardi anni settanta gli è stato proposto di lavorare alla Trudi di Tarcento. Qui ha operato per vent'anni come responsabile del reparto creativo fino al 1999, educando al mestiere molti giovani. Appassionato della natura, Bimbatti disegna e dipinge per il desiderio di stabilire un più diretto e intimo contatto con boschi e montagne, alberi e animali.

**Alessandro, ci puoi raccontare come nascono i tuoi soggetti?**

Ispirazioni, idee che un giorno coincidono e fanno nascere un motivo. Sono appassionato di natura sotto tutti gli aspetti e non certamente quelli tradizionali del bello della natura. La natura non è bella. Il critico Licio Damiani mi scrisse in un primo lavoro "l'innocenza feroce della natura". Mi piacciono di più gli animali degli esseri umani. Non faccio l'illustratore naturalista, cerco sempre di avere un motivo dietro più o meno profondo da usare come linguaggio. La figura, l'animale, la natura sotto tutti gli aspetti mi servono per par-

segue Alessandro Bimbatti



lare. Guardare significa parlare, parlare di qualcosa significa viverla. Tento sempre di dare un messaggio nel mio piccolo, di provocare con un sentimento.

**Hai collaborato a diversi progetti e preso parte a tante mostre collettive: qual è un aspetto di questo mondo artistico che non sopporti e uno invece di cui non puoi più fare a meno?**

Ho partecipato a tante mostre, anche a New York, Barcellona, Londra. Sono molto aperto al discorso dell'arte, mi piacerebbe tuttavia che risaltasse il "saper FARE" oltre che il saper parlare. In tutto il *bailamme* artistico ho difficoltà a capire chi ha le capacità.

Mi piace la gente che sa fare, che dimostri di essere una persona capace, che sa lavorare. Bisogna avere basi serie, pensieri originali. Mi piacerebbe vedere che più persone fossero in gra-



do di sedersi e tenere una lezione classica del sapere.

**Qual è stata l'esperienza lavorativa più utile che hai ricevuto?**

In particolare l'Encia e la Trudi, ma in tutte le esperienze lavorative per quanto difficili faticose o ingrato, a ben guardare, si trova sempre qualcosa che arricchisce. Se stai male o non ti trovi bene impari a soffrire, impari a resistere e a crescere. Oggi sembra che resistere o soffrire sia vietato.

**Che consiglio daresti a chi volesse intraprendere questa strada?**

Faccia una strada sua, cerchi di portare dentro la sua anima più cultura che può, cultura intesa anche

come capacità manuale. Si informi, studi tanto e un giorno avrà qualcosa da dire invece di imitare gli altri. È un linguaggio che al posto delle parole o delle lettere usa altri mezzi. Se

fai un'immagine o qualcosa che dica qualcosa, che si veda, che non sia un mistero per tutti.

**Dove ti sta portando la tua continua ricerca o meglio cosa non sarà mai di Alessandro Bimbatti?**

Non mi accontento. Continuo la mia ricerca, la cima non mi è mai interessata. È molto più importante il percorso che vivo dentro.

Lasciatemi disegnare un pettirosso sbattuto a terra da un'auto, sporco di catrame con le penne spezzate e l'occhio affossato nel cranio sfondato, sarà un messaggio ben più efficace, doloroso, visibile e memorizzabile... l'insulto per provocare una reazione che spero violenta e, perché no, cattiva. Forse ci sarà ancora qualcuno, tra i più giovani spero, in cui possa ancora manifestarsi la capacità di riflettere, piangere e re-agire.

Lasciatemi disegnare due madri addormentate che sognano un mondo per i propri cuccioli. Come ogni madre. Come tutte le madri, di pelle, di piume, di pellicce, di squame. Madre che sogna per figlio un mondo di sole, di acque sane e limpide, che attende con gioia il dolore per mezzo del quale potrà finalmente vederlo.

Lasciatemi disegnare sassi, alberi, acqua, e animali e Madri.

Non disegnerò Padri usi a mandare il figlio a uccidere, e a farsi uccidere, per il carbon fossile.

*Andrea Biban*

## Padre Turoldo (V parte)

### Uomo di fede vissuta e da vivere

È cosa nota che lo zio David subì tre interventi e altrettanti cicli di chemioterapia che lo avevano 'consumato' come ricordiamo nell'ultima intervista rilasciata a Zavoli e nella concelebrazione della sua ultima Messa. Consumato sì, ma 'lucidissimo e presente' come testimoniava il suo sguardo vivissimo e coinvolgente. Quando lo zio era stato ricoverato a Padova mi è capitato di fargli assistenza (avvicinandomi con altre persone a lui care) ed erano molte le visite che egli riceveva nonostante l'invito dei medici a moderarle il più possibile. In una di queste, in particolare, un religioso voleva constatare – sono parole sue – "... come il cantore della sofferenza e della morte si comportasse in quel frangente così doloroso". E insisteva per pregare insieme a lui benché fosse pieno di cannule e drenaggi vari. Sembrandomi davvero inopportuno quel suo comportamento lo presi per un braccio e lo invitai decisamente ad allontanarsi e a non farsi più rivedere. E così fu. Gli 'amici zelanti e saccenti' di Giobbe sono sempre dietro l'angolo. Lo zio affermava che "... di fronte al dolore la cosa più giusta è quella di far sentire la propria vicinanza con il silenzio, evitando parole inopportune". E così abbiamo cercato di fare anche nei suoi riguardi; il solo sentirsi tenuto per mano gli procurava un grande sollievo. Non ancora in condizioni per essere dimesso lo zio volle comunque onorare l'invito per l'annuale cerimonia del vino della pace e dal letto d'ospedale, anche se con una certa fatica, accettò di registrare un video messaggio di saluto ai promotori e ai partecipanti alla manifestazione cui egli teneva moltissimo per il significato che la stessa aveva. Quando si trattava della pace lo zio non si risparmiava mai. Ma non aveva nemmeno lesinato le restanti energie per dire in forma poetica e letteraria quanto aveva in cuore, sapendo benissimo del

tempo breve ancora a sua disposizione. Nelle sue visite in Friuli (ma non solo) non perse occasione per incontrare i molti amici che godevano della sua presenza e delle sue parole in un reci-



proco scambio di umanità, di crescita, di serenità e di speranza. Come dicevo, al servizio della pace - e pur provato dal male - si era speso in molte occasioni e in molte parti d'Italia con inesauribile passione. Fra le ultime ricordo le sue presenze a Sacile, Lecco e Verona; forse la più toccante fra tutte in una Arena gremita in ogni ordine di posti che lo accolse con una commovente ovazione. Lì egli ricordò che "... l'uomo, ogni uomo, di qualsiasi fede o di nessuna fede, o è un uomo di pace o non è neanche un uomo". Terminò il suo breve intervento con questa poesia: "La pace è l'uomo / e quest'uomo è mio fratello, / il più povero di tutti i fratelli. / La libertà è l'uomo / e quest'uomo è mio fratello / il più schiavo di tutti i fratelli. / La giustizia è l'uomo / e quest'uomo è mio fratello: per un'idea non posso uccidere! / Per un sistema non posso uccidere / per nessuno fra tutti i sistemi! (...) Neppur per la fede posso uccidere, / l'uomo è l'icona di Dio, / Dio che geme nell'uomo. / E se la chiesa non è per l'uomo non è degna di fede, / non può essere chiesa. / E se le politiche non sono per l'uomo / vadano alla malora tutte queste politiche".

Lo zio, che aveva un particolare legame con Gioia, nipote con la quale aveva condiviso un destino parallelo nella sofferenza e nella poesia, si informava sovente sulle sue condizioni da tempo molto aggravatesi. In quella che egli sentiva sarebbe potuta essere l'ultima telefonata ci disse: "Salutate Gioia per me, ditele che mi è stata di grandissimo esempio nel dolore e nella speranza; ditele che la penso continuamente e che le voglio un bene dell'anima; ditele, ditele, ... ditele che è come se io stesso l'avessi generata!". E fu così che, il 6 febbraio 1992, tre giorni dopo la scomparsa di un altro grande friulano – Don Emilio De Roja – lo zio rese la sua vita a Dio. Ai suoi funerali tenutisi prima a San Carlo al Corso a Milano – dove il Card. Martini gli rinnovò il grazie e le scuse per le incomprensioni patite – e poi anche all'Abazia di San Egidio partecipò una grandissima folla nonostante il tempo inclemente. Il piccolo cimitero di Fontanella non poté contenere tutti e chi non entrò si posizionò sulla collinetta circostante. Terminò questo ricordo con una poesia dello zio nella quale chiedeva di continuare una forma di dialogo con la terra e gli amici che tanto aveva amato.

"Lasciatemi anche dalla tomba un pertugio, / che io possa ancora vedere il sole che sorge / una nuvola d'oro / Espero che riluce la sera in un limpido cielo. E mai abbia fine questa Coscienza / che i cieli immensi comprende / e più è riflesso di te / che la orni di divino splendore:/ senza, non c'è voce che ti canti." "... I canti ..." Non solo quelli poetici da lui composti, ma anche i salmi da lui più volte tradotti, al fine di renderli 'cantabili' per tutto il popolo di Dio. Erano stati una delle sue ultime accorate preghiere a Bepi De Marzi. "... Ti raccomando, Bepi, ti raccomando i Salmi!".

Anna Maria Turoldo

# Il cammino di San Martino

## Il primo cammino europeo e la sua costituzione

L'Hospitale di San Giovanni a San Tomaso di Majano (UD) fu fondato nel 1199 per dare ospitalità gratuita a viandanti e pellegrini in cammino sull'Antica Via di Alemagna, dai Paesi Baltici ai porti dell'Alto Adriatico verso Gerusalemme e non solo. E' l'ultimo rimasto della prima generazione laica di ospedali gratuiti europei, realizzati in rete sul modello dell'Antico Ospedale di Gerusa-



*Il cammino di San Martino sul Carso*

lemme. Una storia inedita, fatta di cammino e di accoglienza gratuita, che sa delle radici della nostra civiltà. Abbiamo ripreso a piedi la Via di Alemagna, lungo il Tagliamento incrociando a ovest le vie romee e la Francigena, verso Roma e verso Santiago e a est l'*Iter Burdigalense* verso Aquileia, Costantinopoli e Gerusalemme. Verso sud il cammino ha trovato la Via Adriatica, la Via di San Tomaso, quella che giunge a Gerusalemme – centro del mondo – e guarda verso l'altra metà, dall'altra parte. Avevamo scelto questa. A settembre 2016 eravamo sulle tracce di San Tomaso: incontri sul suo passaggio in India, in Iraq, in Persia, a riscoprire relazioni storiche fondamentali e in Siria anche su padre Paolo Dall'Oglio. Ma il cammino stravolge sempre le previsioni, fa

cambiare direzione attraverso gli incontri che propone. Ci ha riportato verso occidente, per trovare la Via di San Martino.

Nato a Sabaria nel 316, 1700 anni fa, nella Pannonia superiore, figlio di un militare romano, in nome di Marte dio della guerra, Martino aderì molto presto alla cristianità appena liberalizzata con l'Editto di Milano di Costantino nel 313. Anche lì nel nord est, ai confini dell'Impero, la cristianità era quella aquileiese, quella della *simplicitas* e della *rusticitas* dei martiri aquileiesi - come sostiene A. Persic - con relazioni egiziane e siriane più che romane. Comincia presto il suo cammino verso ovest, le strade romane lo fanno passare ad Aquileia nei primi anni 20 del IV sec.: Martino vede i mosaici della Basilica Teodoriana di Aquileia appena compiuti! Tutto era ancora all'inizio. Non c'erano altre chiese in giro. Presto le prime avrebbero preso il suo nome. Non erano nati ancora Sant'Agostino e San Girolamo. La croce non era ancora simbolo della cristianità. Era ancora il ciclo di Giona il simbolo di quel "passaggio". Non c'era stato ancora il Concilio di Nicea. Il Credo, il Natale, tutto era ancora all'inizio. Tutto era ancora possibile. Martino cerca il ritiro mistico, la contemplazione, ma procede sulla spinta cristiana verso l'incontro, anche a Pavia e poi da militare in Gallia. Nella sua vita quasi centenaria non lascerà scritti, ma molti scriveranno di lui. La tradizione riporta presto, a circa 20 anni, del famoso taglio del mantello in due, ad Amiens in Gallia. Forse non è veramente accaduto, una volta sola. Passa, vede il povero, gli va incontro e taglia con la spada il mantello in due per proteggerlo dal freddo.



*San Martino, scultura lignea, Giovanni Martini, 1510 c.a. Chiesa di San Giovanni Battista, Remanzacco.*

E cambia tutto: il soldato romano, il mantello (che diventerà mantellina) e la spada, trasformata, come la Croce. Un taglio netto convincente, senza parole, comprensibile per tutti, per i semplici e i bambini di tutti i tempi, di qua e di là dei confini. Una lingua comune per quella terra che non sarebbe stata più la stessa. Da Costantino a Teodosio, Martino sembra non guardare verso Roma, cerca il ritiro e si prende cura, non pensa romano, procede con un'altra modalità, l'incontro di uomo in uomo: è il suo Cammino europeo, "mille" anni prima del cammino di Santiago e della Francigena. Ha inventato lui il monachesimo occidentale, semplice, povero: preghiera, contemplazione, missione, carità, mille anni prima di san Francesco. Ha lottato per una chiesa non di potere, ha rischiato la vita per



*Le antiche vie dei cammini*

prendere le difese dei condannati a morte della chiesa, i primi eretici. Ha buttato giù i muri, i limes interni e poi quelli esterni. Ha intrecciato le vie antiche come fili per tessere e cucire un nuovo tessuto. Sui suoi passi, verso Aquileia, a Pavia, ad Amiens, a Tours, dove è stato acclamato vescovo e sui passi dei pellegrini che lo hanno cercato a migliaia già quando era ancora vivo (e dopo, attraversando l'Europa come Venanzio Fortunato): è il Cammino di San Martino, il primo cammino europeo. L'Europa ci ha messo altri mille anni per comprendere di essere nata. E sembra che non avremo altri mille anni per capire come. Così abbiamo dovuto riprendere, a 1700 anni dalla sua nascita, il cammino di San Martino, per ripensare a quel taglio netto convincente e per cercare quel cammino di incontro che sa della meta delle vie antiche, sa di Aquileia, sa della terra e conosce già la strada. Il suo Cammino? Segue la Via Aquileiense da Sabaria a Lubiana, a Gorizia, a San Martino del Carso, a Doberdò, sulla terra dei martiri a San Canzian d'Isosonzo, a Fiumicello, da Giulio Regeni, ad Aquileia, per vedere nella

Basilica quei mosaici come li ha visti lui, appena finiti e nella cripta affrescata Sant'Ermacora che offre anche lui il mantello rosso al povero, come osservato da A. Bellavite. Il Cammino procede sull'Iter Burdigalense, sulla Via Annia e sulla Postumia verso Concordia, Pavia, verso Tours. Certo. Ma il cammino di Martino non ha mai avuto una meta geografica, ha usato le Vie di Aquileia, di Gerusalemme, ma la sua meta è l'uomo, senza confini, e la spinta è quella cristiana, la carità. Quindi la domanda è: lui che è partito dall'Ungheria e con l'accoglienza senza parole ha buttato giù i muri e ha fatto l'Europa, dove andrebbe oggi? Il cammino di San Martino non è rievocazione di un percorso storico, ma è raccogliere ogni volta quella spinta all'incontro - e le sue modalità di semplicità, carità e giustizia - che fa procedere di uomo in uomo, di sofferenza in sofferenza, supera confini, paure, cuce la terra e l'umanità. In ogni luogo ma soprattutto sui confini dove ci sono lacerazioni, relazioni da riprendere, lì dove sono in pochi a tenere accesa la speranza: un filo, è il suo cammino.

Tommaso, Martino, Paolo: stessa spinta, modalità e direzioni diverse per il cammino di incontro. Tommaso comprende che non gli sarà necessario toccare, se si farà trovare e solo se si fiderà potrà vedere. Altro che incredulo. Costruisce ponti a oriente per la cristianità, relazioni fondamentali per la civiltà e il suo senso. Martino non ha avuto bisogno di leggere tutto, con la Carità semplice ha camminato e cucito l'Europa, ha inaugurato una cristianità libera, di accoglienza, in cammino e contemplazione, ponti a occidente. A padre Paolo è toccato per amore di ricostruire il ponte tra occidente e oriente e di tenerlo su da solo nel momento peggiore. Un'impresa difficile tra guerra e indifferenza che gli ha chiesto tutto, l'anima, il cuore e la cosa più semplice, dice lui: il corpo, sofferenza, amore senza fine.

Fondata sul cammino di incontro e su quell'amore è la nostra storia. E questa costituzione antica francamente sembra ancora la più interessante, quella definitiva.

Su queste vie e su questi ponti si può rimettere in cammino la storia: le persone, le comunità e le civiltà, a partire dalla scuola. Il cammino è un modo di procedere generale, è un metodo di ricerca che ti porta a vedere di persona. L'incontro diretto aggiorna la conoscenza, polverizza i pregiudizi, libera dalle paure e dalle propagande. Ti fa trovare anche quello che non avevi previsto o di cui ti eri dimenticato. Certo, per procedere devi trovare la strada, o chi la conosce, non puoi sorvolare, il percorso o è continuo o non è, se sbagli devi tornare indietro. Il cammino può essere pure solo di un passo, perfino solo mentale, purché corrisponda ad un'uscita da sé verso l'incontro, portando solo l'essenziale, la parte leggera del passato, dell'identità. Quello che serve? Non lo sappiamo, si trova lungo il percorso. Lo riconoscerai a memoria.

*Marino Del Piccolo*

# Un Friûl pôc furlan Enos Costantini



## Dacci oggi il nostro pane friulano

Dubito che fra le mie gentili lettrici, tutte prese dai *social*, ve ne sia qualcuna che recita il Padre Nostro. Ebbene, la desueta preghiera contiene quel "dacci oggi il nostro pane quotidiano" che, per le plebi del passato, dovette rimanere troppo spesso un pio desiderio.

Le mie gentili lettrici potranno obiettare che oggi di pane ne abbiamo in abbondanza. Non è assolutamente vero. Sappiano esse che il pane si fa con la farina, un materiale antico della cui scomparsa neppure il WWF si è accorto. Il nome farina viene da "farro", un cereale che nella nostra regione è di fatto sparito un secolo fa. Sì, qualche raro naufrago nel *gurgite vasto* dell'agricoltura industriale ne ha ripreso la coltura, ma è l'eroismo di capitani coraggiosi in un arcipelago di microatolli. La farina si fa macinando l'intera cariosside del cereale, compreso il germe, quindi conservando tutte le sue caratteristiche nutrizionali. Il bianco materiale, bianco cadavere, che ora chiamano farina non ha nulla a che vedere con ciò, essendo solo un concentrato di amidi e glutine che male si adattano a nutrirci, noi bipedi malamente eretti dell'antropocene sedentarizzati e supermarketizzati. Il pane va fatto col grano appena macinato, così il germe non ha il tempo di irrancidire. Questo



*Pan di spelte - Pane di farro spelta*

è il concetto di pane "fresco", che non significa "appena fatto", quello è caso mai "pane caldo", bensì "fatto con farine appena macinate". Operazione difficile? Per nulla. Sappiate che tecnologia e modernità non significano solo informatica e *social*. La tecnologia ora mette a disposizione mulini, con macina di pietra, che funzionano a elettrico. Basta attaccare la spina. Anche per produzioni domestiche.

Quanto ai panettieri patentati, se nel medioevo non potevano essere anche mugnai perché la roggia era distante dal centro città, ora potrebbero attrezzarsi per farci un pane, sempre caro per carità, ma degno di tale nome. Un mulino di medie dimensioni, tale da farti la farina per una infornata ti sta in una stanza, e non serve la roggia, bastano quei due buchi nel muro dove si infila la spina.

Se proponete ciò al vostro panettiere cadrà dalle nuvole. Allora chiedetegli da dove viene quella che lui chiama farina, da quale grano, da quale regione geografica, quali processi ha subito, quali sostanze sono

state eventualmente aggiunte... (*stabilizers, dough softeners, dough conditioners, preservatives...*).

In questo momento storico il cosiddetto pane in circolazione non è neppure buono. Vorrei tanto che qualcuno mi dimostrasse il contrario. La cliente che lei è, mia piacente lettrice, ha un grande diritto sancito dalla costituzione: può non comprare.

Quanto alla cosiddetta farina in circolazione bisogna cambiarle il nome: propongo di chiamarla "zero" perché ha zero di valore nutrizionale; anzi, alla faccia dei matematici, la mia proposta arriva a denominarla perfino 00, cioè doppio zero, un numero tanto negativo che non serve neppure metterci un "meno" sulla sinistra di chi guarda. Vi dirò di più: il pane di Basiliano perché non si fa con il frumento di Basiliano? O almeno di Latisana, di Muzzana, di Merlana, di Lugugnana...

Il sindacato dei panettieri insorgerà: ma così non stiamo dentro nei costi, non sono più quei tempi, la concorrenza, il mercato, la grande distribuzione ...

### PANE FRESCO

Si macina il grano e subito si fa il pane. Ecco il concetto di pane fresco, espressione che non significa pane appena fatto, quello caso mai sarà caldo. Pane fresco significa fatto con la farina appena uscita dalle macine di pietra.

Questi sono affari dei panettieri industrializzati, noi vogliamo pane vero. *Ognun bale cun sô agne...*

Con la globalizzazione siamo riusciti a fare una cosa formidabile: le farine che vengono da *sepi Diu dulà* possono essere concorrenziali rispetto a quelle locali (che, in effetti, non si producono quasi più). Come si possa ancora considerare farina quel materiale che ha fatto il giro dei sette mari per approdare in Itali è uno dei tanti misteri dell'alimentazione industrializzata. Il risultato, aberrante, è che il consumatore non ha più idea di che cosa sia il pane e, soprattutto, non chiede (non si crea una domanda) pane sano e friulano. Se il consumatore chiede un prodotto (domanda) ci sarà ben qualcuno che glielo fa (offerta).

Prima o poi dovrà pur nascere un assessorato regionale alla salute che faccia della prevenzione (costa assai poco rispetto alla cura) la sua bandiera.

### Nel Cinquecento e nel 2017

Nel Cinquecento Udine aveva 14.000 abitanti e 25 fornai che frodavano allegramente la clientela. Il comune li obbligò a costituirsi in associazione onde controllarli meglio. Malgrado l'associazione avesse S. Antonio come santo di riferimento le frodi e gli inganni continuarono. Il comune, per mettere in guardia il popolo pubblicò dei dati precisi che potrebbero essere comparati con quelli odierni. Nella Udine del Cinquecento uno staio di frumento pesava in media 115 libbre e dava 77 libbre di farina e 25 di crusca. Da uno staio si ricavavano 39 *pezze* di pane di circa 27 onces ciascuna del peso complessivo di libbre 80.

Tradotto nel sistema metrico decimale abbiamo che uno staio di frumento della capacità di 73 litri aveva in media un peso di 55,2 kg, da cui si ottenevano 37 kg di farina e 43,2 kg di pane. Tradotto in quintali: da un quintale di frumento si ottenevano 78 kg di pane e da un quintale di

farina si ottenevano 117 kg di pane.

Il pane udinese del Cinquecento era comunque famoso per essere pessimo. Non possiamo testimoniare circa la qualità del pane udinese attuale, né circa quello friulano in genere, visto che non compare sulla nostra tavola. Una scelta etica? No, organolettica.

Non siamo in grado di dire che cosa di questi tempi facciamo i comuni, o altre pubbliche amministrazioni, la Camera di Commercio, l'Istituto di Igiene e Profilassi, per tutelare la pubblica salute e il contante dei cittadini. Le lettrici indaghino. Tanti i convegni sull'innovazione tecnologica, nessuno sul pane quotidiano.

### Pane scolastico

Negli anni Settanta i miei allievi arrivavano a scuola con panini che, quando scartocciati, riempivano l'aula di profumo. Pane fatto in casa oppure da un fornaio di paese attento alla qualità (sennò madri, zie e nonne protestavano). Se, poi, si accompagnava al *socòl* di casa o a salumi vari, o al formaggio della locale latteria... mi veniva una tale acquolina in bocca che qualche studente, mosso a compassione, me ne offriva una porzione. Poi è arrivato un tale, vincitore di un appalto, a vendere panini a ricreazione. Qualità scadente, ma gli allievi facevano la fila. Questo avrà liberato del tempo per nonne e zie che dovevano seguire i *serial* televisivi. Infine sono arrivate le "macchinette", cioè i distributori automatici di bevande-detersivo



*Panificazione durante la Festa della Mietitura a Cjase Cocel, Fagagna; 14 luglio 2013*

assolutamente controindicate per la nostra fisiologia, con panini (panini?), *snack* e merendine. Quanto ci può essere di più deleterio per il futuro dei giovani. E quanto ci può essere di più diseducativo per i medesimi. Vedete, ognuno è libero di farsi male come vuole, ma imporre ai giovani il peggior *junk food* è, se non criminale, almeno immorale. In Francia i distributori automatici sono stati eliminati dalle scuole. Grande segno di civiltà e di attenzione per i prodotti del territorio.

### Finalino

Quando, negli anni Cinquanta, gli emigranti del mio paese sbarcarono in Canada venne data loro una grande e morbida "pagnotta". La usarono come cuscino per i rimanenti giorni di viaggio in treno.

# Tra i sentieri delle fiabe a cura di Angelica Pellarini

## Un paese alla finestra

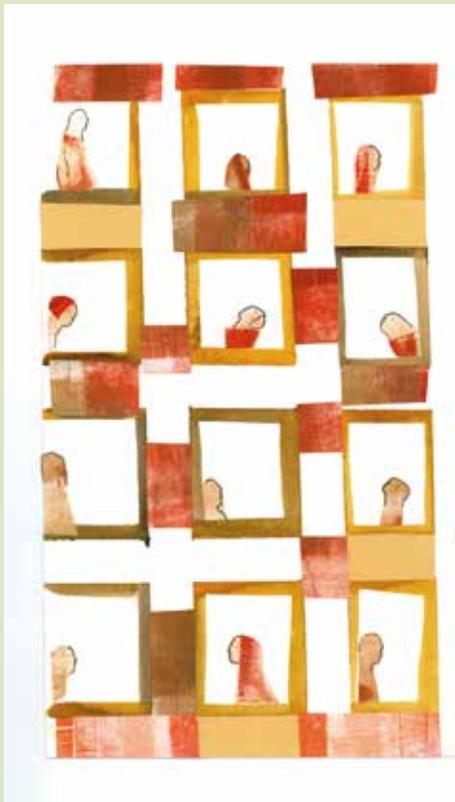


ILLUSTRAZIONE di Paola Codutti

C'era una volta, ma credo ancora ci sia, un paese dove la gente se ne stava sempre a guardare dalla finestra, per tutto il santo giorno. Nelle case le persone avevano macchine speciali, capaci di fare ogni cosa, dal cibo ai vestiti, perfino addormentarle la sera, far sognare loro i sogni più fantastici e risvegliarle al mattino: perciò nessuno più andava a lavorare, tutti alla finestra a guardare fuori. C'era chi parlava di niente con il vicino. Una mamma dormiva con il suo bambino. Due donne guardavano il cielo nello stesso punto, per sentirsi meno sole. Chi scriveva lettere che poi non spediva. Qualcuno diceva cose a chi non lo ascoltava. Una donna pregava in silenzio. "Ma che noia!" diceva un ragazzo riccioluto. "Ma che tristezza, vorrai dire" gli rispondeva il suo amico.

Solo un bambino ascoltava il canto degli uccelli che discutevano tra loro su un albero. E si accorse d'un tratto che ne comprendeva il linguaggio: "Dobbiamo andarcene - dicevano - qui non è più ambiente per noi. La gente è così cambiata...".

"Non ve ne andate - supplicò il bambino - parlatemi di come era prima, piuttosto".

"Non te lo ricordi? - chiesero gli uccelli stupiti - era appena un anno fa!".

"Non me lo ricordo, no - rispose quel bambino - non ricordo più nulla".

Raccontarono allora gli uccelli che prima tutti andavano a lavorare, chi nei campi, chi in bottega, tutti facevano qualcosa per tutti, il fabbro il ferro, il falegname il legno e a nessuno mancava niente, neppure a loro, gli uccelli, che si nutrivano degli avanzi degli uomini.

"Eppoi che è successo?" chiese il bambino.

"Di preciso non si sa - ripresero gli uccelli - vennero degli uomini seri e tristi, che portarono nel paese macchine prodigiose, capaci di procurare cibo, abiti e oggetti di ogni tipo. Tutti ne vollero e si chiusero nelle case, senza più uscire, standosene alla finestra tutto il giorno. Prima erano felici, ma ora eccoli lì, tutti soli e tristi".

"Ma bisogna dirglielo" protestò il bambino.

"Glielo abbiamo detto ogni mattina, da allora, con il nostro canto - risposero gli uccelli - ma nessuno ci capisce più".

Allora il bambino parlò al ragazzo riccioluto, ma questo non gli voleva credere e guardò gli uccelli che gli fecero sì con il capino tutti insieme. Allora il ragazzo riccioluto si convinse e lo disse al suo amico e questo alla donna che pregava e già lo sapeva da sempre ma come gli uccelli, nessuno la ascoltava.

Allora lo disse al cielo ancora una volta, quella donna, e il cielo lo raccontò

ANGELICA PELLARINI

Cantastorie e arte-terapeuta con le fiabe della tradizione, diplomata a "La voce delle fiabe", la prima scuola italiana per Cantastorie fondata da Piera Giacconi. Conduce gruppi con le fiabe rivolti a bambini, adolescenti e adulti. Realizza progetti su misura, spesso in collaborazione con altre figure professionali.

Cell. 328 5376003  
angelica@lavocedellefiabe.com

alle due donne che lo guardavano per sentirsi meno sole. Risvegliate da questa informazione le due presero a cantare e tutti le sentirono e tutti ricordarono. Anche il piccolo in braccio alla sua mamma ricordò, anche se allora non era ancora nato e lo disse nel sorriso e tutti seppero, tutti ricordarono ed ebbero ancora qualcosa da dirsi. Da quel giorno le macchine che sapevano fare tutto stanno accatastate in un ripostiglio, la gente ha ripreso la vita di prima e gli uccelli non sono più partiti.

Pier Giorgio Micelli



**PIER GIORGIO MICELLI**

Nato a Orgnano 57 anni fa scopre subito l'amore per la parola scritta. Intraprende tuttavia altre strade espressive, quali la cucina naturale e il restauro di mobili antichi. Solo nel 2008/2009 riscopre il vecchio amore, mai del tutto sopito, in seguito a un atelier di scrittura creativa presso La Piccola Scuola per Cantastorie di Piera Giacconi. Come un marchese di Carabas, personaggio inventato dal gatto con gli stivali nell'omonima fiaba dei Grimm, veste da allora, mentre scrive, i panni dell'intellettuale, dell'"opinionista autorevole" - come ebbe a dire una nota firma del settimanale Il Friuli - del narratore o del cantastorie, senza essere niente di tutto questo, oppure tutto quanto. Gli interventi più curati escono di tanto in tanto su La Panarie, altro su Il Messaggero Veneto e Il Ponte.

La fiaba è nata dalla conoscenza con Paola Codutti, che stava cercando una storia da abbinare ad alcune sue illustrazioni. Tutti quei personaggi sembravano affacciati a tante finestre ... da qui ha avuto origine "Un paese alla finestra", uscita di getto come la si può leggere oggi.

**PAOLA CODUTTI**

Nata a Udine nel 1976, si diploma in restauro di dipinti murali presso l'UIA di Venezia nel 2001. La sua passione per l'illustrazione la porta nel 2005 a ricevere una menzione speciale al concorso "Trova la ricetta, usa la bacchetta" organizzato dal Comune di Biella.

Nel 2010 realizza le illustrazioni per il libro "An Dan dest" pubblicato dalla Sinnos Editrice. Nel corso degli anni ha partecipato a diversi corsi di illustrazione con Linda Wolfgruber, Josef Wilkon e Javier Zabala.

Vive a Udine dove continua la sua crescita personale nello studio presso la propria abitazione.

## Progettoautismo Fvg

### "Dottore Amico" e giornata mondiale della consapevolezza dell'autismo

Nel pomeriggio del **2 aprile 2017** in Piazza Libertà a Udine ci saranno numerose iniziative che riguarderanno anche il diritto alla salute e all'accesso alle cure delle persone con autismo. La nostra associazione ha coinvolto numerosi enti e associazioni che si spendono per rendere più accessibili le cure a tutti bambini e adulti nell'ottica delle capabilities, affinché i diritti non rimangano sulla carta ma abbiano la loro piena attuazione nella quotidianità della vita di tutte le persone, anche quelle più compromesse nella loro competenza cognitiva. Una giornata per il rispetto dei diritti

alla salute delle persone con autismo. Abbiamo voluto una grande festa perché le nostre persone e le nostre famiglie hanno bisogno della società civile e della sua rete solidale. Non vogliamo nascondere i nostri figli, ma farli vivere e accogliere nella comunità. Progettoautismo FVG onlus in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera Santa Maria della Misericordia di Udine ha realizzato "DOTTORE AMICO", il videomodeling che facilita l'accessibilità ai servizi sanitari e di primo soccorso per le persone con autismi e ritardo mentale, utili anche per bambini in fascia prescolare e scolare. "DOTTORE AMICO" è strutturato in tre differenti parti: 1) La visita dal medico di base, 2) I trattamenti ospedalieri più comuni quali il prelievo di sangue, l'elettrocardiogramma, l'elettroencefalogramma, la visita radiologica, l'ingessatura, la tomo-

grafia computerizzata, applicazione dei punti di sutura, la preparazione per un intervento, l'accesso al pronto soccorso 3) le visite dentistiche (visita di controllo, pulizia dei denti, cura delle carie). La realizzazione del video interamente a spese dell'associazione (circa 10.000 euro), per esplicita volontà dei genitori del direttivo, sarà fruibile gratuitamente e disponibile, per il momento, solo sul sito dell'associazione e sul Canale YouTube videomodeling progettoautismo fvg onlus ed è accompagnato da un supporto visivo scaricabile dalla sezione materiali del sito [www.progettoautismofvg.it/](http://www.progettoautismofvg.it/)



**IL VIDEOMODELING PER L'ACCESSO OSPEDALIERO RIVOLTO ALLE PERSONE CON AUTISMI E RITARDO MENTALE**

toautismofvg.it/"www.progettoautismofvg.it. È fondamentale diffondere gratuitamente le buone pratiche che facilitano la vita alle famiglie e agli operatori che lavorano con persone con autismo, affinché la grave situazione di isolamento e di emarginazione possa terminare per lasciare spazio all'accoglienza e alla vera accessibilità. Progettoautismo FVG da anni si spende per promuovere l'inclusione avviando corsi e aggiornando materiali dedicati, creando così un circolo virtuoso di cui tutti possano beneficiare. Chi riceve denaro pubblico a nostro avviso deve metterlo a frutto per il benessere di tutta la comunità e non solo per le persone che fruiscono dei servizi diretti offerti sul territorio.

*Elena Bulfone*  
**Presidente Progettoautismo FVG ONLUS**

# Psicologia del BenEssere

## La Resilienza

La resilienza è la capacità di resistere e rimanere se stessi, nonostante le prove e le avversità della vita. Rappresenta la determinazione nel rialzarsi dopo una caduta, è qualcosa di insito in ogni essere umano, anche se a volte viene dimenticato. Possiamo percepire di cosa si tratta ricordandoci le mete che abbiamo conquistato in passato e che diamo ormai per scontate. Quanta fatica abbiamo fatto ad esempio per imparare a camminare? Abbiamo dovuto sviluppare i muscoli per poterci sostenere, acquisire l'equilibrio e la stabilità. Quante volte abbiamo dovuto cadere prima di imparare? E sempre ci siamo rialzati fino a quando ce l'abbiamo fatta! Osserviamo un bambino: quanto è difficile imparare



(fonte [www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk))

ci rialziamo, lottiamo e facciamo tesoro dell'esperienza diventando ancora più forti.

flessibilità, la consapevolezza e la gestione adeguata delle proprie emozioni sia positive che negative, la conoscenza di sé che garantisce un fulcro stabile su cui poter sempre contare, la coerenza tra pensieri, emozioni, valori e comportamento, la speranza nelle proprie risorse, nella vita, nelle altre persone, nonostante le delusioni, la tendenza a focalizzarsi su cosa c'è di positivo, bello, prezioso attorno a noi invece di sottolineare solo le cose che mancano o abbiamo perduto. La resilienza è una qualità che si può allenare, come alleniamo i muscoli, che si rinforzano grazie allo sforzo, alla fatica e all'andare progressivamente oltre i propri limiti iniziali. Non è comodo, non è sempre facile, ma garantisce di poter ottenere il meglio da ciò che la vita ha da offrirci.



a camminare, a mangiare, a scrivere, ad andare in bicicletta? Da piccoli si è liberi da condizionamenti e limiti che crescendo l'ambiente ci impone, ma dentro ognuno di noi c'è quella forza che ci spinge ad andare avanti, nonostante tutto, a persistere verso i nostri obiettivi e i nostri desideri.

Davanti agli eventi avversi tutti noi proviamo dolore, frustrazione, sofferenza. **La differenza sta nel come reagiamo a questi eventi:** se ci abbandoniamo allo sconforto, alla lamentela, alla disperazione sentendoci vittime impotenti o se

La resilienza è una qualità complessa che comprende diverse sfaccettature: la capacità di adattarsi al cambiamento con

*Sara Grassi*

Dott.ssa Sara Grassi – Psicologa Clinica, appassionata ricercatrice delle dinamiche personali e relazionali, di ciò che crea nelle persone la capacità di superare le difficoltà e di raggiungere uno stato di benessere, consapevolezza e serenità, propone percorsi individuali e di coppia volti a trovare la soluzione più adatta alle problematiche portate in un clima di non giudizio, accettazione e valorizzazione delle risorse personali.

*saragrassi.psy@gmail.com - tel. 340 7544714*

# Per chi cerca lavoro



## 7 modi per trovare lavoro con LinkedIn

**1. Personalizza il tuo URL.** L'URL è l'indirizzo della pagina LinkedIn sul Web. Personalizzandolo verrai posizionato in cima a una ricerca di Google recante il tuo nome. Ecco come fare. Posiziona il cursore su "Profilo" nella parte superiore della home page e seleziona "Modifica profilo". Fai clic sulla piccola ruota alla destra del link URL sotto la foto del profilo. Questo ti porterà a una pagina in cui è possibile modificare l'URL. Se hai un nome non comune, puoi semplicemente inserire il tuo nome e cognome. Se questo è già preso, tenta immettendo prima il cognome seguito

po necessario a elencare i lavori significativi che hanno costruito la tua carriera. Non c'è bisogno di essere esaustivo. I posti di lavoro che hai occupato che sono marginalmente correlati a quello che stai facendo o che vorresti fare o che sono storia antica possono essere evitati.

**4. Fai un elenco delle tue abilità,** di seguito a Esperienza e Formazione troverai infatti la sezione "Competenze e conferme." LinkedIn ha introdotto questa funzione nel febbraio 2011, quindi se hai creato il tuo profilo prima di allora potresti non averlo

essere letto anche da tutta la sua rete di contatti. E i reclutatori le leggono. Le raccomandazioni, come nel Riepilogo, dovrebbero includere note specifiche sulle tue competenze e risultati ottenuti. Ricorda che nel mondo di LinkedIn è consuetudine offrirsi di redigere una raccomandazione in cambio di una ricevuta.

**6. Aggiungi i siti web e le pubblicazioni che mostrano il tuo lavoro.** Per un designer o un fotografo ad esempio questa è l'occasione di includere un link a un sito personale, a Instagram, Tumblr, Pinterest e altri account.

**7. Crea una rete di contatti.** I contatti sono la spina dorsale del tuo profilo LinkedIn, e quello che ti dà la forza di rete. Per esempio, se sei interessato a lavorare per la società X e vedi che un membro della tua rete ha un contatto lì, puoi chiedergli di presentarti.



dal nome. Se anche questo è preso, prova ad aggiungere un'abbreviazione o un numero senza punteggiatura e senza spazi.

Il tutto apparirà nell'URL dopo: "LinkedIn.com/in/"

**2. In Riepilogo scrivi un'accattivante e dettagliato riassunto della tua carriera.** Usa tra le 100 e 300 parole e cerca di raccontare la tua storia professionale in modo avvincente includendo specifici e quantificabili risultati. Usa parole chiave e frasi che troverebbero posto nella descrizione di un lavoro che potrebbe interessarti.

**3. Concentrati sulla sezione Esperienza** poichè costituisce la tua occasione di scrivere un curriculum on-line. Molte persone mettono solo il loro lavoro attuale. Prenditi il tem-

mai fatto. Prenditi un minimo di 10 minuti e fallo. Questa sezione offre un modo veloce per dire a potenziali datori di lavoro che cosa sei in grado di fare. Dà anche la possibilità ai tuoi contatti di "approvare" queste abilità, un'opzione del settembre 2012. Anche se alcuni possono trovare questa sezione fastidiosa e senza senso vale la pena di utilizzarla per mostrare i propri punti di forza. Utilizzando il cursore per trascinare le etichette si possono ordinare le abilità mettendo le più importanti in cima alla lista.

**5. Ottieni almeno cinque raccomandazioni.** Anche se possono sembrare ripetitive e gratuite, possono essere sempre utili, perché non solo appaiono nella tua pagina LinkedIn, ma anche sulla pagina di chi scrive la raccomandazione, e così essa può

Giovanni Cassina  
Cell. 328 7342796  
redazione@fvjob.it  
www.fvjob.it

### LO SCATOLINO

Reg. Tribunale di Udine  
nr. 9 - 24 settembre 2013 - Nr. Roc 24037

Editore: **Igab sas**  
Proprietà: **Scatolificio Udinese srl**

Direttore responsabile:  
**Daide Vicedomini**

Caporedattore:  
**Angelica Pellarini**

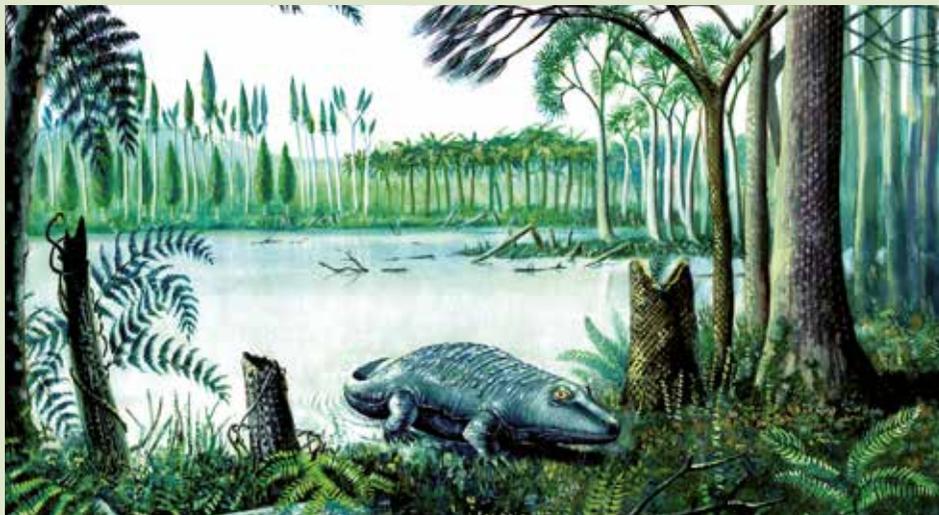
Presidente del comitato direttivo:  
**Andrea Biban**

Progetto grafico: **Igab sas**

**Pubblicazione articoli gratuita**

# Viaggio nelle meraviglie nascoste del Friuli

## Una foresta di ... 300 milioni di anni



*Ricostruzione ambientale della foresta carbonifera (archivio Museo Geologico della Carnia)*

Il territorio friulano è ricco di eccellenze geologiche: le nostre Alpi Carniche custodiscono rocce che narrano oltre 450 milioni di anni di evoluzione geologica. Ma la vera fortuna è che la gran parte di queste rocce si sono depositate in ambiente marino e conservano significative tracce della vita del passato: i fossili. Così, da oltre due secoli, le nostre montagne sono studiate da geologi e paleontologi di tutto il mondo.

Molti sono così i siti fossiliferi di interesse e che narrano momenti significativi della storia della vita sul nostro pianeta. Una delle aree più note è certamente quella di Passo Pramollo, al confine fra Italia ed Austria. Vi affiora una significativa successione rocciosa che risale alla fine del Carbonifero e all'inizio del successivo Permiano. Poche decine di milioni di anni prima l'intero settore carnico era emerso a causa dei movimenti legati all'orogenesi ercinica, formando una catena montuosa non molto elevata. Come sempre succede nella continua dinamica della superficie terrestre questa catena montuosa è sottoposta a un rapido smantellamento ed è così che la zona si trasforma in una sorta di vasta pianura

bordata da un mare poco profondo.

Il clima è tropicale (per lo strano gioco dei movimenti delle zolle terrestri, il nostro territorio si trovava allora - 300 milioni di anni fa - nei pressi dell'equatore) e in queste condizioni si sviluppano estese foreste, caratterizzate però da piante ben diverse da quelle attuali.

Non esistevano ancora le piante a fiori (che appariranno oltre 100 milioni di anni più tardi) e le flore sono così dominate dagli enormi parenti degli attuali licopodi, equiseti e felci: piante che oggi

sono alte pochi decimetri avevano allora progenitori che si sviluppavano per decine di metri. Tra le Licopodiali sono molto diffusi i lepidodendri e le sigillarie. I primi, alti fino a 30 metri, presentano rami rivestiti di foglie aghiformi disposte a spirale. Le sigillarie, invece, hanno l'aspetto delle odierne palme, con foglie disposte a ciuffi che raggiungono la lunghezza anche di un metro. La superficie del tronco mostra evidenti cicatrici disposte in file verticali, simili a sigilli, da cui il nome.

Le pteridosperme, "felci con semi o arborescenti", hanno l'aspetto delle felci ma, rispetto a queste, producono semi all'estremità dei rami (le felci odierne si riproducono, invece, per mezzo di spore). I rinvenimenti fossili di queste piante sono sempre frammentari e, spesso, a parti diverse della stessa pianta (fusto, radici, foglie) sono stati attribuiti nomi diversi: le foglie più note sono *Alethopteris*, *Pecopteris* e *Neuropteris*.

Alle Equisetali appartengono sia forme arboree che erbacee. La caratteristica comune è il tronco suddiviso in una serie di "articoli" e i rami posti fra un segmento e l'altro del fusto. Fra più diffuse del Carbonifero vi sono le *Calamites*, nome dato a tronco e rami di un vegetale le cui foglie sono note come *Annularia*. Si tratta



*Il monte Auernig a passo Pramollo (foto Ivo Pecile)*

di alberi molto simili agli equiseti attuali che, però, oggi sono alti pochi decimetri. Le foreste carbonifere hanno lasciato in questo territorio significative testimonianze, stupendi resti fossili che arricchiscono le collezioni di numerosi musei in tutto il mondo.



**Fronde di "felci arborescenti" del genere *Pecopteris* (archivio Museo Friulano di Storia Naturale)**

Dalla fascia di confine fra Italia e Austria, fra Cason di Lanza e Passo Pramollo, provengono lastre di arenarie e siltiti con fronde di felci arborescenti (*Pecopteris*, *Alethopteris*, *Neuropteris*) perfettamente conservate, ma anche frammenti di rami e tronchi, semi e altri resti di vegetali.

Le foreste rappresentavano anche in passato ecosistemi particolarmente ricchi di biodiversità, ma la difficoltà di fossilizzazione in ambiente continentale e il fatto che molti degli animali presenti erano invertebrati hanno fatto sì che le testimonianze giunte sino a noi siano piuttosto scarse. Molti erano certamente gli insetti, non quelli impollinatori (non vi erano le piante a fiori) ma altri di grandi dimensioni, simili alle attuali libellule; eccezionale è il rinvenimento in quest'area delle tracce fossili delle loro ali. Anche alcuni dei grandi anfibi hanno lasciato alcune impronte a testimonianza della loro presenza.

Camminare nei monti attorno a Pramollo e fino a Cason di Lanza, significa viaggiare nel tempo, poggiare i propri piedi sui resti di rigogliose foreste tropicali, abitate da strani insetti e da enormi anfibi.

**Giuseppe Muscio, geologo  
direttore del Museo Friulano  
di Storia Naturale  
g\_muscio@tin.it**



***Annularia stellata*, Monte Corona  
(archivio Museo Friulano di Storia Naturale)**

La superficie terrestre è suddivisa in numerose zolle costituite da crosta continentale (Africa, Eurasia...) o da crosta oceanica (Pacifica, Atlantica...) che si muovono scontrandosi o allontanandosi le une dalle altre. Lo scontro fra zolle continentali comporta la deformazione delle aree di bordo: si verifica così una orogenesi, ovvero la nascita di una catena montuosa. Per il nostro territorio le fasi orogenetiche riconosciute sono quella Ercinica (avvenuta durante il Carbonifero) e quella Alpina, sviluppatasi in vari momenti della fine del Cretaceo e di fatto ancora in atto.

# Padre Jacques Frant



## Una vita per la Pace e l'unità di tutti gli uomini



Nato a Parigi in una famiglia ebrea da padre polacco e madre turca. Ogni domenica la mia famiglia e i parenti dalla parte di mamma si radunavano a casa nostra: a tavola sedevano circa 50/80 persone, ma a capotavola sedeva mio nonno materno con il suo vestito tradizionale turco, come un vero patriarca. C'erano anche amici dei miei genitori che, da adolescente, ho scoperto essere musulmani e cristiani (armeni e greci). È in questo ambiente familiare che ho imparato a convivere con la diversità: da bambini giocavamo come se fossimo tutti della stessa famiglia! A 15 anni ho scoperto l'orrore della Shoah e della sua dolorosa Memoria e già allora pensavo che questo sterminio avrebbe dovuto insegnarci a non ripetere mai più simili barbarie. Invece spesso ho notato che le guerre creano ritorsioni e vendette; le vittime di allora, gli Ebrei, si sono trasformati in carcerieri di persone innocenti, i Palestinesi, che vengono perseguitati, incarcerati e ghettizzati tra Muri come fossero gli Ebrei di Varsavia (e questa realtà è ancora più cruenta a Gaza!).

Nel 1962 (avevo 12 anni) mio Padre, con profonda tristezza, aveva avvertito me e i miei fratelli: «Io non lo ve-

drò ma voi lo vedrete: noi ebrei, con lo Stato d'Israele, faremo ai Palestinesi ciò che abbiamo subito dai nazisti e forse di più! Se l'antisemitismo nascerà di nuovo sarà colpa nostra! Ho l'impressione d'aver combattuto invano». Non avrei mai pensato di ritrovarmi un giorno a vivere questa terribile realtà in Palestina.

All'età di 15 anni, da questa mia presa di coscienza sulla Shoah, nasce il desiderio di aiutare gli immigrati in Francia, di impegnarmi con ogni mezzo contro il razzismo e contro la guerra (prima di tutto quella in Algeria che aveva traumatizzato tutta la precedente generazione e avvelenato la mia infanzia). Successivamente questo mio impegno si trasformò in azione politica contro le ingiustizie sociali e nel maggio '68 divento un leader nella lotta contro i soprusi. Dopo questo evento, il '68, che ha

**PADRE JACQUES FRANT  
MONACO MELKITA  
DEL PATRIARCATO DI GERUSALEMME**

trasformato profondamente la società francese e anche quella europea, era necessario porsi un domanda importante: "Il fine può giustificare i mezzi?". Come diceva Gandhi, «No!». Da quel momento il mio impegno è stato di trovare una via non-violenta ai conflitti. Certo la non-violenza è un principio etico, ma è una via possibile da percorrere? La mia vita da emarginato e il lavoro personale in un quartiere ove regnava la delinquenza ne è stata la risposta affermativa. Il mio incontro con Cristo a 21 anni e la lettura delle Beatitudini mi hanno ancorato su questa certezza: il cambiamento deve iniziare da se stessi per contaminare e cambiare il mondo, affinché venga il Regno di Dio invocato nel Padre Nostro: Regno d'Amore, di

Pace e di Giustizia.

Durante il mio Battesimo, nella notte di Natale 1973, ho fatto questa preghiera: "Signore, consacro la mia vita per l'unità dei Cristiani, di tutti gli uomini e per la Pace del mondo". Dopo quattro anni di pellegrinaggio a piedi (da Parigi fino a Santiago de Compostela e Fatima, e poi da Zurigo a Gerusalemme) sono giunto in Palestina e ci sono già da 40 anni! La mia preghiera è stata esaudita! Credo che se ci sarà Pace a Gerusalemme ci sarà Pace nel mondo intero, sia a livello politico che religioso. La crisi medio-orientale, che mina la Pace del mondo, viene da tre cause principali: il conflitto Israele-Palestinese (cioè l'occupazione israeliana dei Territori Palestinesi), che ne è la miccia, il petrolio e l'egemonia ideologica e politica del mondo.

A seguito del mio impegno nei Movimenti di Pace già dal 1982, sono diventato co-fondatore della sezione del MIR (Movimento Internazionale della Riconciliazione) a Gerusalemme. In quell'occasione mi si è ripresentata la stessa domanda: "La non-violenza attiva è un cammino possibile da percorrere?". Mi trovo proprio nel momento più buio del Conflitto, all'inizio della seconda Intifada (settembre 2000) e rileggendo Gandhi ho capito che la lotta, se pure non violenta, ha bisogno di una strategia da costruirsi giorno dopo giorno. Questa strategia consiste soprattutto in una continua informazione, affinché questa lotta venga riconosciuta e sostenuta a livello internazionale, con l'auspicio che si risolva in modo positivo. Questo impegno civile passa dal Boicottaggio economico, usato anche nella caduta dell'Apartheid nel Sud Africa, e dallo Sviluppo economico locale al fine di portare all'indipendenza. La resistenza civile non-violenta si chiama



Eremo "Deir Mar Ephrem" Taybeh-Ramallah

in arabo "Sumud", che significa rimanere a tutti i costi sulla sua propria terra organizzandosi. Alla resistenza non-violenta bisogna abbinare anche il dialogo interreligioso per impedire la manipolazione della Religione a fine politico, l'estremismo e il fanatismo religioso, che purtroppo al giorno d'oggi nascono da questo conflitto medio-orientale. Per perseguire questo progetto è nata a Udine il 21 marzo 2007 l'Associazione "L'Arca della Pace (Ark of Peace) onlus", che aderisce anche alle iniziative del **Forum regionale della Cooperazione internazionale**, del **Forum SAD** (Sostegno

a Distanza) e della **Rete Accoglienza FVG**. Lavoriamo tutti insieme per costruire una Civiltà dell'Amore e della Pace!

*Padre Jacques*

**Padre Jacques FRANT**

**In Palestina:** Eremo "Deir Mar Ephrem" Taybeh-Ramallah

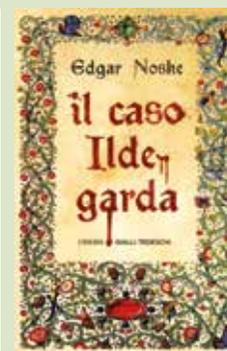
**In Italia:** Associazione "L'Arca della Pace (Ark of Peace) onlus"  
Via Carducci, 62/A - 33100  
Udine - arcadellapace@libero.it  
www.arcapace.org

## MaisenzaperlaFriuli

Quest'oggi si parla di gialli e in particolare di gialli storici, o almeno ambientati nel passato. E mi sono venute in mente due chicche, pubblicate da due case editrici. Si tratta di "Il caso Ildegarda" di E. Noske EMONS editore e di "La fragilità del leone" di A. Sbuelz FORUM editore.

"Giallo medievale" è il sottotitolo del primo. Infatti la protagonista è Ildegarda di Bingen, badessa guaritrice e visionaria, "il trombone di Dio", formidabile icona della tradizione femminile, donna forte e illuminata che si trova al centro di strani intrighi dovuti principalmente alla battaglia che la monaca è costretta a combattere contro i potenti (tutti maschi, naturalmente) del suo tempo. Il libro è bello, scritto con ironia e ci dà un insolito affresco del Medioevo, ricco di particolari storici curati e reali. Ed è proprio questo fattore che accomuna i due libri, per il resto così lontani tra di loro. Anche il giallo di Antonella Sbuelz è ricco di particolari e la ricerca storica che vi trapela è curatissima. Il libro è ambientato a Venezia e nel retroterra friulano e veneto tra il 1797 e il 1798. A mio avviso le protagoniste sono due donne: Lucrezia, nobile veneziana e Nastasia, contrabbandiera di tabacco friulana. Intorno a loro si srotola una vicenda bellissima e avvincente, una microstoria che pare poggiata con cura e amore sulla Storia dell'invasione di Venezia da parte di Napoleone. La vicenda, inoltre, ha inaspettati risvolti autobiografici per l'autrice. Non voglio dire di più. Da leggere. Entrambi.

*Sara Rosso*



*Libreria Friuli*

Via dei Rizzani, 1 - Largo del Pecile  
Udine - tel. 0432 21102  
sarasrosso87@gmail.com

## L'angolo della poesia

### La Gioia

La gioia si fa strada  
attraversando i giorni tristi,  
tesoro nascosto  
in ogni lacrima versata.  
La gioia risveglia  
ciò che è assopito,  
e non sepolto,

in un angolino del cuore.  
La gioia nasce  
dai piccoli gesti amorevoli  
donando luce, pace,  
serenità e armonia.

Gabriella Monai

## Prossimi numeri & per collaborare

### USCITE TRIMESTRALI

Le prossime uscite de  
"LO SCATOLINO" seguiranno il seguente calendario:

- II trimestre: 15/06
- III trimestre: 15/09

Se anche tu vuoi pubblicare qualcosa mandaci articoli, foto, immagini, lettere, poesie, commenti... entro 30 giorni dalla pubblicazione.

Potrai far parte anche tu di questa piccola realtà editoriale. Si ringraziano tutti coloro che fino ad ora hanno contribuito e collaborato per arricchire queste pagine. La pubblicazione è gratuita.

Il comitato direttivo

info@scatolificioudinese.it  
Tel. 0432 84500

## La Ricetta di Giusi Quattrone

### La zuppa di pesce



Dovrei vivere in una città di mare, me lo ripeto spesso. L'acqua è il mio elemento naturale, sarà per questo che a casa mangiamo più pesce che carne! Inauguriamo la primavera con la zuppa di pesce. La preparazione comprende la pulitura e sfilettatura del pesce, poi la cottura di tutti i pesci in un brodo composto da un fumetto fatto con gli scarti dei pesci e una crema di verdure. È un po' laboriosa, ma il risultato finale ripaga del tempo speso. L'altra sera (il pesce non lo scelgo io ma il mio pescivendolo di fiducia) l'ho fatta con:

**300 g di cozze**  
**300 g di vongole**  
**100 g di fasolari**  
**400 g di gamberi**  
**400 g di scampetti**  
**1 gallinella di mare**  
**1 scorfano**  
**1 triglia**  
**200 g di polipetti**  
**100 g di sepioline**  
**100 g di pomodori pachino**  
**2 coste di sedano, 2 carote, 2 scalogni**  
**sale pepe e peperoncino qb**

Iniziamo pulendo il pesce (un po' difficile con lo scorfano e la triglia) e riponendo le teste dei pesci e degli scampi in una pentolina dove aggiungeremo acqua, una costa di sedano e uno scalogno; lasciar addensare a fiamma bassa per fare un fumetto di pesce che ci sarà utile successivamente. In una pentola grande, dove poi cucineremo la zuppa, rosolare lo scalogno e quando sarà imbiandito unire la carota tagliata a pezzetti e la costa di sedano, dopo alcuni minuti aggiungere i po-

modori pachino e la passata. Quando la polpa si è addensata, frullare le verdure così da ottenere una crema densa. Spegnerne il fuoco. Mentre il fumetto si sta consumando, spurgare le cozze, le vongole e i fasolari. Cuocerle e aprire tutte le conchiglie, mettendo il pesce nella nostra crema di verdure. Accendere la fiamma e dopo pochi minuti, mescolando, unire gli altri pesci. Regolare di sale e lasciar cuocere con il coperchio una ventina di minuti a fiamma medio bassa. Spegnerne il fumetto, filtrarne il liquido e utilizzare il brodo se dovesse servire per ultimare la cottura della nostra zuppa. Spegnerne poi aggiungere un pizzico di peperoncino, aggiustare di sale e pepe e lasciar riposare alcune ore o meglio un giorno in frigo. Riscaldarla (va servita tiepida e non calda) con un cucchiaino di fumetto di pesce e olio d'oliva. Io l'adoro con i crostini di pane. Buon appetito e se chiudete gli occhi sentirete il rumore del mare.