

**Felici di
Prendersi cura e custodire**



RN2.4
Generazioni di felicità

La cura condivisa delle relazioni, delle persone, del creato: rispetto, condivisione, contribuzione. Agire insieme per custodire la Terra, le persone, la pace, un mondo giusto.

*Custodire radici e valori: quali prospettive? Stili di vita sostenibili, i cambiamenti climatici e la cura della Terra
azioni concrete di difesa dell'ambiente.*

Citazione di B.-P.

Rendere felici gli altri è espressione di un piccolo e grande servizio che dobbiamo tenere a mente nel formare i nostri ragazzi. Se un ragazzo si sforza di tenere un comportamento allegro e un'espressione sorridente (non dimentichiamo che lo ricava dall'esempio del capo) è già qualcosa! Ciò rasserena e rende felici un buon numero di passanti che, tra le centinaia di facce buie e deprimenti, si imbattono nel suo viso ridente. Portare il ragazzo a far questo nel suo progresso verso più importanti servizi a favore dell'altrui felicità è qualcosa che vale sempre la pena di tentare. Una volta instillato nel carattere del ragazzo, il desiderio di rendere felici gli altri introdurrà una profonda differenza tra i suoi rapporti con il suo prossimo e nel suo atteggiamento verso la comunità per la sua vita di adulto. Questo è il vero scopo del nostro sforzo nello scautismo.

(Taccuino - da *The Scouter*, 1929)

Citazioni tematiche

Sai perché mi scrivo sul braccio tutti i giorni quelle parole, "La felicità è una cosa che cade"?

Per ricordarmi sempre che la maggior parte della bellezza del mondo se ne sta lì, nascosta lì: nelle cose che cadono, nelle cose che nessuno nota, nelle cose che tutti buttano via.

Enrico Galiano

Occorre viverla, la felicità, il più possibile, senza indugiare in domande inutili (quando finirà? tornerà di nuovo?), e senza avere paura di non esserne all'altezza. Avendone cura, invece, con gratitudine. Il tempo della felicità è il capitolo forse più sorprendente e libero, persino ribelle, della nostra storia. E tutti gli altri ci servono a riconoscerlo, a tenerlo stretto, a ricordarlo con un sorriso. Silvia Avallone

***Felice è, chi felice fa.* Giambattista Vico**

Ti sembrerà assurdo, ma ho scavato nei miei ricordi e ho trovato il mio pensiero felice, e lo sai qual era? Eri tu!

dal film *Hook - Capitan Uncino*, regia di Steven Spielberg

Non c'è dovere che sottovalutiamo tanto quanto il dovere di essere felici.

Robert Louis Stevenson

La felicità è alla portata di tutti: basta fermarsi e coglierla.

Seneca

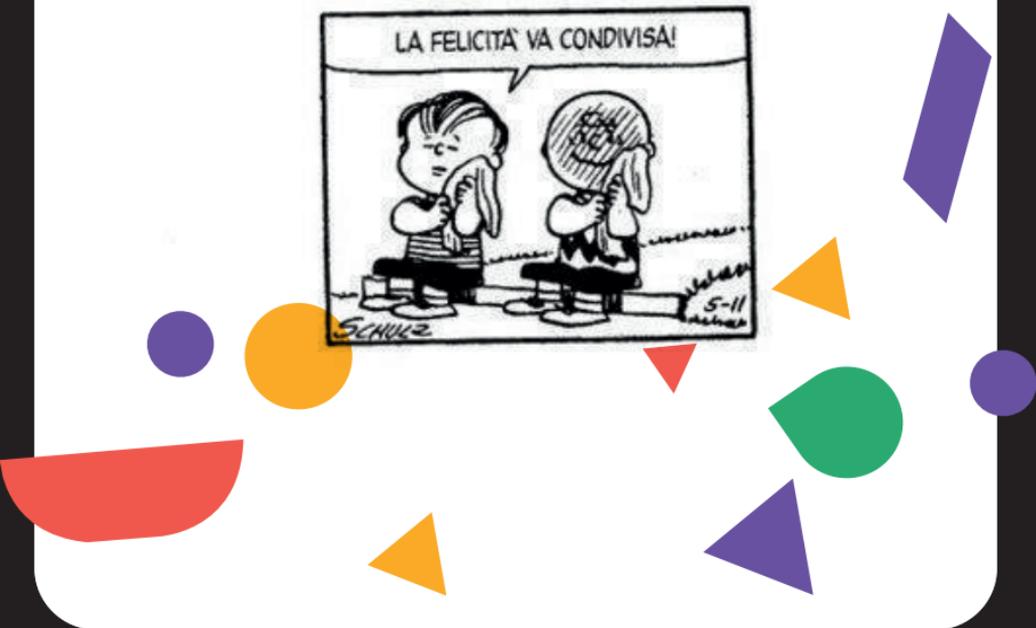
La felicità è come la salute: se non te ne accorgi, vuol dire che c'è.

Ivan Turgenev

La felicità non è avere quello che si desidera, ma desiderare quello che si ha.

Oscar Wilde

Immagine



Musica

Ludwig van Beethoven

Symphony no 6 in F major, Op 68

La Sinfonia n. 6 in fa maggiore, op. 68 di Ludwig van Beethoven, conosciuta anche come la "Pastorale", è una delle composizioni più celebri del compositore tedesco. Composta tra il 1808 e il 1809, la Sinfonia è ispirata alla natura e riflette l'amore di Beethoven per il paesaggio e l'ambiente naturale. Beethoven a quell'epoca passava molto tempo in campagna e ne era affascinato. Lo stare a contatto con la natura lo colpiva nell'intimo creandogli quell'immensa felicità di partecipare in prima persona alla vita campestre, quel cercare in essa il raggiungimento della pace. Beethoven della natura diceva: "Chi potrà mai esprimere tutto ciò?".

Questa Sinfonia simboleggia la rappresentazione evocativa della natura attraverso la musica.

Essa è strutturata in cinque movimenti, ognuno dei quali evoca scene e sentimenti legati alla natura.

I movimenti sono intitolati:

Allegro ma non troppo - "Erwachen heiterer Empfindungen bei der Ankunft auf dem Lande"
(Allegro ma non troppo - Risveglio di sentimenti lieti nell'arrivo in campagna)

Andante molto moto - "Szene am Bach" (Molto moto - Scena al ruscello)

Allegro - "Lustiges Zusammensein der Landleute"
(Allegro - Gaudioso raduno di contadini)

Allegro - "Gewitter, Sturm" (Allegro - Temporale e tempesta)

Allegretto - "Hirtengesang. Frohe und dankbare Gefühle nach dem Sturm" (Allegretto - Canto pastorale. Sentimenti gioiosi e riconoscenti dopo la tempesta)

Questi titoli suggeriscono una narrazione che segue la vita rurale e l'interazione con la natura. Beethoven esprime attraverso la musica la bellezza, la vitalità e la fragilità della natura. La sinfonia può essere interpretata come un'ode all'armonia tra l'uomo e l'ambiente naturale, sottolineando l'importanza di preservare e rispettare il creato.

Inoltre, la Sinfonia n. 6 è stata composta nella stessa epoca in cui Beethoven stava affrontando gravi problemi di udito, e alcuni studiosi ritengono che la sua connessione con la natura abbia assunto un significato più profondo come mezzo di consolazione e riflessione personale.

La cura, Franco Battiato

Io sì (Seen), Laura Pausini

Il giardiniere, Niccolò Fabi

Abbi cura di me e ***Lo chiederemo agli alberi***,
Simone Cristicchi



Poesia

Considero Valore

di **Erri De Luca**

Considero valore ogni forma di vita, la neve,
la fragola, la mosca.

Considero valore il regno minerale, l'assemblea
delle stelle.

Considero valore il vino finché dura il pasto,
un sorriso involontario,
la stanchezza di chi non si è risparmiato, due
vecchi che si amano.

Considero valore quello che domani non varrà più
niente

e quello che oggi vale ancora poco.

Considero valore tutte le ferite.

Considero valore risparmiare acqua, riparare un
paio di scarpe,

tacere in tempo, accorrere a un grido, chiedere
permesso prima di sedersi,

provare gratitudine senza ricordare di che.

Considero valore sapere in una stanza dov'è
il nord,

qual è il nome del vento che sta asciugando
il bucato.

Considero valore il viaggio del vagabondo,

la clausura della monaca,

la pazienza del condannato, qualunque colpa sia.

Considero valore l'uso del verbo amare e l'ipotesi
che esista un creatore.

Molti di questi valori non ho conosciuto.

Muri

di **Constantinos Kavafis**

Senza riguardo senza pietà senza pudore
mi drizzarono contro grossi muri.
Adesso sono qua che mi dispero.
Non penso a altro: una sorte tormentosa;
con tante cose da sbrigare fuori!
Mi alzavano muri e non vi feci caso.
Mai un rumore una voce, però, di muratori.
Murato fuori del mondo e non vi feci caso.



Opera d'arte

Sandro Botticelli, ***La Primavera***, 1480. Firenze, Uffizi

Leonardo da Vinci, ***Cartone per La Vergine e il Bambino con Sant'Anna e San Giovannino***, 1508. Londra, National Gallery.

Giovanni Segantini, ***Trittico della Natura***, 1898-99. Saint-Moritz, Museo Segantini

Paul Cézanne, ***La montagna Sainte-Victoire***, 1904. Presente in più collezioni tra cui Philadelphia, Museum of Art

Jean-François Millet, ***L'Angelus***, 1859. Parigi, Museo d'Orsay

Libri

Il cercatore di luce, Carmine Abate, Mondadori 2021

Cambiare l'acqua ai fiori, Valerie Perrin, e/o 2019

Momo, Michael Ende, Longanesi

L'uomo che piantava gli alberi, Jean Giono, Salani

Brevi lezioni di meraviglia, Rachel Carson, Aboca 2020

Come d'aria, Ada D'Adamo, Elliot 2023

Le otto montagne, Paolo Cognetti, Einaudi 2016

La vita che si ama. Storie di felicità, Roberto Vecchioni, Einaudi 2016

Genitori fortunati. Vivere da credenti il coming out dei figli, Effatà 2022

Il vento soffia dove vuole, Susanna Tamaro, Solferino 2023

Non ti farò aspettare. Tre volte sul Kangchendzonga, la storia di noi due raccontata da me, Nives Meroi, Rizzoli 2016

Albi illustrati

Urlo di mamma, Jutta Bauer, Nord-Sud 2008

Luoghi evocativi

Sciaccia (AG)

Una località dal glorioso passato che entra nel tunnel del declino ma non perde la speranza costruendo la rinascita economica sulla cura e la valorizzazione delle persone e del territorio. Si riuniscono in una cooperativa di comunità dove collaborano artigiani, associazioni, contadini, strutture ricettive, bar, ristoranti, studenti, insegnanti, parroci, amministrazione pubblica. Il turismo di qualità come strumento per accogliere viaggiatori in una comunità connessa, competente e consapevole dove il destino di ognuno viene connesso con quello degli altri e la rinuncia di un pezzo di ego diventa lo strumento per generare lo spazio dove crescere e vivere meglio tutti.

PUNTATA: Il sogno di una comunità

[Guarda il video](#)



Film/animazioni/ cortometraggi

La scuola di Daniele Lucchetti, 1995

The Big Kahuna di John Swanbeck, 1999

Una storia vera di David Lynch, 2000

Il sale della Terra di Wim Wenders, 2014

Captain Fantastic di Matt Ross, 2016

L'insulto di Ziad Doueiri, 2017

La donna elettrica di Benedikt Erlingsson, 2018

Lunana di Pawo Choyning Dorji, 2019

Nomadland di Chloe Zhao, 2020

La lettera. Un messaggio per la nostra Terra
di Nicolas Brown, 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=Rps9bs85BII&t=3527s>

Film di animazione

Wall-E di Andrew Stanton, 2008

Coco di Lee Unkrich, 2017



Testimoni significativi

Don Tonino Bello e la sua attenzione alla “Convivialità delle differenze” (cfr. libro Edizioni La Meridiana, 2020)

Don Silvano Nicoletto, nuovo superiore generale degli Stigmatini, già presso il Monastero del Bene Comune di Sezano (Vr)

Conferenze e documenti

A tu per tu con Derio - La felicità

<https://www.youtube.com/watch?v=JG4zO7RhEOY>

Che cosa è l'uomo? Un itinerario di Antropologia biblica della Pontificia Commissione Biblica

https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/pcb_documents/rc_con_cfaith_doc_20190930_cosa-e-luomo_it.html

Un panorama biblico più accurato di Gian Luca Carrega (vedi allegato)



Video spirituale

Mons. Andrea Migliavacca,
vescovo di Arezzo-Cortona-Sansepolcro



[Guarda il video](#)

Riferimenti biblici

Sal 8

² O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,
³ con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.
⁴ Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,
⁵ che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?
⁶ Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.
⁷ Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi:
⁸ tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,
⁹ gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari.
¹⁰ O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

Sal 104

¹ Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Sei rivestito di maestà e di splendore,
² avvolto di luce come di un manto,
tu che distendi i cieli come una tenda,
³ costruisci sulle acque le tue alte dimore,
fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento,
⁴ fai dei venti i tuoi messaggeri
e dei fulmini i tuoi ministri.
⁵ Egli fondò la terra sulle sue basi:
non potrà mai vacillare.

Mt 6,25-33

²⁵Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? ²⁶Guardate gli uccelli del cielo: non seminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? ²⁷E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? ²⁸E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. ²⁹Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. ³⁰Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? ³¹Non preoccupatevi dunque dicendo: "Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?". ³²Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. **33**Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. ³⁴

Mt 2,13-15

¹³Essi erano appena partiti, quando un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: "Alzati, prendi con te il bambino e sua madre, fuggi in Egitto e resta là finché non ti avvertirò: Erode infatti vuole cercare il bambino per ucciderlo".

¹⁴Egli si alzò, nella notte, prese il bambino e sua madre e si rifugiò in Egitto, ¹⁵dove rimase fino alla morte di Erode, perché si compisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta: "Chiamai mio figlio fuori dall'Egitto".

Documenti

associativi recenti e riferimenti a stampa associativa

Patto associativo

https://www.agesci.it/?wpfb_dl=2082

La sfida di educare oggi (2021) in particolare
**Scheda 6. Educare alla sostenibilità nella
complessità di oggi**

https://www.agesci.it/?wpfb_dl=54519

Comunità aperte. Per costruire insieme il futuro
(CG 2022)

https://www.agesci.it/?wpfb_dl=54596

Relazioni etiche sane di cura
(Commissione CG 2021)

https://www.agesci.it/?wpfb_dl=54538



Ricetta

un piatto da condividere insieme

PIATTI PER PRENDERSI CURA E CUSTODIRE dal Trentino – Alto Adige

Vi è una grande varietà di sistemi alimentari agricoli e di piccola scala che continua a nutrire la maggior parte della popolazione mondiale, utilizzando una porzione ridotta del territorio e dell'acqua e producendo meno rifiuti, sia in piccoli appezzamenti agricoli e orti, sia nella caccia e nella raccolta di prodotti boschivi, sia nella pesca artigianale. Papa Francesco, Laudato Si' (129).

Da una regione ricca di bellezza e tradizione, il Trentino – Alto Adige, riceviamo due ricette semplici e modificabili in base alla stagione e ai frutti dell'orto o del piccolo coltivatore poco distante dalla sede.

I Knödel (Canederli)

Piatto unico, semplice ma saporito, il cui ingrediente base è il pane raffermo, che non vogliamo sprecare.

In caso di avanzo i Knödel possono essere arrostiti il giorno seguente con patate affettate e accompagnati da latte o insalata (nella Val d'Adige anche con vino), il cosiddetto "Roast".

Nel corso dei secoli sono stati preparati svariati tipi di Knödel nelle cucine dei masi dei contadini, nelle corti dei nobili locali, ma anche nei più modesti focolari.

Proponiamo la ricetta tradizionale ed una vegetariana.

Knödel tradizionali

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 12 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di mollica di pane raffermo (da pane casareccio, consistente e importante)
- circa 150 gr di latte
- 100 gr di speck Alto Adige
- 50 gr di cipolla bianca

- 2 uova
- erba cipollina
- prezzemolo
- 1 cucchiaino di burro
- sale
- 1 cucchiaio di farina per la finitura
- Brodo di carne o se preferite vegetale (per la cottura)

Procedimento

Tagliare la mollica di pane a pezzettini di 1 cm e porlo in una ciotola in cui unire man mano del latte, prima 50 gr poi il resto solo se necessario. Attenzione: il pane deve ammorbidirsi e non gocciolare. spugnarlo con le mani e lasciarlo riposare in ciotola 10 minuti.

Saltare in una padella il burro con la cipolla tritata e lo speck a dadini o striscioline per 2 minuti:

Riprendere il pane, controllarne la consistenza e strizzarlo con le mani eliminando il liquido in eccesso. Infine aggiungere le uova, un pizzico di sale, l'erba cipollina e il prezzemolo sminuzzati e la padellata di speck.

Mescolare bene l'impasto e ricavarne delle palline di 5 cm ciascuna arrotondandole bene tra le mani.

Infarinare le palline delicatamente arrotolandole tra le mani per non perdere la forma. Infine cuocere in una pentola capiente nel brodo bollente per 12 – 15 minuti, finché saliranno a galla. Servire con il brodo.

Knödel di spinaci

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g pane raffermo (senza crosta)
- 1/8 l latte
- 3 uova
- 100 g burro
- 80 g farina
- 150 g spinaci cotti, conditi e passati al setaccio
- cipolla, aglio, prezzemolo tritato
- sale, pepe, formaggio parmigiano

Procedimento

Tagliare il pane a dadini, frullare le uova con il latte e un po' di sale e versare sul pane che deve ammorbidirsi bene. Aggiungere gli spinaci, il prezzemolo, le cipolle soffritte e l'aglio, condire con sale e pepe, amalgamare bene e far raffreddare. Formare i Knödel, farli cuocere per 15-20 minuti a fuoco lento; cospargerli con prezzemolo e parmigiano e servirli con burro fuso.

Vino consigliato: Valpolicella

Apfelstrudel - strudel di mele

(ricetta di Matteo, Zero Branco 1, veneto per servizio... ma residente in provincia di Bolzano)

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Ingredienti per 10 persone:

per la pasta

- 1 uovo
- 300 gr di farina 00
- 3 cucchiaini di olio di semi
- 100 gr di acqua
- 1 pizzico di sale

per il ripieno

- 1 kg di mele
- 50 gr di burro
- 1 limone
- 50 gr di pangrattato
- 60 gr di zucchero
- 60 gr di uva passa
- 60 gr di pinoli
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 uovo

Procedimento

Iniziate preparando la pasta. Mescolate la farina con il sale, formate una fontana e unite al centro l'uovo. Cominciate ad impastare aggiungendo progressivamente acqua tiepida e olio, fino a che l'impasto non assumerà elasticità e consistenza. Formate una palla, copritela con la pellicola trasparente e lasciatela riposare per un'ora in un luogo tiepido.

Preparate ora il ripieno: sbucciate le mele e tagliatele a cubetti. Inaffiatele con il succo di limone.

Abbrustolite il pangrattato con il burro in una padella piuttosto larga, quindi aggiungete le mele, i pinoli, l'uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida e strizzata, la cannella e lo zucchero. Lasciate cuocere per qualche minuto.

Riprendete la pasta e stendetela in una sfoglia molto sottile, dandogli la forma di un rettangolo. Ponetela su una placca coperta da carta forno.

Adagiate all'interno dello strudel il ripieno di mele, uvetta e pinoli, facendo attenzione a lasciare libere le estremità lunghe del rettangolo di pasta (circa due cm dai bordi). Aiutandovi con la carta forno arrotolate lo strudel su sé stesso. Tagliate l'eccesso di pasta ai lati e sigillatelo bene. Spennellate tutta la superficie dello strudel con del burro fuso e un rosso d'uovo e infornate a 180 gradi per 40 minuti. Servire tiepido.

Consigli

Si possono variare gli ingredienti in base alla stagione ed alla frutta a disposizione. A questa ricetta si adattano bene le ciliegie che vengono cotte con il nocciolo perché questi danno profumo e sapore. Oppure si può preparare uno strudel cioccolato e pere.

Vino consigliato: Chardonnay - Valle d'Aosta