



associazione CITTADINI DEL MONDO onlus
21018 Sesto Calende - p.za Berera – Casa del Cuore

MAGICI FRAMMENTI



Sesto Calende, Aprile 2015

Perché ‘magici frammenti’?

Perché è una raccolta di lampi, riflessi di pensieri, conversazioni, scritture di un anno di scuola. Rendono l’idea di una varietà di spunti e di discorsi attraverso i quali si intravedono vite, esperienze, fatiche e gioie.

Gli autori e – soprattutto – le autrici sono infatti gli studenti del corso avanzato di insegnamento della lingua italiana rivolto ai cittadini stranieri.

La magia sta nella scoperta di legami inusuali e inattesi, all’interno del cerchio magico della scuola. Magico perché sospende il tempo della realtà quotidiana e apre al mondo delle idee e dei sogni.

Il ‘filo rosso’ che attraversa le narrazioni è il desiderio di condividere e di superare le differenze, vivendole pienamente e profondamente.

Grazie a tutti e a tutte.



Stampato in proprio

In questo libro si parla di:

le mie giornate	Pag.	3
le mie paure	Pag.	7
la famiglia	Pag.	9
un amico è...	Pag.	12
la donna nel mio Paese	Pag.	15
le nostre ricette	Pag.	20
storie di viaggi e di migranti	Pag.	43
le parole che fanno male	Pag.	48
proverbi dal mondo	Pag.	52
uno sguardo sul mondo	Pag.	54
dal futuro mi aspetto	Pag.	62
mettiamola in poesia	Pag.	64



Le mie giornate nella normalità del quotidiano

20/11/2014 - Oggi mi sono alzata un po' tardi. Ho fatto colazione, poi ho fatto i mestieri di casa, e ho preparato un riso per il pranzo cotto a vapore.

21/11/2014 - Tre giorni fa è stato il mio compleanno, sono stata super bene, sono uscita con le mie amiche, ci siamo divertite un sacco.

22/11/2014 - Mi sono svegliata un po' tardi oggi, perché ieri sono uscita con mio marito e una coppia di amici a cena fuori.

23/11/2014 - Sono stanca oggi. Non sto bene. Soffro di mal di testa.

24/11/2014 - Faccio parte di un gruppo di donne che fanno la cucina etnica. Stiamo cercando ancora un nome per il nostro sito internet.

25/11/2014 - Ho passato tre giorni a letto: avevo un po' di febbre e mal di gola.

26/11/2014 - Mio marito è stato affettuoso: mi ha preparato una minestrina e dopo mi ha fatto una camomilla.....

31/11/2014 - Domani voglio fare un dolce tunisino tradizionale, con farina di ceci, burro, nocciole e semi di sesamo. Vi garantisco che è buonissimo.

01/12/2014 - Vi invitiamo a visitare la nostra pagina facebook 'Oltre le porte'. Vi garantisco che ci sono belle cose da vedere....

04/12/2014 - Oggi ho visito i miei famigliari su skype

05/12/2014 - Il razzismo nasce dell'ignoranza e l'ignorante è quello che ha la possibilità di conoscere le cose e non lo fa.

Grazie Quotidiani



© Max

La mia domenica

Le domeniche sono sempre speciali per me piene d'impegno e di felicità.

Domenica scorsa mi sono svegliata alle cinque e mezzo della mattina, ho fatto la mia preghiera della mattina con mio marito, e poi siamo tornati a dormire, mi sono risvegliata alle otto, ho preparato la colazione, e poi ho svegliato mio marito e nostra figlia.

Dopo colazione, mio marito è entrato in cucina per pulire i piatti e anche tutta la casa, mentre io ho lavato la nostra bambina e l'ho vestita per farla uscire con suo papà, per una passeggiatina.

Alle undici sono entrata in cucina a preparare il pranzo e la cena. Dopo mi sono fatta una bella doccia, ho sistemato i capelli e poi ho apparecchiato la tavola per mangiare. Mentre aspettavo mio marito e nostra figlia, ho guardato il telegiornale del mondo.

Abbiamo pranzato all'una e quaranta cinque, dopo, come di solito, mio marito è entrato in cucina per lavare i piatti, mentre io facevo dormire la nostra bambina.

Alle quattro e dieci abbiamo fatto la preghiera del pomeriggio, e poi abbiamo chiacchierato sulla nostra vita nel futuro, e il futuro di nostra figlia, e abbiamo parlato dei problemi nel mondo, anche in Italia.

Abbiamo dormito un po', e poi siamo usciti a fare una passeggiata, e abbiamo fatto merenda in un caffè. Siamo rientrati a casa alle ore otto e mezzo di sera, abbiamo cenato, pregato, e chiamato la nostra famiglia. Poi abbiamo guardato un film; è finita la mia domenica a mezzanotte.

Domenica impegnativa, ma piena di amore, di complicità e di felicità con la mia famiglia.

Una festa a casa mia

Tutti quanti siamo d'accordo che le feste portano gioia e felicità, sia ai bambini, sia agli adulti.

L'anno scorso la mia bimba ha compiuto un anno. Allora io e il suo papà abbiamo deciso di organizzare una piccola festa a casa nostra, per festeggiare con lei e con le altre bimbe questa meravigliosa giornata.

La prima cosa che ho fatto, è stata una chiamata alla mia cara amica, per informarla, così lei mi ha aiutato a preparare da mangiare e a decorare il soggiorno. La mia bambina era tanto contenta, giocava con il figlio della mia amica, lui correva e gridava di gioia, capiva che c'era qualcosa di diverso, ma non sapeva cosa.

Alle 15:30 hanno cominciato i bambini con i loro genitori ad arrivare. Che emozione! La mia bambina era vestita elegante e contenta di vedere tutti questi bambini intorno a lei. Abbiamo ballato tutti insieme e cantavamo. Dopo abbiamo servito le cose che avevo preparato con la mia amica. I bambini vengono a prendere da mangiare, e corrono in corridoio per giocare tra di loro. La mia bimba gattona guardandoli come dicesse: "Ma se anch'io potessi correre come loro sarebbe molto divertente". Alle ore 18:30 abbiamo cantato le canzoni dei compleanni, e abbiamo tagliato la torta. La giornata è stata molto bella ed emozionante, piena di allegria e felicità.

Le feste secondo me sia private che pubbliche, portano sempre gioia, perché ti fanno allontanare dallo stress della vita e dimenticare tutto quello che sta accadendo nel mondo.

Una giornata di festa speciale.

Anche quest'anno i musulmani hanno festeggiato la festa dell'Agnello.

Alle ore 8:30 del quattro ottobre tutta la comunità musulmana era pronta per andare alla Moschea di Castelletto Ticino, dove abbiamo fatto la preghiera di "Aid- Al Adha".

Tante emozioni, ci incontriamo tutti: donne, bambini, uomini, tutte le nazioni musulmane. Con degli abiti tradizionali: Africani, Arabi, Asiatici, Europei che sono entrati nell'Islam.

Dopo la preghiera della festa, ci fermiamo per salutarci e scambiarcì gli auguri.

Nel pomeriggio mio marito con i suoi amici hanno preparato un luogo dove abbiamo passato la metà della giornata. Gli uomini avevano già sistemato il giardino, dove i bambini potevano giocare tranquilli. Invece noi donne ci muovevamo in casa, scherzavamo tra di noi ed allo stesso momento preparavamo da mangiare per tutti (carni, dolce, insalate), quasi tutti i tipi di piatti che sono adatti a questa festa speciale.

Finita la preparazione di cucina, gli uomini hanno sistemato una grande tavola lunga, bene apparecchiata.

Abbiamo mangiato tutti quanti insieme. Parlavamo tra di noi, scherzavamo, come fossimo tutti una famiglia; è stata davvero una giornata di festa piena di gioia e amore.

Le giornate di festa sono molti preziose e importanti per me, perché uniscono tutti insieme, cibo e persone.



Le mie paure

Da piccola avevo paura di insetti e scarafaggi e quando li vedevo cominciavo a saltare in giro e a urlare: mi facevano schifo.

Per esempio un giorno, mentre facevo la doccia, ho trovato uno scarafaggio. Ho urlato chiamando la mia mamma e lei si è spaventata ed è svenuta, perché ha pensato ad un incendio. Allora ho dimenticato lo scarafaggio e sono andata ad aiutarla. Da quel momento non ho più avuto paura degli insetti e se vedo uno scarafaggio prendo subito una ciabatta e lo ammazzo.



Quando ero piccola, avevo tante paure. Sono cresciuta sola con la mia mamma e non avevo il papà già a 3 anni. La prima paura e' stata per i litigi, quando la mia mamma litigava con il mio papà molto forte e spesso. Poi loro hanno divorziato subito.

Altra paura è stata quando io dormivo una notte nella casa dei miei parenti con i miei due cugini. Eravamo tutti piccoli. I genitori non erano a casa. E' successo che mi sono svegliata di notte e ho visto alla finestra all'esterno un uomo che ci guardava. Ho fatto svegliare subito tutti. Ma da quella volta avevo ancora molto paura a dormire da sola e senza luce.

Altra paura avevo della mia mamma, perché lei era molto severa con me, quando io non le obbedivo e non volevo studiare bene a scuola. Un'altra paura è stata quando io avevo circa 7 o 8 anni: ero con le amiche e giocavamo nell'orto. Ogni orto ha la sua bacinella con l'acqua per bagnare la terra. Mentre giocavamo improvvisamente sono caduta con la testa nella grande bacinella. E ho perso anche il respiro per un momento. Da quella volta ho molta paura di tuffarmi nell'acqua. Lo so che la vita non è bella quando uno vive con le sue paure. Ma la vita dà anche coraggio per risolverle qualsiasi paure. O, almeno, spero.

La paura è un sentimento che nasce con noi e ci fa evitare il pericolo. La sentono anche gli animali.

Mi ricordo le tante cose che mi fanno paura come i rettili -serpenti, lucertole e coccodrilli - anche quando li vedo in tv.

Da bambina avevo paura delle persone strane ,soprattutto degli uomini barbuti e con i baffi.

Il fatto di stare da sola al buio per me é pura paura.

Mi faceva paura la mia maestra di lingua francese perchè era troppo severa.

Questo sentimento nasce con noi e cresce e diventa diverso secondo il nostro carattere: per esempio la morte é una delle paure, come il fatto di rimanere sola da anziana, la perdita di uno dei famigliari.

Un altro tipo di paura é l'altezza ma anche il contrario mi mette paura che é la profondità, esempio i pozzi profondi.

Ma ci sono anche momenti in cui il coraggio della persona vince la paura, come salvare una persona in pericolo. Ci sono delle persone che pur conoscendo la gravità della loro malattia, la affrontano con coraggio.

La mia famiglia.

Mi chiamo Karima.

Nella mia famiglia siamo otto fratelli: cinque femmine e tre maschi.

Siamo stati sempre felici con i nostri genitori; avevamo l'abitudine di raccontare a cena le nostre giornate, belle o non. Ridevamo, chiacchieravamo con gioia, soprattutto il week-end. Ballavamo, cantavamo tutti insieme; giornate che mi ricorderò sempre.

Dopo la morte dei nostri genitori, siamo rimasti tutti insieme e uniti. Si è sviluppata una solidarietà tra di noi.

Adesso ognuno ha la sua piccola famiglia. Ci sono ancora due sorelle nella casa dei genitori. Io e i miei fratelli siamo riusciti a rimanere sempre in contatto, a raccontarci le nostre esperienze di vita e ascoltare le ultime notizie. Soprattutto a trasmettere questa simpatica abitudine familiare nella nostra famiglia piccola.

Ogni anno, d'estate ci ritroviamo tutti nella casa dei genitori, veramente è uno show di gioia, con fratelli e sorelle e le loro famiglie. Cuciniamo piatti tradizionali e ci vestiamo anche con abiti tradizionali.

A me chiedono sempre di fare un po' di cucina Italiana, per le sorelle e fratelli che sono in Marocco con i loro figli.

Sono Siham, ho 33 anni, sono marocchina di Fez. Sono sposata, faccio la casalinga e ho quattro figli, due femmine e due maschi. La maggiore si chiama Houda, ha sedici anni e mezzo, frequenta la terza superiore del liceo linguistico, le piace molto leggere libri e scrivere temi e poesie, ha anche vinto un premio letterario.

La seconda si chiama Aya, ha quattordici anni e frequenta la seconda liceo scientifico, disegna come un pittore, ama gli animali e la natura.

Il terzo si chiama Zayed, ha undici anni, frequenta la prima media, è bravo a scuola, scherzoso, ma un po' testardo.

Il quarto si chiama Zakaria, ha nove anni, frequenta la quinta elementare, gli piace moltissimo il calcio e vorrebbe diventare un calciatore famoso.



La famiglia ideale

Ognuno ama e apprezza la sua casa e la sua famiglia. Dopo tutto, la casa è considerata come una fortezza, dove si può sfuggire da tutti i mali della vita, e le persone che vivono in essa, sempre si comprendono e sostengono nei momenti difficili, questa è la famiglia. Il suo ruolo per ciascuno di noi è enorme. Dopo tutto, all'interno famiglia si formano le sensazioni e le idee dell'uomo, e le prime conoscenze del mondo che ci circonda. E poi è nella famiglia che si formano concetti umani come l'amore e la cura. Nessuna meraviglia che la famiglia è chiamata la cellula della società, una piccola patria. Essa è formata dalle persone umane, vi è la formazione dell'individuo. Pertanto, di solito se una persona diventa

quello che è diventato dipende dalla famiglia. Per me, la mia famiglia è la cosa più importante nella vita. Per ognuno la famiglia è dove ci sono le persone più amate e con legami di sangue, che sono stati con lui fin dall'infanzia. Il ruolo principale nella creazione del focolare appartiene, ovviamente, alla donna. Una donna può essere un grande esperto in qualsiasi campo, ma il ruolo più importante rimane sempre quello di essere madre. La donna in tempi antichi era una casalinga, era caricata di tutto il lavoro intorno al focolare. Inoltre, doveva creare un ambiente domestico di modo che gli altri membri della famiglia sentissero il calore e il comfort di una casa, ognuno si sentiva "come in famiglia". Questo è un lavoro molto difficile e impegnativo, ma la donna ha sempre fatto fronte ad esso. Ogni volta in modi molto diversi. Le donne impegnate al lavoro e a casa hanno meno tempo. Tuttavia ora è come molti anni fa: protegge la casa, crea, mantiene e rafforza la famiglia. Mia mamma è la persona più vicina a me. Io credo che il capo della nostra famiglia sia, dopo tutto, la mamma. Certo, per mantenere una famiglia giusta e unita le sole forze della madre non bastano. Tutti i membri della famiglia devono fare uno sforzo per creare un ambiente confortevole. Dopo tutto, la famiglia è, innanzitutto, le persone. Le tradizioni familiari sono molto importanti per tutti in famiglia di modo che ognuno se ne senta membro, per avere qualcosa in comune con gli altri parenti. E, naturalmente, ogni famiglia ha le sue date importanti che sono occasioni di celebrazione in famiglia. La nostra famiglia è impaziente nella loro attesa, perché ci portano ogni gioia. Ma non solo le buone tradizioni formano la famiglia. Trascorrendo la serata con i genitori, i bambini sentono anch'essi di essere membri a pieno titolo della famiglia, rimanendo molto uniti. E' importante che ogni famiglia abbia fiducia e comprensione reciproca, amore e cura gli uni degli altri. In famiglia è bene che ognuno possa sempre rimanere se stesso, e in nessun caso l'amore non si ferma, sempre c'è comprensione e supporto. La famiglia è il pilastro più importante e deve sempre restare con ognuno che ne abbia bisogno.

Un amico è...



L'amicizia è una delle cose più importanti nella vita umana. Avere un' amica nella tua vita è una cosa piacevole, perché ognuno di noi ha bisogno di una persona fuori dalla relazione familiare, al suo fianco, con cui può parlare, che ti capisce e che ti aiuta quando sei in difficoltà. Senza chiedere il suo aiuto, sempre disponibile sia nella difficoltà che nella gioia. Essere amici vuol dire volersi bene; non ha importanza la vicinanza o la distanza. Anche se siete lontani uno pensa sempre all'altro, come è per me con la mia migliore amica, lei in Marocco ed io qui. Capita delle volte che possiamo vederci solo dopo due o tre anni; nel momento in cui ci incontriamo è come fosse solo ieri che ci siamo viste. Un' amica intima vuole dire te stessa: non puoi deluderla o tradirla.



L'amicizia nella vita di una persona ha un ruolo importante. Nell'infanzia i bimbi imparano attraverso l'amicizia ad adattarsi alla società. Nel corso degli anni, per una persona formata come individuo adulto, è più difficile trovare veri amici. Sono stata molto fortunata, ho incontrato le mie due amiche nella prima infanzia. La nostra amicizia ha superato la prova del tempo e degli eventi, sia negativi che positivi.

Nella vita accade spesso che amici e conoscenti aiutino e sostengano migliori relazioni, anche più dei parenti. E' importante che l'amicizia non conosca concorrenza, l'invidia o la gelosia. Non si deve aspettare di avere solo bisogno, si deve essere in grado di aiutare disinteressatamente in tempi difficili, dare sempre una mano, porgere la spalla, anche con azioni e parole gentili o consigli. Ora la nostra comunicazione con gli amici è disponibile in varie forme. Condividere i nostri problemi, è come una visita da uno psicologo. "Come avessi bevuto l'acqua da una sorgente!" - Così dice la mia amica dopo la nostra conversazione, e ne vale la pena.



Per me l'amicizia esiste perché ho un'amica intima che vive in Francia da 17 anni e io da 15 in Italia.

In Africa era l'unica persona di cui potessi fidarmi. E' più grande di me di otto anni, ma non si vede la differenza d'età. E' stata la prima persona a farmi uscire di sera, perché la mia matrigna era troppo gelosa. Il giorno che partì per la Francia mi sembrò che il mondo mi crollasse addosso, ma dopo due anni sono andata in Francia da lei. Ma dopo due settimane sono venuta in Italia da mio zio, che è

mancato tre anni fa. I miei primi vestiti in Italia me li aveva comprati la mia amica nel 2001. Adesso, grazie a Dio, siamo felicemente sposate e ci sentiamo quasi tutti i giorni.



“Amicizia” è una grande parola, che contiene tanti sentimenti.

L’amico è un fratello o una sorella che, però, non ha i tuoi stessi genitori: è la persona che tu scegli e con cui condividi gli interessi. Per esempio, io ho avuto due esperienze: una positiva e una negativa.

Conosco Hafida da più di dodici anni. Lei mi è sempre stata vicina, non è mai cambiata. Abbiamo gli stessi interessi; quando ho bisogno, lei è disponibile. Ci vediamo almeno una volta alla settimana, ci divertiamo insieme, la sento come una sorella.

Molti anni fa ho conosciuto Amina: siamo rimaste amiche per sei anni, ma ora non lo siamo più. Infatti prima ci vedevamo sempre, ci divertivamo insieme. Poi, un giorno come sempre ho provato a chiamarla per invitarla a passare una serata da me, ma lei non ha risposto. Ho tentato con un altro numero di telefono. Lei ha risposto, ma in modo molto freddo, così ho capito che non voleva più parlare con me, anche se non ne aveva motivo e non avevamo mai litigato. Dopo mi sono resa conto che lei mi ha solo usata per passare il tempo fino a quando è riuscita a portare i suoi figli a vivere con lei, perché prima studiavano in Marocco. Così ho imparato che a volte gli amici che scegli non sono come credevi. Gli amici veri sono quelli che trovi nel momento del bisogno.

La donna nei nostri Paesi

Essere donna in Marocco in generale significa essere al centro della società, cioè essere vera padrona di casa, avere cura dei figli, occuparsi della vita familiare, organizzare la vita quotidiana e mantenere contatti con parenti e la famiglia.

Però, dipende da dove si vive. La donna che vive in città è più disinvolta: studia, lavora e ha più libertà di uscire e scegliere il marito, conosce i suoi diritti e doveri. Non tutte, però la maggior parte.

Le trovi in tutte le professioni e in tutti gli uffici; è riuscita a fare lavori difficili e 'da uomini', è entrata anche in Parlamento, come ministra, o pilota, o taxista, o conducente di tram,...

Ad esempio Asmaa Birijibar, la prima donna marocchina alla NASA, ha 29 anni ed è di Casablanca.

L'8 Marzo lei ha detto: "Sono la prima donna marocchina entrata alla NASA e questo fatto può essere visto come ulteriore segno dello spirito combattivo delle donne del mio Paese e della loro resistenza ai contesti politici ed economici difficili".

Invece la donna che vive in campagna è meno emancipata perché analfabeta e, anche se studia, studia fino alla terza elementare e con il tempo dimentica tutto. Non conosce i suoi diritti, ma conosce benissimo i suoi doveri e, inoltre, appena compie tredici o quattordici anni si sposa e inizia a svolgere il ruolo di donna, mentre è ancora una bambina.

Non è l'Islam che dice così, ma la gente analfabeta: poiché i propri parenti hanno sempre fatto così, bisogna continuare allo stesso modo, anche se ci sono tante associazioni che cercano di migliorare la condizione femminile.

Il matrimonio e la nascita dei figli.

Nella nostra tradizione erano i genitori a scegliere gli sposi dei figli, ma adesso non è più così.

Le cerimonie sono tutte diverse da una città all'altra. La moglie ha diritto di essere rispettata dal marito e dalla sua famiglia e di vivere bene. Nella religione donne e uomini hanno gli stessi diritti.

Per esempio quando sono nata la mia famiglia ha fatto una grande festa perché sono stata la prima figlia, ma hanno fatto la stessa cosa con i miei fratelli e mia sorella. I miei genitori credono che ogni bambino è un regalo di Dio ed è Lui che decide se deve essere maschio o femmina.

Ho avuto un'infanzia normale: giocavo con le bambole, il triciclo, l'elastico, la corda, la palla... insieme con le mie amiche.

Mi vestivo normalmente fino a quando ho avuto le prime mestruazioni. In quel momento ho messo il foulard e vestiti più lunghi. A casa aiutavo mia madre e mio padre. Sono andata a scuola fino alla terza media. I miei genitori volevano che continuassi, ma io non ho voluto. Ho ricevuto una buona educazione: mi hanno insegnato il rispetto di me stessa e degli altri.



“Il mondo sarebbe imperfetto senza la presenza della donna”, ha detto Tommaso d’Aquino.

Nel mondo arabo, soprattutto in Marocco, la donna ha sofferto tantissimo nel passato, perché l’uomo l’ha considerata un oggetto e non una persona con gli stessi diritti.

La nostra religione riconosce alla donna tutti i diritti, ma l’uomo con il suo orgoglio, non ha accettato questo e ha continuato a sfruttare la donna per i suoi interessi. In Marocco la donna è stata sempre accanto all’uomo. Durante la colonizzazione la donna marocchina ha dimostrato il suo coraggio e il suo patriottismo.

Dopo l’indipendenza la donna ha cominciato a frequentare la scuola, ad uscire a lavorare, ecc....

Malgrado tutto questo, in casa la donna come moglie ha meno diritti dell’uomo, anche dopo la legge sul divorzio. Negli ultimi anni il re Mohamed VI ha applicato la ‘MODAWANA’, che garantisce alla donna e ai figli i loro diritti prima e dopo il divorzio. Prima addirittura l’uomo poteva divorziare senza che la donna lo sapesse; ora, invece, senza l’accordo della donna il divorzio non può farsi. Prima la donna divorziata non aveva diritto ad alcun contributo mensile per mantenere la famiglia. Ora invece questo è previsto per legge.

Insomma, a causa delle battaglie delle donne, la situazione della donna in Marocco è molto migliorata.

Tuttavia gli Europei ritengono che la donna araba non abbia diritti. Invece ha fatto tanti progressi, anche se non bisogna fermarsi.



Che cosa significa essere donna in Tunisia?

Non posso parlare di questo argomento senza ricordare il nostro primo presidente Bourguiba.

Grazie a lui la donna tunisina è libera, lui ha scritto la carta dello stato civile, che organizza la libertà, il diritto di voto, l'istruzione obbligatoria e ha vietato la poligamia.

La donna in Tunisia gode di tutti i diritti e va a pari passo dell'uomo, vota dagli anni 50, prima di tanti paesi in Europa come la Svizzera. Anche sono arrivate al vertice delle funzioni dello stato come direttore generale, cariche militari, polizia, piloti d'aereo, piloti dei treni....

La donna ha il diritto di scegliere il marito e quello di divorziare. E, come ha detto lo scrittore arabo Kasem Amin, <<L'anima di un bambino è un'incisione che la sua mamma scrive come vuole>>. E così diciamo che la donna è la metà delle società: se la prepari bene hai preparato l'altro metà.

Mi sento fortunata di essere una donna in questi giorni.

Questo non vuol dire che da bambini facciamo le stesse cose dei maschi: i nostri giochi rimangono per esempio le bambole; per i maschi è tutto diverso.

Nella religione islamica , la donna e gli uomini hanno diversi doveri: Dio sa che cosa può sopportare una donna e di che cosa è capace un uomo; non tutto quello che si vede della religione è capito fino in fondo.

La donna nell' islam ha un compito importantissimo: educare e preparare le generazioni future e l'uomo è incapace di farlo. La donna prende la metà del maschio in eredità, ma la sua parte è solo per lei e questo è garantito dalla religione, invece l'uomo eredita il doppio , ma il suo dovere è di spendere denaro per tutta la famiglia e non tocca i beni della moglie senza il suo permesso.

Da un esempio del genere, possiamo capire l'equilibrio che fonda l'islam nella società.



Ricette dal mondo

Nell'incontro tra amici non può mancare il cibo.

In questi anni sulle nostre tavole sono apparsi piatti diversi dal solito e lungo le nostre vie ristoranti da tutto il mondo.

Anche noi abbiamo voluto dedicare un piccolo spazio ad alcune ricette che vengono da luoghi lontani, non proprio le più note né le più tradizionali.



Ingredienti:

- 1 bicchiere di latte
- 1 parte di acqua
- 1 parte di farina
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 0,5 cucchiaino di sale.

BLINCIK

Prendiamo una padella di ghisa e riscaldiamo bene con olio di semi girasole. Versiamo con mestolo la massa risultante.



Quando blincik e' pronto mettiamo sopra un pezzettino di burro.



Il Blincik si può mangiare con la marmellata con la ricotta, con il caviale





POLPETTE DI ZUCCHINE

Una zuccchina

Una cipolla

Un uovo

2 cucchiaini di farina

un pizzico di bicarbonato di sodio

Sale, pepe

dobbiamo strofinare zucchine e cipolla su una grattugia, aggiungiamo l'uovo , la farina, le spezie. Con un cucchiaino mettiamo nella padella preriscaldata con olio . Facciamo una frittura.



ricetta di una torta: CIZKEIK con mascarpone e con la salsa di mirtillo.

Il fondo: burro-125gr., biscotti-280g.

La crema: mascarpone-500gr., ricotta-500gr. ,zucchero-300gr. zucchero vanillato-10gr., uova-6, orange-1, amido di mais-40gr. ,

Salsa di mirtillo: mirtillo surgelato -200gr., amido di mais $\frac{1}{2}$ c.p.

Preparazione: tritare bene a fini i biscotti, aggiungere il burro sciolto. Mescolare insieme. Mettere nella padella piatta come un strato e lasciare in frigorifero per 30 min. Mascarpone, ricotta e zucchero e vaniglia tutto mescolare bene. Aggiungere il succo di metà arancia. Aggiungere le uova. Mescolare bene il tutto. Poi mettere sopra amido di mais 40g. Scongellare i mirtilli. Passare al setaccio. Dovrebbe essere 80 ml il succo. Mettere sul fuoco il succo di mirtillo fino a quando bolle. In 1 cucchiaino grande di acqua fredda sciogliere $\frac{1}{2}$ cucchiaino di amido di mais e aggiungere al succo. Lasciare per un minuto sul fuoco e raffreddare. Scaldare il forno a 180 gradi. Versare la crema sopra lo strato di biscotti. Un po' di succo di mirtillo aggiungere sopra e tracciare le linee con il cucchiaino di legno. Poi mettere l'altra metà del succo. Fare cuocere 1 ora. Quando è pronto fare raffreddare e lasciare in frigo per una notte. BUON APPETITO!



Questo è un dolce tradizionale tunisino che si chiama **KAAK ANBAR**

Ingredienti:

350g mandorle tritate

100g zucchero a velo

2 albumi

acqua di rosa (quanto basta)

zucchero a velo per ricoprire

Preparazione.

1-mescolare le mandorle in polvere e lo zucchero a velo e 2 albumi con acqua di rosa per aver una pasta malleabile , nè troppo secca nè troppo morbida.

2- forma la pasta di mandorle in piccole palline di uguali dimensioni e gli diamo la forma d'un anello





3- poi coprire tutti questi anelli con lo zucchero a velo .

4-porli sulla placca del forno coperta con la carta forno

5- prima di mettere questi anelli nel forno decorate con due pistacchi la parte superiore del kaak
e cuocer in forno già caldo a temperatura media per circa 15mn

e questo dolce sarà da gustare accompagnato da un tè verde alla menta



RISO AL POLLO E FRUTTA SECCA



Ingredienti:

- un bicchiere di riso
- 2 cipolle
- 4 cosce di pollo
- 50g di uvetta
- 50g di mandorle
- 50g di pinoli
- 50g di pistacchio
- 2 bastoncini di cannella
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- chiodi di garofano
- 1cucchiaino di noce moscata grattugiata
- un pomodoro fresco

preparazione

1-cuocere il pollo in acqua salata con una mezza cipolla tritata, i bastoncini di cannella e una foglia di alloro, finchè il pollo diventa tenero.

filtrare il brodo e metterlo da parte. Mettere il pollo in forno preriscaldato con un po' di burro circa 15'- 20'

2- in una ciotola versare uno o due mestoli di brodo di pollo e aggiungere l'uvetta

3-sciacquare il riso più volte in acqua fredda fino a quando l'acqua è chiara.

4- mettere il riso in una ciotola ,aggiungere le spezie (chiodi di garofano ,noce moscata, sale pepe) e mescolare bene in modo che tutti i chicchi di riso catturino le spezie

5-in una grande pentola scaldare l'olio d'oliva (circa 3 o 4 cucchiaini) e soffriggere le cipolle tritate e pomodori tagliati a cubetti a fuoco

medio per 6 – 8’.

6- aggiungere il riso e mescolare per 5mn ,aggiungere 4 bicchieri di brodo di pollo e portare ad ebollizione.

7- poi ridurre il calore a medio. Coprire e cuocere per circa 40 min. coperto.

8- tostare a dadi la frutta secca (mandorle, pinoli, pistacchi) con un grande cucchiaino di burro.

9- aggiungere l'uvetta, togliere da fuoco e mescolare per altri 2 a 3 ‘

10-per servire iniziare con una cupola di riso condito con pollo tagliato a pezzettini, frutta secca e tutto intorno.

DOLCI CON SESAMO E MIELE



Ingredienti:

- 400 gr di burro tiepido
- 3 tuorli d'uovo e un 1 uovo intero
- 1 bicchiere e 1/2 di zucchero a velo
- 1 bicchiere grande di mandorle tritate finemente
- 500 gr di farina di cocco
- 2 bicchieri e 1/2 di farina tipo 00

Decorazione:

- 400 gr di sesamo
- 2 albumi d'uova
- 300 gr di mandorle intere
- 200 ml di miele
- 1/2 bicchiere di acqua di rose

Preparazione:

- 1) Mescolare il burro tiepido con le uova e lo zucchero.
- 2) Aggiungere le mandorle tritate, la farina di cocco e la farina.
- 3) Amalgamare il tutto e formare piccole palline.
- 4) Immergere le palline nell'albume d'uovo e far rotolare nel sesamo.
- 5) Disporre le palline nei pirottini di carta.
- 6) Appoggiare una mandorla su ogni pallina.
- 7) Infornare ad una temperatura di 180° e sfornare quando il colorito si fa leggermente dorato.
- 8) Riscaldare il miele con l'acqua di rose e stenderlo sui dolcetti per renderli lucidi, morbidi e deliziosi.
- 9) Servire con un bicchiere di tè alla menta.

RFISA – Piatto marocchino

La rfisa è un piatto povero marocchino a base di pollo e si mangia all'inizio dell'anno come augurio di fertilità e prosperità. La rfisa si cucina in due momenti. E' anche un piatto che stimola fortemente la produzione del latte materno. Viene tradizionalmente consumato dalla madre dopo il parto (spesso portato direttamente in ospedale dai parenti) e periodicamente durante i

Ingredienti

1 pollo,
1 kg di cipolle rosse o bianche tagliate non troppo fini
da 5 a 10 spicchi d'aglio interi
2 manciate di lenticchie
1 cucchiaino di zenzero
1 cucchiaino di coriandolo
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di zafferano in pistilli
1 cucchiaino di smen (burro "marcio")
sale/pepe q.b.



primi mesi di vita del nuovo nato.

La rfisa si cucina in due momenti. Mentre si cuoce il pollo nella cuscussiera, bisogna preparare i m'smmen, una specie di crêpe quadrate ricche d'olio.

Preparazione:

Facciamo cuocere per alcune ore a fuoco medio tutti gli ingredienti nella parte bassa della cuscussiera ed aggiungiamo l'acqua in modo che ricopra abbondantemente il pollo.

Preparazione dei S'MMMEN

Ingredienti per la preparazione dei m'smmen.

500g di semola di grano duro

250g di farina bianca

1 cucchiaino di sale

1 tazzina d'olio di semi

1 tazzina di burro fuso

1/2L di acqua tiepida

Mescoliamo in un recipiente la semola di grano duro e la farina bianca e poi aggiungiamo sale e l'acqua tiepida. Lavoriamo il composto fino ad ottenere una pasta soda e omogenea. A questo punto dividiamo la pasta in palline grosse e spennelliamole con l'olio e il burro fuso, che abbiamo mischiato precedentemente in un piccolo recipiente. Stendiamo le palline su un piano fino ad ottenere tanti piccoli dischi di pasta. Cuocere a fuoco medio gli m'smmen in una padella leggermente oleata fino a quando i due lati non siano dorati.

Una volta preparati i m'smmen li poniamo in un recipiente capiente e con le mani li tagliamo in piccoli pezzi. Alla fine di questa semplice operazione, disponiamo bene i m'smmen su un piatto di portata, sistemiamo il pollo al centro e con un mestolo versiamo il sugo di cottura. Il piatto può essere ulteriormente arricchito e abbellito con datteri e uova sode affettati.

TAJINE

Il termine **tajin** o **tajine** (in arabo: **طاجين**) è di origine berbera, fatto proprio dall'arabo dialettale). Si tratta di una pietanza di carne in umido, tipica della cucina nordafricana, e in particolare marocchina, che prende il nome dal caratteristico piatto in cui viene cotto.

Il piatto tradizionalmente è fatto interamente di terracotta, spesso smaltata o decorata, ed è composto da due parti: una parte inferiore piatta e circolare con i bordi bassi, ed una parte conica superiore che viene appoggiata sul piatto durante la cottura.

La forma del coperchio è pensata per facilitare il ritorno della condensa verso il basso e presenta sulla sommità un "pomello" che ne facilita la presa.

La parte inferiore viene usata per servire il piatto in tavola





La tajine di agnello con prugne e mandorle e couscous aromatico è un piatto di origine araba, diffuso in Nord Africa e in particolare in Marocco.

I bocconcini di agnello ricavati dalla coscia, vengono insaporiti con varie spezie: cannella, zafferano, curcuma e zenzero fresco.

Le prugne vengono marinate nel succo d'arancia e conferiscono una piacevole nota agrodolce resa ancora più irresistibile dal gusto tostato dei filetti di mandorla. Per accompagnare questo piatto a base di carne dal sapore deciso, preparate un couscous aromatizzato da un mix di spezie tostate e un trito di prezzemolo e menta. Irrorate il couscous con il brodo vegetale e aggiungete una spolverata di scorza di limone. Con la tajine di agnello con prugne e mandorle e couscous aromatico porterete in tavola un tripudio di colori, odori e sapori mediterranei direttamente da casa vostra. Per esaltare ancora di più il gusto di questo piatto, servitelo con dell'ottimo the verde!

Ingredienti:

1 Kg di spalla di agnello
 500 g. di prugne
 snocciolate
 100 g. di mandorle
 2 cipolle
 2 cucchiaini di cannella
 in polvere
 2 spicchi d'aglio
 1 cucchiaino di zenzero
 in polvere
 1 bustina di zafferano
 3 cucchiaini di olio di
 semi
 2 cucchiaini di miele
 Prezzemolo
 Sale e pepe

TAJIN DI POLLO



Ingredienti

1 petto di pollo
1/2 cipolla
100 ml di olio extravergine d'oliva
8 uova
2 uova sode
50 g di parmigiano
1 cucchiaino di curcuma
1/2 cucchiaino di pepe nero
2 patate.

- Tritate grossolanamente la cipolla e fatela rosolare in olio con il pollo tagliato a dadini; salate e pepate.
- Aggiungete un cucchiaino di curcuma.
- Non appena il pollo risulta ben rosolato, aggiungete un bicchiere d'acqua e portate la carne a cottura.
- Friggete, a parte, le patate tagliate a dadini di circa 1 cm.
- Togliete il pollo dal fuoco ed aggiungetevi le patate fritte, 50 g di parmigiano e le uova crude, quindi amalgamate bene gli ingredienti.
- Aggiungete, a questo punto, le uova sode tagliate a pezzetti, mescolate delicatamente e trasferite il composto in una teglia da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 1 ora o fino a doratura.
- Servite il tajine tiepido.

TORTA AL CIOCCOLATO E CREMA DI NOCI



Preparazione:

Montate le uova a temperatura ambiente insieme allo zucchero e la scorza di limone finché diventano molto chiare e spumose. Aggiungete poco alla volta la farina setacciata insieme al cacao e incorporatela con delicatezza, facendo attenzione ad amalgamare dal basso verso l'alto.

Imburrate e infarinate una tortiera e versate il composto. Infornate a 180° per 25'.

La crema: Mettete un uovo a bagnomaria con lo zucchero a velo e sbattete per 5' per pastorizzare l'uovo. Lasciatelo raffreddare poi aggiungete il burro e montate bene finché diventerà una crema. Poi versate le noci tritate e unite la panna montata, incorporandola bene nella crema.

Ingredienti:

Per pan di Spagna:

4 uova grandi
Un bicchiere di zucchero
½ bicchiere di cacao amaro
½ bicchiere di farina 00
Scorza di limone

Per la crema:

1 uovo
100 g. zucchero a velo
150 g. di noci tritate
150 g. di burro
250 ml. di panna da montare

Per lo sciroppo:

1 bicchiere di zucchero
½ bicchiere di acqua
Un cucchiaino grande di caffè solubile

Per la crema ganache*

200 g. di cioccolato fondente
½ bicchiere di panna

Lo sciroppo: In una casseruola mettete lo zucchero, l'acqua e fate bollire 10'; aggiungete il caffè e fate raffreddare.

Prendete il pan di Spagna e tagliatelo in due strati uguale.

Bagnate il primo strato con lo sciroppo e versatevi metà della crema. Fate lo stesso con il secondo strato e mettete in frigo per un'ora.

Tagliate il cioccolato a pezzi e fatelo fondere in un pentolino, aggiungete la panna e mescolate fino ad amalgamare il tutto. Fate raffreddare e coprite la torta con la crema ganache aiutandovi con una spatola. Decorate con granella di noci e scaglie di cioccolato e fate riposare la torta in frigo per almeno due ore. Il giorno dopo sarà ancora più buona.

*La crema ganache è una tipica preparazione di origine francese preparata con una miscela di panna calda e cioccolato a pezzetti sciolto e amalgamato lentamente e perfettamente; si narra che sia stata creata accidentalmente da un apprendista pasticcere che rovesciò del latte caldo dentro ad una ciotola contenente della cioccolata in tavolette. Il capo pasticcere vedendo l'accaduto, andò su tutte le furie poiché con quell'incidente il cioccolato si era irrimediabilmente rovinato e diede dell'imbecille (ganache) al ragazzo che tentò di rimediare al danno miscelando gli ingredienti e creando così l'eccellente crema ganache, tutt'ora molto usata per confezionare il famosissimo tronchetto di Natale (Buche de Noel).



Come preparare il più famoso piatto senegalese? Questa ricetta a base di riso e pesce è il nostro piatto nazionale, la nostra bandiera . E' il **CEEBUJÉN** (letteralmente "riso con pesce"). Non si mangia da soli, ma tutti insieme.

Ingredienti (per 4-5 persone):

- 1 Kg di riso
- Un Kg di thiof (cernia)
- Un pezzo di pesce essiccato (Guedj, 50 g.)
- 2 carote tagliate nel senso della lunghezza
- 3 havet (rape bianche lunghe)
- Una manioca (200 g.) tagliata in due
- 2 gombo (verdura tropicale simile alle zucchine)
- 1 cipolla a fette
- 2 dadi
- 2 peperoncini freschi
- 200 g. di salsa di pomodoro concentrata
- ½ cavolo verde
- Olio d'arachidi, sale, pepe, aglio



Preparazione:

Fare un trito di aglio, un pizzico di prezzemolo, sale pepe e peperoncino piccante e riempirci la pancia della vostra cernia, che avrete precedentemente aperto e pulito. A parte scaldare l'olio nella padella con la cipolla tagliata grossolanamente. Una volta dorata la cipolla aggiungere la scatola di pelati (diluata con un bicchiere di acqua) e il pesce intero e cucinare per 5 minuti. Versare poi nel tegame altre 6/7 tazze di acqua e le verdure tagliate grossolanamente e cuocere per altri 60 minuti. Una volta che la verdura è cotta, prelevarla dalla padella insieme al pesce e a qualche cucchiaino di salsa di pomodoro. Usare il restante sugo per cuocere il riso, come un risotto! Servire il riso con al centro il pesce e le verdure.

ATAYA

L'Ataya è una dissetante bevanda senegalese a base di tè, bevuta nelle giornate particolarmente calde e afose.

Ingredienti per 4 persone:

Tè verde (due cucchiaini di foglioline), Menta (mezzo cucchiaino di foglioline), zucchero q.b.



Preparazione:

Mettete a bollire poca acqua in una teiera di metallo, scaldata sulla carbonella.

Aggiungete le foglie di tè, a fuoco spento, lasciate riposare 3 minuti contati. Scolate completamente le foglioline (questo processo serve solo per lavare il tè).

Fate bollire, nella stessa teiera, 4 bicchieri d'acqua. Nel frattempo mettete in ogni bicchierino il tè (lavato e scolato) e la menta. Quando l'acqua bolle versatela in un bicchierino; travasate da un bicchierino all'altro versando dall'alto, in modo da formare schiuma. Zuccherate a piacere, lasciate raffreddare e servite.



Per gli abitanti del Senegal l'Ataya è molto più che una bevanda: è un rito, un momento di condivisione, un'occasione per riunirsi, anche per due o tre ore.

Infatti, bevendo il tè si parla, ci si rilassa e si può anche cantare e ballare accompagnati dalla musica senegalese.

Due ricette dalla Moldova:

Ingredienti

1 kg di carne di suino tritata;
100 g di riso;
150 g di carote;
300 g di cipolle;
100 g di brodo;
50 foglie di
vigneto;
sale,
pepe,
timo.



GLI INVOLTINI MOLDAVI IN FOGLIE DI VITE

sono deliziosi. Sbucciate carote e cipolle. In una padella fate soffriggere le cipolle e carote affettate nell'olio fino a quando la cipolla diventa lucida, quindi aggiungete il riso. Lasciate raffreddare e incorporate la carne tritata con timo e insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe a piacere. Amalgamate per avere un composto omogeneo.

Staccate delicatamente le foglie di vite, lavatele e scottatele (3/4 per volta) per circa un minuto in abbondante acqua leggermente salata in ebollizione. Scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Private le foglie della costa centrale, disponete un po' di ripieno e chiudete a involtino (anzi a

pacchettino, piegando dentro anche i lati). Proseguite fino a terminare gli ingredienti.

Ungete di olio una pentola, sistemate gli involtini (con il lato di apertura rivolto verso il fondo della pentola) su una - due foglie. Versare acqua sufficiente a coprire e cuocere a fuoco lento 20-30' con la pentola parzialmente coperta.

Versare sopra brodo sciolto in 200 ml di acqua e inserire vassoio in forno preriscaldato a fuoco medio per 15 minuti.

- **Difficoltà: Media**
- **Cottura: 45-50 min**
- **Servire: vanno serviti con panna acida.**

PLACINTE:

Ingredienti: per 4-5 sfoglie (farcite)

Pasta:

200 gr. acqua

1 uovo

400 gr. farina de grano tenero tipo zero

10 gr. lievito secco

sale, olio

Ripieno:

700 gr. formaggio di mucca

1 mazzetto di aneto

2-3 uova

Preparazione

In una ciotola capiente, sciogliere il lievito in acqua tiepida con un po' di zucchero, poi aggiungere l'uovo, 1 cucchiaio di olio, il sale e mescolare.

Setacciare la farina e gradualmente includere nella composizione, fino ad arrivare a un impasto morbido ed elastico che non si attacca alle mani. Se impastato molto bene, sarà facile da stendere.

Dividere l'impasto in 4 o 5 parti uguali.

Coprire con un panno pulito o pellicola trasparente e lasciate riposare 20 a 30 minuti.

Nel frattempo preparare il ripieno di formaggio, uova e aneto affettato .

Quando la pasta ha riposato abbastanza, spolverare con farina il con piano di lavoro e stendere la pasta con il matterello in un foglio come possibile sottile.

Ungere il piano del forno con olio o burro fuso e diffondere il ripieno sulla superficie del foglio.



Intrecciare i fogli formando rotoli (farciti) che poi si trasformano in spirale.



Friggere la ruota (farcita) in padella calda con un po' d'olio e coperta.

Accertarsi di tenere bassa la fiamma in modo che non bruci, ma il calore penetri all'interno. È possibile una leggera pressione della mano per migliorarne la cottura.

Curare la doratura su entrambi i lati.

Le ruote sono eccezionali, super soffici, sfogliate, con un gusto leggermente salato di formaggio.



Difficoltà: Media

Storie di viaggi e di migranti

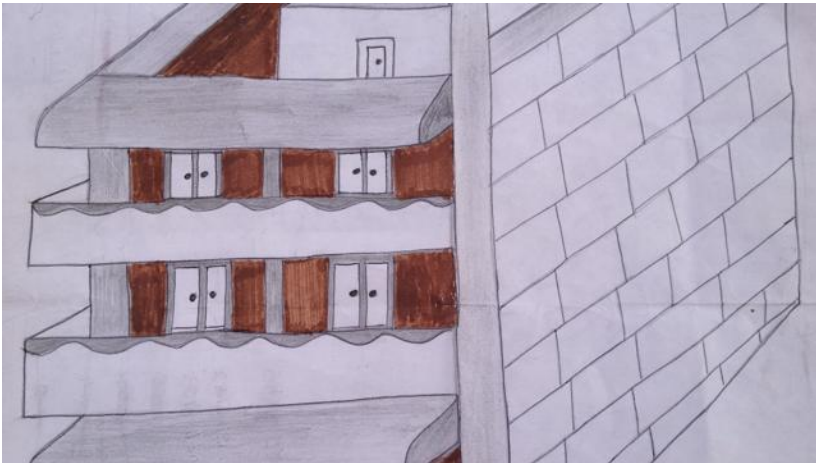
Caro fratello

Caro fratello, da quando ho lasciato il mio paese, ancora vedo tutto diverso, è difficile adattarsi a diverse abitudini, climi, culture...

Caro fratello, la prima cosa che mi ha colpito è il loro clima, molto più freddo del nostro; a volte capitano giorni che tu vedi le tre stagioni. Non puoi capire che tipo di vestiti puoi mettere.

La seconda cosa che devi sapere, è la lingua Italiana: per i primi giorni ti senti perso, non capisci bene se qualcuno ti parla, non puoi rispondere, è a causa di questo che tu perdi tanti lavori, soprattutto se capiti con un datore di lavoro che non ha pazienza. Devi sapere che qui tutto è diverso, perché quando esci da casa se incontri il tuo vicino e lo saluti, lui nemmeno ti risponde, è così che funziona da loro: ognuno per conto suo. I loro bambini hanno abitudini diverse dalle nostre e anche le donne. Qui ti sembra tutto strano.

Io qui ho imparato che quando sei fuori dal tuo paese devi adattarti per vivere, ma non devi prendere tutto, devi prendere solo le buone cose per aggiungerle alle tue che sono pure buone. Così puoi continuare a vivere dentro un clima diverso dal tuo.



Il mio viaggio in Italia.

Vivo in Italia dal 2006. Prima l'Europa era un sogno per me. Quando ho avuto il mio visto di viaggio, tutto è cambiato: la realtà di andare via lasciando la mia famiglia, la mia patria, i miei amici e le mie abitudini mi faceva paura. Ero triste, la voglia di viaggiare era sparita, avevo già la nostalgia del paese, degli amici, soprattutto della mia famiglia.

Ho fatto il viaggio in pullman; mentre viaggiavo ero confusa, mi chiedevo se avevo fatto la scelta giusta. L'idea di cominciare una nuova vita da capo, mi terrorizzava. Alla fermata, io sono stata l'ultima a salire sul pullman e l'ultima a scendere. Non avevo più scelta, dovevo affrontare la mia nuova vita. Il viaggio è durato tre giorni: per me era come fosse durato tre ore.

Avevo lasciato la mia metà nella mia terra, e portavo con me l'altra metà...

Oggi ancora, il viaggio continua in altra forma....



La mia esperienza di emigrazione

Sono venuta in Italia dodici anni fa, per vivere con mio marito, che lavorava già qua.

Quando ero in Marocco non vedevo l'ora di venire, ma quando sono arrivata tutto è evaporato, perché non sapevo la lingua italiana, non conoscevo nessuno e rimanevo tutto il giorno a casa da sola, dato che mio marito lavorava e le mie figlie erano ancora piccole.

In più avevo lasciato tutta la mia famiglia; la cultura era totalmente diversa. Anche il clima era diverso. Infatti all'inizio ero sempre malata e ho cominciato ad avere l'asma. Per tutti questi motivi non mi piaceva l'Italia.

Piano piano ho cominciato ad abituarmi, ho conosciuto alcune donne marocchine con cui mi vedevo di tanto in tanto. Ho avuto il mio terzo figlio Zayed e Houda e Aya hanno cominciato ad andare a scuola. Un anno dopo ho avuto Zakaria, così con quattro bambini non avevo tempo per imparare la lingua; ogni tanto provavo ad esercitarmi con i loro libri:

Così sono passati gli anni; i miei bambini sono cresciuti, ho iniziato le lezioni di italiano. Due anni dopo ho preso la patente e mi sono completamente abituata alla vita italiana.

Adesso quando vado in Marocco mi sento strana e voglio tornare al più presto in Italia.

Anche se amo sempre il mio Paese e la mia cultura, è come se avessi due identità culturali.

Storie di naufragi

Il fatto di attualità che ha particolarmente destato la mia attenzione, è la notizia dell'undici febbraio 2015, quando nel telegiornale hanno fatto vedere la tragedia di LAMPEDUSA, dove sono morte circa 330 persone nel naufragio di quattro gommoni. La tragedia mi ha colpito profondamente, mi ha fatto capire che la povertà e la miseria mandano le persone a uccidersi, come

sappiamo tutti quanti, dato che le notizie tramite i media arrivano anche al terzo mondo. Che in Europa, le persone, sia europei o stranieri soffrono la crisi mondiale. Non solo questo, fanno vedere quasi ogni mese i naufragi dove muoiono centinaia di persone nel mare. Malgrado tutto i giovani africani e Arabi, a causa della sofferenza nel loro paese rischiano la vita e danno fiducia ai trafficanti. Non sanno che per quei trafficanti è solo un business dove guadagnano milioni di soldi.

La mia domanda è qui: Dov'è la coscienza dell'umanità? dove l'Europa? quando c'è una guerra civile in un paese Africano o Arabo, e intervengono con la scusa di salvare i cittadini, lo sappiamo tutti che non è la verità: lo fanno per interessi economici e politici. Perché non si fanno vedere adesso? Anche questa è una guerra...perché non mandano i loro soldati ai confini della Libia per combattere i trafficanti?

Dove sono tutti quelli che 'sono Charlie Hebdo'?

Quando tocca ai poveri giovani, dietro loro non ci sarà nessun guadagno, diventiamo tutti non vedenti.



Proprio mentre andiamo in stampa apprendiamo la notizia del naufragio più terribile avvenuto finora nelle acque del Mediterraneo. Parecchie centinaia (700? 900?) persone sono naufragate vicino alle coste libiche nel disperato tentativo di salire su una motovedetta italiana.

Quante donne e quanti uomini dovranno ancora morire nell'indifferenza generale, mentre l'Europa discute di debiti, di banche, di Prodotto Interno lordo, ... insomma di affari, di soldi?



Le parole che fanno male...

...tanto più in un fenomeno come quello dell'immigrazione dove la comunicazione è fondamentale. Parole come 'clandestino' o 'negro' o 'extracomunitario'. Parole per indicare masse di individui e svilirne così la dignità.

Cominciamo da **extracomunitario**. Basta, non ne possiamo più. Perché ci devono definire sempre, essenzialmente, per qualcosa che non siamo? Viviamo in Italia come chi ha la cittadinanza italiana eppure vogliono che restiamo sempre fuori, anche dopo tanti anni, anche attraverso le parole. Persino alcuni di noi stranieri/e si sono abituati a non pensare: abbiamo finito per utilizzare anche noi 'sta parola. Ma dovremmo riflettere e reagire ...

Siamo d'accordo sul dire 'no' alla parola **sbarchi**. Ma quali sbarchi!! Questi qua sono poveracci che muoiono nel mare in tempesta, abbandonati da tutti.

Padano, perché non esiste

Quote, la più impersonale delle parole.

Perché si indica sempre la nazionalità straniera quando c'è qualche notizia di un brutto fatto? Ciò serve solo a criminalizzare una particolare nazionalità.

'terrorista', quando viene usata per riferirsi a persone musulmane che non hanno nessuna colpa. Per esempio quando succede qualche attacco da parte di una persona che dichiara di appartenere all'Islam, tutti i musulmani vengono visti come terroristi, mentre quando una persona non musulmana fa qualcosa del genere, non viene incolpata la sua appartenenza religiosa.

La questione è sempre quella: "le parole per dirlo".

È la distinzione **noi/loro** che deve essere superata. E anche la convinzione di credere di essere migliori delle persone che hanno la forza di provarci lontano da mamma, il coraggio di conoscere il mondo, che imparano le lingue, che lavorano dieci ore al giorno, che sanno cosa vuol dire la sofferenza. Solo la conoscenza vince il pregiudizio. Quando vai a scuola con Abou lo chiami per nome, non lo chiami "l'extracomunitario che mi siede accanto a scuola". O almeno speriamo.

C'è ancora qualcuno che dice (e scrive) **negro**.

A me non piace questa parola. Qui a Taino, dove vivo da 15 anni, non ho mai avuto discussioni per il razzismo.

Ma molti Italiani non possono accettare la gente che viene da fuori. Alcuni bar per esempio non vogliono una persona di colore.

La propaganda politica a volte getta olio sul fuoco, ma un domani rischiamo di finire tutti bruciati!

A volte però delle parole si ha paura. Conosciamo africani che preferiscono "negri" al ripulito "neri". E personalmente

troviamo sia meglio "nero" che non il timido e ipocrita "di colore". "di colore": quale poi?

Se le parole ci fanno paura è segno della paura che ci fanno le cose. Il dolore è dolore, la morte è morte e non c'è vergogna né offesa nell'avere il coraggio di dire la verità.

La parola "**clandestino**" per definire i migranti è ridicola oltre che sbagliata. In acque internazionali, su una barca, nessuno è clandestino: qualcuno dovrebbe essere più correttamente chiamato naufrago, semmai.

Per farla breve: basta leggere la campagna elettorale della Lega per capire quali parole sono da abolire.



Ogni giorno, nei vari posti, fuori o dentro casa, i media e le persone ci fanno sentire tante parole: queste parole sono divise tra parole dolci e parole amare.

Ma ci sono altre parole nel vocabolario italiano che toccano noi stranieri e, dentro questo vocabolario, purtroppo non si trovano parole dei due tipi, dolci e amare. Purtroppo si trovano solo parole amare, che fanno male come:

extracomunitario, clandestino, negro e di colore.

Per me l'espressione 'di colore' fa male.

Non siamo un muro o un tessuto, che ha creato l'uomo e alla fine ha pitturato con il colore nero. Siamo stati creati da un Dio, lo stesso Dio che ha creato voi. La mia domanda: "Perché non si dice uno di colore giallo agli asiatici? Oppure uno di colore bianco agli europei? Come la pensate? Vi sembra una cosa bella o una cosa stupida?" Dio quando ha creato l'uomo ha dato a ognuno il suo colore. Dio non ha creato noi tutti quanti nello stesso modo e alla fine ha pitturato i bianchi, gli asiatici con il giallo e noi con il nero. Per me Dio è stato sempre giusto; sono sicura che ci sarà qualche motivo per cui la mia pelle non è di pelle chiara. Non ci sono stati errori nella creazione e questo vale anche per le altre persone che hanno un colore diverso dal mio.

Spero che gli Italiani riescano ad abolire tante parole dal loro vocabolario, quando si tratta di noi.

Per me la bellezza del mondo è nei colori, come la bellezza dei fiori di primavera.

Questo dobbiamo insegnare ai nostri figli.



Proverbi dal mondo

Un proverbio secondo me nasce da un'esperienza di vita. Può essere un consiglio, uno sguardo profondo o una conclusione. Possiamo usare il proverbio come messaggio o come guida di comportamento.

Ad esempio: "Dallo sguardo conosci la persona che hai di fronte" e "Chi parla troppo di sé nasconde un'inferiorità" ci aiutano a capire le persone a un primo incontro.

Altri proverbi invitano a essere ottimisti: "La vita è come una fotografia. Se sorridi, esce meglio" e quando diciamo: "Uno fa da sé, due fanno per tre" parliamo dell'unità delle persone.

Un altro proverbio parla dell'importanza dell'insegnante, che prepara le generazioni future: l'insegnante è paragonato al profeta.

Quando ero adolescente non mi interessava sentire e tantomeno seguire i proverbi, ma piano piano ho capito che sono interessanti perché ognuno ha una storia dietro di sé.



‘Se non sai dove vai, fermati e guarda indietro: così, almeno, saprai da dove vieni’

I popoli antichi, dopo ogni storia ed esperienza, escono con dei proverbi che usano nella vita quotidiana per non cadere in errori e stare attenti.

Alcuni proverbi sono diffusi in tutto il mondo; altri sono specifici per ogni Paese.

Un proverbio marocchino dice:

“Se ti piace il miele, devi sopportare le punture delle api”. Vuol dire che nella vita per arrivare alle cose che ti piacciono devi sopportare dolore, lavoro, fatica. In generale non puoi avere la vita dolce senza gustare l’amaro.

مَا كُلُّ مَا يَتَمَنَّى الْمَرْءُ يُدْرِكُهُ
تَجْرِي الرِّيحُ بِمَا لَا تَشْتَهِي السُّفُنُ

**Non tutto ciò che desidera l'uomo lo ottiene
I venti non vanno come le navi sperano**

لِلشَّاعِرِ أَبُو الطَّيِّبِ الْمُتَنَبِّيِّ

حِكْمٌ وَ أَمْثَالٌ

www.linguaraba.com

Il mondo arabo è noto per i suoi proverbi e uno dei più famosi è: “Chi cerca, trova e chi semina, raccoglie”. Il suo significato è che bisogna pianificare la propria vita e fissare degli obiettivi da raggiungere, impegnandosi a conseguirli. Non si può aspettare un miracolo senza fare niente.

I proverbi non cambiano nel tempo e nelle generazioni; come valevano nei tempi dei nostri nonni, valgono ancora ai nostri giorni.

UNO SGUARDO FUORI CASA: punti di vista sul mondo di oggi

I giovani di oggi

“I giovani di oggi sono un branco di maleducati, nullafacenti, che pensano solo a divertirsi”. Questa è una delle frasi che ci giungono più frequentemente all’orecchio. Questo non è un pensiero del tutto errato, anzi, ... quanto più tempo passa, più ideali e valori vanno disperdendosi. La colpa, ovviamente, è della società che inculca pensieri e modi di fare del tutto sbagliati. E noi, privi di personalità, senza un nostro modo di vedere le cose, diamo peso a tutto ciò che sentiamo e vediamo. Non diamo mai importanza a nulla e non ci accontentiamo tanto facilmente. Vogliamo tutto e subito, anche se la parola "dovere" nel nostro vocabolario è del tutto estranea. Infatti, ora come ora, è solo il piacere quello che conta, ma lo andiamo cercando in modo sbagliato. Molti pensano che lo si trovi in un bicchiere o in una siringa, ma non si rendono conto che una volta sparito l’effetto, rimangono un milione di problemi. Affermano che lo fanno per essere più estroversi, per parlare meglio con ragazzi e ragazze, ma non serve a nulla perché in quei momenti non siamo noi stessi. Anche l’amore non è più quello di una volta: le ragazze non hanno più valori etici e morali, non esiste più l’uomo che corteggia la donna, bensì il contrario. Le ragazze si avventano sul primo che capita e lo seducono con il proprio corpo, senza capire che l’aspetto non è tutto nella vita perché la bellezza passa, ma la persona è quella che resta. E poi che non si lamentino se vengono considerate oggetti per soddisfare i piaceri maschili. Dovrebbero far uscire un po’ di orgoglio femminile e cambiare modo di fare. I consigli su come comportarsi dovrebbero partire dalle famiglie, le quali molto spesso assecondano i figli e li viziano. La vita, però, non è tutta rose e fiori; dovrebbero iniziare a capire cosa vuol dire rinunciare a qualcosa e a conservarla da soli. Ci

dovremmo fermare a riflettere un po' e capire cosa è giusto e cosa è sbagliato, accontentarci delle piccole cose e soprattutto cercare di ragionare con la propria testa e non credere nelle favole perché una favola è solo fantasia.

Gli adolescenti di oggi hanno un rapporto difficile verso la crisi, perché sono stufo di sentirne parlare e gli adulti non fanno altro che ripetere loro che non c'è futuro, non si trova lavoro e anche se si lavora si finisce il mese con dei debiti,... così hanno una visione pessimistica della realtà.

Infatti si lamentano sempre senza fare niente per cambiare il loro presente.

Gli adolescenti di oggi sono deboli, non studiano abbastanza, vogliono tutto senza sforzo, danno il minimo aspettandosi il massimo. Vogliono uscire con gli amici, divertirsi, essere liberi, vestirsi bene, senza nemmeno far caso alle possibilità dei loro genitori.

Nello stesso tempo vivono con tanti problemi: hanno difficoltà con la scuola, con gli amici, con la famiglia, con sé stessi.

Pensano che sia inutile studiare o sforzarsi per realizzare i loro sogni perché hanno paura di trovarsi senza lavoro con inutili titoli di studio. Hanno medesimi obiettivi: le ragazze vogliono diventare modelle con un fisico perfetto, a volte arrivando a disturbi alimentari; i ragazzi, invece, vogliono diventare calciatori o rapper senza considerare che spesso i loro idoli si sono impegnati per arrivare. A volte gli adulti trasmettono un messaggio negativo e senza speranza che li convince a comportarsi in modo impulsivo o indifferente.



I mezzi di comunicazione

Il personal computer e internet come hanno cambiato la vita delle persone.

La nostra era moderna, altamente tecnologizzata, è stata giustamente definita l'era delle macchine. Con la rivoluzione industriale, l'uomo ha rivoluzionato anche il proprio rapporto con il lavoro e la tecnica. Se prima infatti era l'uomo l'artefice della propria attività e di ogni sua realizzazione, sempre di più è stata sfruttata ed usata la macchina, come intermediario efficace fra l'uomo e la sua produzione.

La macchina infatti ha soppiantato l'uomo in molte attività, creando anche problemi sociali non di poca importanza, come quello della disoccupazione. La tecnologia sempre più all'avanguardia soprattutto in paesi come il Giappone, la Germania, gli Stati Uniti, crea oggi macchine perfettissime, capaci persino di «pensare».

Si tratta dei computer, dei cervelli elettronici, in grado di immagazzinare miliardi di dati e di riprodurli a comando, in qualunque momento.

Questa del computer è forse la terza grande rivoluzione tecnologica della recente storia moderna, dopo la macchina a vapore e il motore a scoppio. Credo infatti che l'impiego dei computer diventerà sempre più un fatto generalizzato e che il loro uso potrà cambiare notevolmente il sistema di vita dell'uomo del futuro.

Già oggi respiriamo l'aria di una società robotizzata o computerizzata. Le piccole e grandi «banche di dati» sono ormai entrate non solo nei più importanti complessi industriali, ma persino negli uffici, nei negozi, nella pratica quotidiana. Essi sono in grado di svolgere, con precisione e velocità superiori a quelle umane, una eccezionale mole di lavoro. Se oggi queste apparecchiature hanno ancora un costo elevato, non passerà molto tempo che diventeranno accessibili alla stragrande maggioranza della gente. La civiltà del futuro è quindi, sicuramente, una civiltà ad alta

tecnologia computerizzata, dove questa macchina potrà essere messa al servizio del progresso dell'umanità con estremo profitto. Il futuro del computer è il futuro di tutti noi, perché il suo impiego potrà essere utilizzato su scala sempre più vasta, con effetti che forse, oggi, sono ancora inimmaginabili. Nel campo della medicina, per esempio, il computer potrebbe fare miracoli e potrebbe permettere ad ogni medico di conoscere in pochissimo tempo tutte le caratteristiche dei vari farmaci in commercio per un determinato tipo di disturbo, le più recenti tecniche di intervento o di cura. Il computer potrà permettere a tutti una vita più facile e una risposta più sicura a tutti i più importanti interrogativi. In ogni caso, la macchina non potrà mai fare a meno dell'uomo. Per fortuna infatti è in grado di «pensare» ma non di ragionare, di creare o di inventare. Egli può trarre il miglior risultato possibile dalle informazioni che gli sono state fornite, ma non può cambiarle, crearne di nuove, manipolarle.

Al giorno d'oggi ci sono mezzi di comunicazione che avvicinano le persone lontane fisicamente ed allontanano invece le persone che sono vicine. Per esempio ognuno dei miei figli ha un cellulare, un tablet o delle consolle e video-giochi con cui trascorrono il tempo e si separano dal resto della famiglia. Prima i bambini giocavano insieme con giochi vivaci e di compagnia anche fuori casa; adesso invece stanno vicino al televisore e non si muovono. Infatti vediamo sempre più bambini con gli occhiali e sovrappeso.

Ma ci sono anche aspetti positivi di queste tecnologie: le informazioni ci arrivano più velocemente, possiamo comunicare con i parenti lontani e vederli virtualmente, al contrario di anni fa, quando le persone si mantenevano in contatto con le lettere e ci voleva tempo per riceverle.

Facebook, twitter e altri social-network sono diventati un modo per avere notizie da tutto il mondo.

La gente ha tanti amici virtuali, ma non sono veri amici, perché possono non dirsi la verità.

Internet si è diffuso velocemente in tutte le case ed è diventato essenziale: chi non sa usare internet è come un analfabeta. Secondo me la tecnologia è molto importante, ma deve stare entro certi limiti.

La televisione è presente in tutte le nostre case perché è un importante mezzo di comunicazione. Io di solito guardo il telegiornale, dei film polizieschi, 'Scherzi a parte' e 'C'è posta per te di Maria de Filippi.

Quest'ultimo mi piace perché ci sono degli incontri tra parenti che per la maggior parte non si vedono da circa 15 o 20 anni, che hanno avuto problemi di abbandono, di spostamenti di domicilio, ecc. Il bello è che ogni tanto non ne vogliono sapere di tornare insieme perché magari hanno sofferto tanto nella loro vita. Mi piace di più quando ritornano insieme e piangono di gioia.



I miei pensieri dal passato al presente del mio Paese.

Nella maggior parte dei paesi europei deridono l'epoca di Brezhnev. Però secondo un sondaggio di alcuni sociologi il 90 per cento della popolazione dell'ex Unione Sovietica, che conosceva questa forma di potere e che sono vissuti in questo periodo, sarebbe felice di tornarci. Spiego, perché.

In primo luogo, il principale fattore che non viene contestato, è certamente la loro gioventù. Bene o male, ma erano giovani, sani, più pragmatici. Non dobbiamo dimenticare il secondo fattore principale per cui il popolo vuole tornare a questa vita. E' la stabilità, la tranquillità e la pace della mente per la vita futura.

Chiunque nel paese sapeva che lavorando in produzione per circa cinque anni, avrebbe sicuramente ottenuto un alloggio gratuito per lui e la sua famiglia.

Oggi è necessario prendere un prestito bancario per 25 anni, a condizione di avere uno stipendio stabile. Molte persone non possono permettersi di prendere il prestito anche per i tassi di interesse troppo elevati (13% per anno) e perché i datori di lavoro, nella maggior parte dei casi, pagano i salari al minimo e il resto in una busta in nero.

Perché le autorità fiscali che conoscono questa pratica, chiudono gli occhi? La risposta è semplice, corruzione.

Lo Stato e la struttura governativa non si interessano di quello che le persone riceveranno negli anni della pensione.

Nell'epoca di Brezhnev era possibile scegliere liberamente il luogo di studio e di imparare gratuitamente. All'università e ai college gli studenti ricevevano uno stipendio, con cui era possibile vivere autonomamente. Lo Stato offriva anche un alloggio gratuito in dormitori per studenti. Dopo aver conseguito la laurea, si poteva scegliere il luogo di lavoro, il beneficio era evidente.

Durante l'epoca di Brezhnev si sono sviluppate su larga scala le infrastrutture sociali e della produzione. Le persone con grande entusiasmo sono andate a sviluppare nuovi territori.

Per esempio, alla fine degli anni '70 il governo ha invitato il popolo ad andare a sviluppare la terra di Donbas. Costruendo miniere e fabbriche. Lo Stato promise di fornire alloggio gratuito a tutti coloro che espressero il desiderio di andare a sviluppare la produzione in queste terre. Costruirono una rete di impianti metallurgici e miniere di carbone. La gente visse, costruì la sua famiglia e mise le sue radici in questa terra.

Improvvisamente il nuovo governo vuole vietare alla gente di parlare in russo, proibisce che si mostrino i programmi televisivi in russo e anche la formazione nelle scuole e nell'università in russo è proibita .

Hanno dimenticato che la popolazione di questa zona è composta più del 60 per cento dalla popolazione di lingua russa.

Per statistica è la maggioranza. Come è possibile vietare alle persone di pensare e parlare nella loro lingua madre?

E' una negazione dei diritti umani fondamentali. Da qui è la protesta del popolo.

Per il nuovo governo e per i giovani, falsamente informati, è conveniente avere la memoria corta. E' conveniente dimenticare i fatti storici per il bene dei propri interessi.

La stessa situazione c'è in Kazakistan. Negli anni 90, dopo la scissione dell'Unione Sovietica, la maggior parte dei professionisti e lavoratori qualificati della popolazione di lingua russa, migrarono in Russia, la loro patria. Per fermare questo fenomeno le autorità dell'immigrazione emisero una legge che imponeva sanzioni ai migranti, anche vietandone l'espatrio.

E com'è' adesso?

Ora tutti gli uffici sono trasferiti per eredità' . E non sono produzioni private o artigianali, per esempio panettieri o falegnami, ma cariche pubbliche. Anche se siete tre volte più intelligenti, colti e di talento, senza le conoscenze giuste, rimanete uno qualunque.

Per il rilascio dei documenti in qualsiasi ufficio si deve portare una tangente, perché il documento venga rilasciato in tempo e correttamente.

In Russia con i soldi si può comprare e vendere tutto. A cominciare dal congedo per malattia, invalidità, la patente per guidare un'auto, finendo con un posto da porte borse in parlamento. Tutto ha un prezzo.

Invece nell'epoca di Brezhnev c'era l'uguaglianza, l'amicizia tra i popoli, la stabilità.

Ora le persone sono crudeli e aggressive verso gli altri. L'unica cosa che è rimasta nelle nostre menti e nei nostri cuori è lo spirito patriottico. Nei momenti difficili e critici il popolo russo si unisce spalla a spalla e resiste ai nemici.

Il popolo russo si distingue per qualità come l'ospitalità e la mancanza di doppiezza, però questa è solo la mia opinione.



Dal nuovo anno mi aspetto...

Ogni anno sempre, dopo le feste, penso che si avverino tutti i miei desideri importanti.

Ma, purtroppo, non sempre accade. E questo dipende tanto da me, dal mio credo, dalla mia volontà. Certo i miei pensieri sono sempre diversi, ma sempre positivi. Il primo pensiero è quello che sono passata nel nuovo anno, sono ancora viva, sono sana, che posso fare tante belle cose.

Il secondo che, nonostante questo periodo difficile per tutti, spero che succeda un cambiamento nella vita in meglio. Il mondo è troppo grande, ma viviamo sulla stessa terra. Anche se noi siamo tutti diversi, siamo tutti umani e dobbiamo aiutarci a vivere nel miglior modo possibile.

Dal nuovo anno mi aspetto prima di tutto che si sviluppi il lavoro in tutti i settori, che la gente possa lavorare, possa andare avanti con molta fede nel futuro. Avere il lavoro stabile è molto importante soprattutto per le famiglie numerose e per le persone che hanno veramente bisogno di aiuto.

Mi aspetto tanto che ci saranno dei buoni cambiamenti nella politica qui in Italia e anche in Russia per vivere meglio. Esistono tante leggi che sono veramente assurde, secondo me.

Mi aspetto che finiscano completamente: il terrorismo, le guerre, la mafia, la povertà, le malattie, la invidia, la gelosia. Ma non è facile, assolutamente, che si cancelli tutto questo. Mi aspetto che ci sia un cambiamento fra di noi tutti che ci sia più rispetto, più educazione, più coscienza di sé stessi. Spero tanto che anche tutte le religioni si uniscano. E così ci sarà una vita molto migliore!

Nel mio futuro vorrei andare a vivere negli Stati Uniti, perché ci vivono i miei genitori e i miei fratelli e anche per lo studio dei miei figli.

Il mio desiderio immediato è quello di continuare gli studi per prendere la licenza di scuola superiore, anche per conoscere altre lingue.

Mi piacerebbe molto aprire una pasticceria con specialità marocchine.

Mi impegnerò per realizzare i miei sogni.



Mettiamola in poesia

Poesie. Alcune scritte da noi; la maggior parte da noi scelte per esprimere frammenti in versi della nostra terra e dei nostri ricordi di scuola.

Per usare le parole di chi è più capace di noi di esprimere pensieri e sentimenti...

Molte le abbiamo tradotte in italiano, cercando di non tradire la musicalità. Ci siamo anche stupiti che alcuni poeti per noi fondamentali fossero sconosciuti in Italia...

Bene, anche questo è comunicazione e scambio.



AFRICA

Africa, Africa mia
Africa fiera di guerrieri nelle ancestrali savane
Africa che la mia ava canta
In riva al fiume lontano
Mai t'ho veduta
Ma del sangue tuo colmo ho lo sguardo
Il tuo bel sangue nero sui campi versato
Sangue del tuo sudore
Sudore del tuo lavoro
Lavoro di schiavi
Schiavitù dei tuoi figli
Africa dimmi Africa
Sei dunque tu quel dorso che si piega
E si prostra al peso dell'umiltà
Dorso tremante striato di rosso
Che acconsente alla frusta sulle vie del Sud
Allora mi rispose grave una voce
Figlio impetuoso il forte giovane albero



Quell'albero laggiù
 Splendidamente solo fra i bianchi fiori appassiti
 E' l'Africa, l'Africa tua che di nuovo germoglia
 Pazientemente ostinatamente
 E i cui frutti a poco a poco acquistano
 L'amaro sapore della libertà.

“A coloro che si nutrono di crimini
 e misurano in cadaveri le tappe del regno
 dico che giorni e uomini
 sole e stelle
 delineano il ritmo fraterno dei popoli
 dico che testa e cuore
 sulla retta via della lotta s'uniscono
 e non v'è giorno in cui
 in qualche luogo non nasca l'estate
 dico che le tempeste virili
 schiacceranno i mercanti di pazienza
 e le stagioni sui corpi accordati
 vedranno rinascere gesti di felicità”
 (D.Diop, poeta senegalese)

BALLATA DI UN VAGONE IMPREGNATO DI FUMO



Fino alla morte sarò con te -
L'anima con il sangue sono
indivisibili -

Fino alla morte sarò con te -
L'amore e la morte sono
sempre insieme.

Mi porterai con te ovunque tu
vada

Mi porterai con te, amore mio,
Mi porterai con te ovunque tu
vada

la tua amata terra, la tua dolce casa.

Che dolore, amore mio, e come è strano
esser parte della terra, come i rami.

Che dolore, amore mio, e come è strano
Dover essere divisi come sotto una sega.

La ferita al cuore giammai si rimarginerà
ma spargerà lacrime limpide,

La ferita al cuore giammai si rimarginerà -
ma sanguinerà come cera ardente in una
candela.

Ma se non ho nulla per proteggermi
dai rimorsi inguaribili,

Ma se non ho nulla per proteggermi
Dal freddo e dall'oscurità?

- Dopo il distacco ritorneremo

Non ti scordar di me, amore mio,

- Dopo il distacco ritorneremo

Torneremo insieme - io e te.

- E se sparissi come la luce morente del giorno

- E se sparissi come le stelle nella Via lattea?

- Pregherò per te, perché non dimentichi il cammino,
Pregherò per te, perché torni sano e salvo.

Nel vagone impregnato di fumo
Lui vagava, tanto solo e quieto
Nel vagone impregnato di fumo
piangendo dormiva e dormendo piangeva,
Quando d'un tratto sulla discesa scivolosa
il treno si piegò chinandosi orribilmente,
Quando d'un tratto sulla discesa scivolosa
le ruote uscirono dalle rotaie.

E una forza sovrumana,
schiacciando tutti come uva,
Una forza sovrumana,
dalla terra strappò via tutto ciò che era terreno,
E nessuno difendeva
Il lontano incontro promesso
E nessuno difendeva
la tua mano, che da lontano mi chiamava

Non dite addio a chi amate!
Non dite addio a chi amate!
Non dite addio a chi amate!
Con tutto il sangue entrate dentro di loro,
E ogni volta salutateli come se fosse per sempre!
E ogni volta salutateli come se fosse per sempre!
E ogni volta salutateli come se fosse per sempre!
Quando partite solo per un momento. (A. Cocetcov)



Bianco e nero

Alcuni di noi sono come inchiostro,
altri come carta.

E se non fosse per il nero di alcuni

Di noi

Gli altri sarebbero muti.

E se non fosse per il bianco

Di alcuni di noi

Gli altri sarebbero ciechi.

(Jibran)



Poesia sulla vita (La somma delle somme)

Dimmi, come sarebbe, vecchio
 Se tu pulissi un po' gli occhiali
 Per vedere un po' come hai
 Utilizzato il tuo tempo.

Spesso soffici braccia
 Ti avrebbero accolto con piacere,
 ma tu stavi con freddezza a distanza
 immobile come incantato.

Spesso hai passato il bel tempo
 Ad arrabbiarti e ad imbestialirti,
 soltanto perché questa o quella
 non voleva quello che volevi tu.

Perciò il più delle volte
 Hai vagabondato invano,
 poiché la somma della nostra vita
 sono le ore in cui amiamo:
 (trad. G. Saporiti)

Fiore azzurro

-Ma ti sei ancor tuffato
Nelle stelle nubi e cieli?
Bada a non dimenticarmi,
Alma della vita mia.

Le piramidi invecchiate
Si slancian nel ciel il colmo:
Non cercar lontano un mondo
La felicità, amato!

Così disse la fanciulla,
Carezzandomi i capelli.
Ah! com'era vero; risi
Non potevo dir più nulla.

Nella radura del bosco,
Presso il celeste stagno
Sederem tra molli giunchi
E tra foglie di rovi.

Mi dirai allora fiabe
E bugie senza pari,
A un fior di camomilla,
Chiederò se tu mi ami.



Quando sorgerà tra i rami
La notturna luna estiva,
Tu mi cingerai la vita,
Io ti cingerò le spalle.

Sotto volte di fogliami
Scenderemo al villaggio,
Ci darem tra via baci
Dolci, come i fiori arcani.

.....

Anche un bacio e la perdo...
Palo sotto luna ero!
Come bello, come folle è
Il mio dolce azzurro fiore!

.....

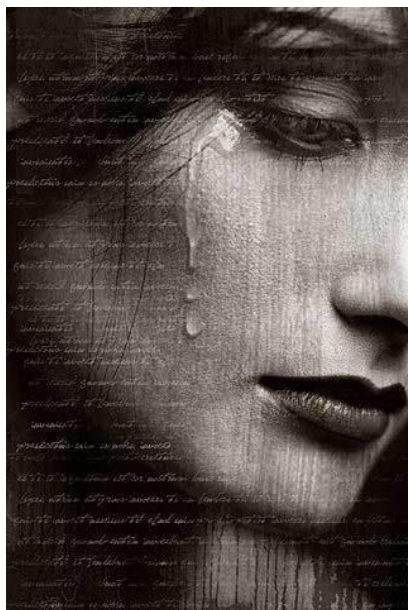
Sei svanita, meraviglia,
Ed è morto il nostro amore-
Fiore azzurro! fiore
azzurro!...
Eppur triste è al mondo!

(M. Eminescu)

Io ti amo quando piangi

Io ti amo quando piangi
e amo il tuo viso annuvolato e triste.
La tristezza ci unisce e ci divide
senza che io sappia
senza che tu sappia.
Quelle lacrime che scorrono,
io le amo
e in loro amo l'autunno.
Alcune donne hanno dei bei visi
ma diventano più belli quando piangono.

[Nizar Qabbani](#) (Poeta siriano)



La mia sera



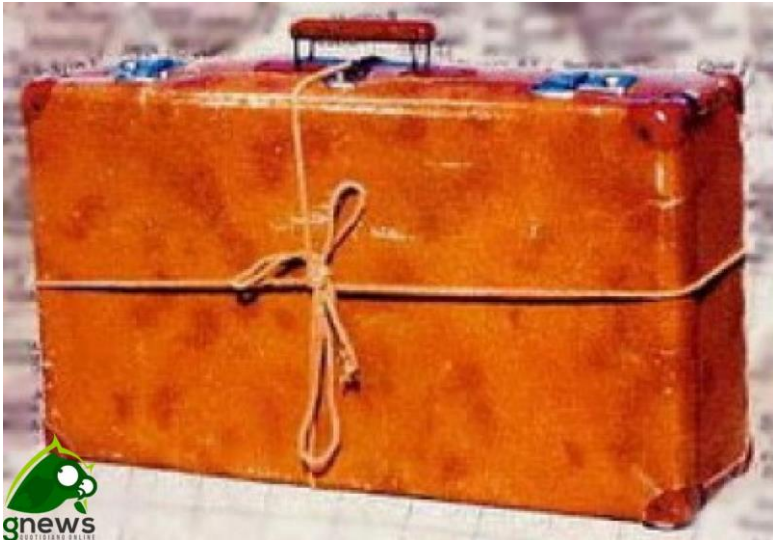
*Il giorno fu pieno di lampi;
 ma ora verranno le stelle,
 le tacite stelle. Nei campi
 c'è un breve gre gre di ranelle.
 Le tremule foglie dei pioppi
 trascorre una gioia leggiara.
 Nel giorno, che lampi! che scoppi!
 Che pace, la sera!
 Si devono aprire le stelle
 nel cielo sì tenero e vivo.
 Là, presso le allegre ranelle,
 singhiozza monotono un rivo.
 Di tutto quel cupo tumulto,
 di tutta quell'aspra bufera,
 non resta che un dolce singulto
 nell'umida sera.
 E', quella infinita tempesta,
 finita in un rivo canoro.*

*Dei fulmini fragili restano
 cirri di porpora e d'oro.
 O stanco dolore, riposa!
 La nube nel giorno più nera
 fu quella che vedo più rosa
 nell'ultima sera.
 Che voli di rondini intorno!
 Che gridi nell'aria serena!
 La fame del povero giorno
 prolunga la garrula cena.
 La parte, sì piccola, i nidi
 nel giorno non l'ebbero intera.
 Nè io ... che voli, che gridi,
 mia limpida sera!
 Don ... Don ... E mi dicono, Dormi!
 mi cantano, Dormi! sussurrano,
 Dormi! bisbigliano, Dormi!
 là, voci di tenebra azzurra ...
 Mi sembrano canti di culla,
 che fanno ch'io torni com'era ...
 sentivo mia madre ... poi nulla ...
 sul far della sera. (G. Pascoli)*



Il treno dell'emigrante

Non è grossa, non è pesante
la valigia dell'emigrante...
C'è un po' di terra del mio villaggio
per non restare solo in viaggio...
Un vestito, un pane, un frutto,
e questo è tutto.
Ma il cuore no, non l'ho portato:
nella valigia non c'è entrato.
Troppa pena aveva a partire,
oltre il mare non vuol venire.
Lui resta, fedele come un cane,
nella terra che non mi dà pane:
un piccolo campo, proprio lassù...
ma il treno corre: non si vede più. (G. Rodari)



Le tre poesie che seguono sono della nostra poetessa Laura

Non ho mai potuto tenere tutto in me

Non ho mai potuto tenere tutto in me

Per quello che era difficile!?

Tutti dicevano

Quello che volevano

Ma io mi racchiudevo

Un ragazzo voleva

Parlare con me.

Ma io non ho mai potuto

Sentire qualcosa

Ecco l'ultima parola

Che vi darò.

Tutto non ha senso

Credo che lo troverò

Ma fino a quel momento

La speranza non ce l'ho.

Non ho mai potuto

Sentire qualcosa

Ecco l'ultima parola

Che vi darò.



C'è qualcuno chi lo sa

C'è qualcuno
Chi lo sa
Dove è:
la vita per la maturità
il cuore di una mamma
la bellezza di una ragazza:
Tutte queste sono domande
Alle quali non ci sono risposte
E nessuno lo sa
Quando si troverà
La risposta giusta.



La natura

Due occhi d'oro
Sedevano lontano
Parlavano tra loro
E guardava;
Come il sole andava in giù
E la luna veniva
Per andare in su.
Era bellissimo
Ma difficile
Perché la natura
Sembrava non felice.
Gli animali
Si nascondevano
Perché la luna
Non aveva
Così tanta luce
Come il sole.
Adesso sapete
Che la natura
Non è così forte
Come in una pittura.



Le mani della mamma

Le mani della mamma
Lavorano
Dall'alba a notte fonda
E riposano soltanto
Quando ella dorme.
Le sue mani carezzano e consolano,
lavano,
rammendano,
stirano,
preparano i cibi.
Si levano ad ammonirmi se sono cattiva,
a benedire se ho bisogno
d'incoraggiamento
e di soccorso.
A volte le guardo e le bacio.
Oh, mani della mamma,
prego il Signore
che ci siate sempre voi nella mia vita
a sorreggermi e
a guidarmi (Mane)



Mattino d'inverno

Gelo e sole; giornata mirabile!
E tu sonnacchi, o mia adorabile -
su, bella, di svegliarsi è ora:
dischiudi gli occhi di piacere,
stella del nord fatti vedere
incontro alla nordica aurora!

Ieri sera era tormenta,
e fosco il cielo, buia tenda;
la luna, pallida chiazza,
ingialliva fra nuvole gravi
e tutta mesta tu sedevi -
ma adesso... guarda alla finestra:

sotto quel cielo azzurristimo
stesa la neve, al sole splende;
soltanto il bosco nereggia,
l'abete alla brina verdeggia,
di ghiaccio il ruscello lucente.
Una luce ambrata si posa

su tutta la stanza. E' festosa
la stufa che accesa scricchia.
Al caldo bello meditare.
Ma perché non far attaccare
la morellina alla slitta?
Sulla neve del mattino,

con l'impaziente cavallino,
Mia cara, svelti scivolando
vedremo i campi sterminati,
i boschi, da poco spogliati,
e quella riva che amo tanto.

Aleksandr Puskin - traduttori G.Giudici e G.Spendel



Mi piace il verbo sentire

Mi piace il verbo sentire...
Sentire il rumore del mare,
sentirne il profumo
sentire il suono della pioggia
che ti bagna le labbra
sentire una penna che traccia sentimenti su un foglio bianco.
Sentire l'odore di chi ami,
sentirne la voce
e sentirlo col cuore.
Sentire è il verbo delle emozioni.
Ci si sdraia sulla schiena
del mondo
E si sente... (Madade)



Pensa agli altri



Mentre prepari la tua colazione, pensa agli altri,
non dimenticare il cibo delle colombe.
Mentre fai le tue guerre, pensa agli altri,
non dimenticare coloro che chiedono la pace.
Mentre paghi la bolletta dell'acqua, pensa agli altri,
coloro che mungono le nuvole.
Mentre stai per tornare a casa, casa tua, pensa agli altri,
non dimenticare i popoli delle tende.
Mentre dormi contando i pianeti , pensa agli altri,
coloro che non trovano un posto dove dormire.
Mentre liberi te stesso con le metafore, pensa agli altri,
coloro che hanno perso il diritto di esprimersi.
Mentre pensi agli altri, quelli lontani, pensa a te stesso,
e di: magari fossi una candela in mezzo al buio.

Oh, padre

Oh padre, io sono Yusuf
Oh padre, i miei fratelli non mi amano né mi vogliono tra di loro
Mi aggrediscono lanciandomi pietre e parole
Mi vogliono morto così da scriverne l'eulogia
Hanno chiuso la porta della tua casa lasciandomi fuori
Mi hanno cacciato dal campo
Oh padre mio, mi hanno avvelenato l'uva
Distrutto i giocattoli
Quando una leggera brezza giocava con i miei capelli, erano invidiosi
Si sono infiammati d'ira verso di me e di te
Che cosa ho tolto loro, Oh padre mio?
Le farfalle si riposavano sulla mia spalla
Gli uccelli indugiavano sulla mia mano
Che cosa ho fatto, Oh padre mio?
Perché me?
Mi hai chiamato Yusuf e mi hanno gettato nel pozzo
Hanno dato la colpa al lupo
Il lupo è più clemente dei miei fratelli
Oh, padre mio
Ho forse offeso qualcuno quando ho detto che
Ho visto undici astri, il sole e la luna
Cadere in ginocchio di fronte a me?



A mia madre

Mi manca il pane di mia madre
Il suo caffè
La sua carezza
Che cresce con la mia infanzia
Giorno dopo giorno
Amo la vita
Perché se morissi
Non sopporterei il pianto di mia madre!

Accogliami se un giorno diventerò
Mascara per le tue ciglia
E coprimi le ossa di erbe
Portate dal tuo candido seno
E stringimi forte
Con una ciocca dei tuoi capelli
Con un filo del tuo abito
Sperando di diventare un dio
Diventerò un dio...
Quando toccherò in fondo al tuo cuore

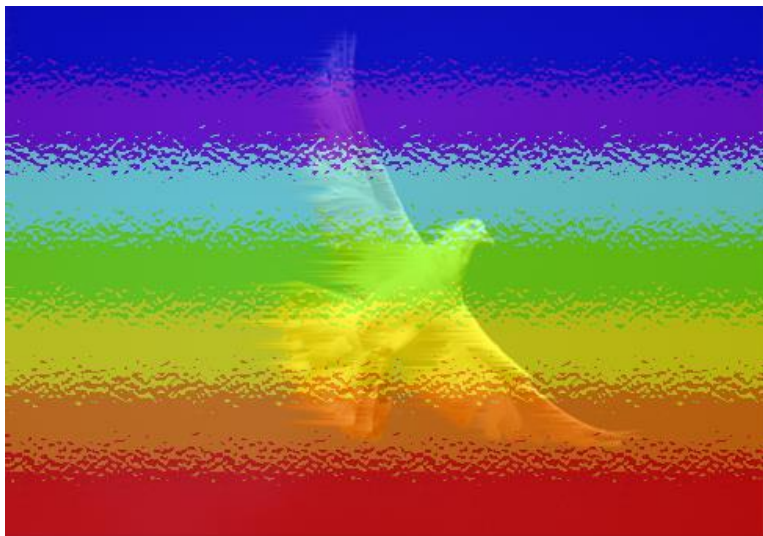
E quando tornerò, usami come combustibile
Per rischiarare il fuoco
Come filo da bucato sul terrazzo di casa
Perché non posso resistere senza la preghiera dei tuoi giorni
Sono invecchiato
Ridammi le stelle dell'infanzia
Perché possa condividere coi giovani uccelli
La strada del ritorno
Verso il nido della tua attesa!

(Mahmoud Darwish – poeta palestinese)

«Quando arriverà il giorno» e «La scatola dei colori» sono due delle poesie scritte da bambini arabi e israeliani e raccolte nel libro «My shalom, my peace» (Il mio saluto, la mia pace). Si tratta di uno straordinario messaggio di pace e di fraternità lanciato da chi, come questi bambini, la pace non l'ha mai conosciuta. «Quando arriverà il giorno» è stata scritta da un bambino arabo di dodici anni. «La scatola dei colori» è di una ragazza tredicenne di Israele. Entrambi questi due ragazzi hanno avuto penosi lutti di guerra in famiglia, entrambi stanno soffrendo per la guerra che contrappone i loro due popoli. Eppure tutti e due parlano di pace. Con le stesse parole di speranza.

Quando arriverà il giorno - Mahmud Abubradj -

Quando arriverà la pace?
 Quando arriverà quel giorno?
 Quando spariranno le armi e le bombe
 .Quando tutta questa ostilità avrà fine
 Il giorno in cui una nave da guerra diventerà un palazzo
 di piacere e divertimento che passeggia sul mare
 Il giorno in cui l'acciaio dei fucili
 sarà fuso per trasformarsi in giocattoli
 Il giorno in cui i generali cominceranno a coltivare fiori
 Quando la pace abbraccerà tutti i Paesi
 confinanti di questa terra
 .Quando Ishmael e Israell
 cammineranno mano nella mano
 e quando ogni ebreo sarà fratello dell'arabo
 Quando arriverà quel giorno?



La scatola dei colori

Avevo una scatola di colori,
brillanti, decisi e vivi.

Avevo una scatola di colori,
alcuni caldi, altri molto freddi.

Non avevo il rosso per il sangue dei feriti,
non avevo il nero per il pianto degli orfani,
non avevo il bianco per il volto dei morti,
non avevo il giallo per le sabbie ardenti.

Ma avevo l'arancio per la gioia della vita,
e il verde per i germogli e i nidi,
e il celeste per i chiari cieli splendenti,
e il rosa per il sogno e il riposo.

Mi sono seduta,
e ho dipinto la pace.

Tali SoreK

Quel che mi rimane di te

Quel che mi rimane di te
 È solo cenere al vento
 Un sordo richiamo
 Nel freddo deserto
 Un'eco lontana,
 Preavvisa tempesta
 Un'ombra fugace
 Intrappolata in uno specchio
 Ed un forte odore di passato
 Vecchio
 E mi ricorda di lasciarti andare
 Nonostante tu il mio cuore
 Non mi voglia ridare.
 E davanti ad ogni tuo sguardo
 D'illusione ardo
 E ricordo con ansia crescente
 Il mattino in cui mi lasciasti morente
 Mi sottraesti tutte le speranze,
 Risucchiandomi le forze
 E la sera in cui mi recuperasti,
 Quasi indenne,
 E mi condannasti per sempre
 A questo amore malsano
 Che ogni giorno mi trascina lontano
 E rimarrà solo polvere al vento, Cenere nel deserto,
 Perché davanti a te,
 Persino le mie parole, perdono effetto (Houda Latrech)



Houda Latrech è la figlia di una nostra compagna di classe, che ha già vinto premi letterari.

Ricordo il meraviglioso istante...

Ricordo il meraviglioso istante:
davanti a me apparisti tu,
come una visione fugace,
come il gesto della pura bellezza.

Nei tormenti di una tristezza disperata,
nelle agitazioni di una rumorosa vanità,
suonò per me a lungo la tenera voce,
e mi apparvero in sogno i cari tratti.

Passarono gli anni.
Il ribelle impeto delle tempeste
disperse i sogni di una volta,
e io dimenticai la tua tenera voce,
i tuoi tratti celestiali.

Nella mia remota e oscura reclusione
trascorrevano quietamente i miei giorni
senza deità, senza ispirazione,
senza lacrime, senza vita, senza amore.

Ma venne dell'animo il risveglio:
ed ecco di nuovo sei apparsa tu,
come una visione fugace,
come il genio della pura bellezza.

E il cuore batte nell'inebriamento,
e sono per esso risuscitati di nuovo
e la divinità e l'ispirazione,
e la vita, e le lacrime e l'amore. (A. Pushkin, trad Ettore Lo Gatto)



Una canzone del cane.

In una stalla di campagna,
sopra le stuoie, all'aurora,
ha partorito una cagna
sette piccoli cuccioli d'oro.

Fino a tardi li ha carezzati tutti,
pettinati con la sua lingua,
e grondava di ghiaccioli strutti
a sera la sua pancia pingue.

Ma quando sui pali di sera
vanno a dormire i galletti,
è venuto il padrone nero
e li ha messi dentro un
sacchetto.

La madre fuggì sulla neve
fuggì per corrergli dietro:
a lungo tremò l'acqua lieve
sotto il rotto specchio di vetro.

Si leccava il sudore sul pelo
ritornando piena di cruccio:
sulle case la luna là in cielo
le pareva quasi un suo cucciolo



Su nella cerula tenebra
essa la guarda ed abbaia:
ma svanisce la luna tenera
dietro la siepe dell'aia.

E come nell'odio non si
lagna
se le gettano pietre per
giuoco,
così ruota i suoi occhi di
cagna
come due stelle di fuoco.
С.Есенин, 1915

Vagabondavo solo come una nuvola

Che fluttua in alto sopra valli e colline,
 Quando a un tratto vidi una folla,
 Una schiera di dorati narcisi;
 Lungo il lago, sotto gli alberi,
 Svolazzando e danzando nella brezza.
 Fitti come le stelle che brillano
 E sfavillano nella Via Lattea,
 Si stendevano in una linea infinita
 Lungo le rive di una baia:
 Diecimila ne vidi d'improvviso
 Scuotendo le loro teste in una danza vivace.
 Le onde accanto a loro danzavano ma loro
 Sorpassavano le scintillanti onde in allegria;
 Un poeta non poteva che esser felice,
 In una così felice compagnia.
 Ammiravo – e ammiravo – ma pensai poco
 Al benessere che la scena mi aveva portato:
 Poiché spesso, quando me ne sto disteso
 Con umore vuoto o pensieroso,
 Essi balenano a quell'occhio interiore
 Che è la felicità della solitudine,
 E allora il mio cuore si riempie di piacere,
 E danza coi narcisi. (William Wordsworth)



Autrici e autori:



Fattouma Ammar, Hassan Atdid, Mane Bassel,
Karima Boukhench, Louise Carr, Khadija Chabib,
Halimatou Diallo, Madade Diomande, Siham Eljdid,
Liliya Faizova, Noura Jouhari, Svitlana Kolishynska,
Tatiana Matveeva, Hafsia Mili, Rabia Nabil, Haifa
Nasri, Laura Maria Niculica, Olga Niculica, Martin
Weiss, Fatimata Wone.



associazione CITTADINI DEL MONDO onlus
21018 Sesto Calende - p.za Berera – Casa del Cuore