



**20 anni di Mensa
20 anni di Fraternità**



1987 – 2007

A TAVOLA CON DIO

Pregchiere ai pasti in famiglia





CARITAS DIOCESANA
DI SAVONA-NOLI



A TAVOLA CON DIO

20 anni di Mensa
20 anni di Fraternità

Progetto editoriale

Progetto grafico

Stampa

Caritas Diocesana di Savona-Noli

Elisa Morielli - Cesavo

La Stamperia - Parma

Per ordinazioni fino ad esaurimento scorte

Caritas Diocesana di Savona-Noli

Via Mistrangelo 1/1 bis 17100 Savona

Tel. 019822677

e-mail: segreteria@caritas.savona.it

Finito di stampare nel novembre 2007

INDICE

Preghiere ai pasti

Crescere insieme	10,11,14	Per i compleanni in famiglia	57,58
Dialogo	15,18	Per il battesimo di un bambino	59
Bontà di Dio	19,22	Per ottenere una grazia importante	59
Gli altri	23,26,27	In momenti di sofferenza	60,61
Condivisione	27	Per il centro ascolto	62
Giustizia	30,31	Per la mensa di fraternità	63
Figli di Dio	34,35,38	Per il centro diurno <i>La cometa</i>	64
Il valore di ogni persona	39	Per il lab. formativo <i>La cruna dell'ago</i>	65
Ospitalità	42	Per le case di accoglienza notturna	66
Il più debole al centro	43	Per il servizio emergenza abitativa	67
Dare il meglio di sé	46,47	Per il servizio immigrazione	68
La natura	50	Per la casa famiglia	69
Sobrietà	51	Per la scuola di alfabetizzazione	70
I doni di Dio	54	Per l'apostolato del mare	71
Il lavoro	55	Per i centri ascolto parrocchiali	72
Per gli ospiti	56		

Ricette di pane

Bagels	8
Baguette	12
Brezel	16
Chapati	20
Pane alla greca	24
Pane azzimo	25
Pane al cumino	28
Pane agrodolce ebraico	32
Pane arabo di semolino	36
Pane alla birra	40
Pane di mais	41
Pane di manioca	44
Pitta	45
Pancitos	48
Tortillas	52

INTRODUZIONE

Per il ventennale della nostra Mensa di Fraternità abbiamo pensato di offrire questo piccolo libretto composto da due parti. La prima è una raccolta di preghiere per la tavola, di nostra composizione o rielaborazione, per allargare il nostro sguardo sul cibo, oltre la necessità di saziarsi o il gusto nel sedersi a tavola. Tra queste ne troverete anche alcune per accompagnare con la preghiera i nostri servizi. La seconda parte riguarda alcune ricette per fare il pane secondo diversi usi e costumi. Lo spezzare il pane sia il simbolo del nutrimento e della condivisione del nostro quotidiano con i fratelli e le sorelle che sono nella povertà e nel bisogno, per essere capaci di vivere insieme quel Regno che il Padre ha preparato per tutti noi.

Don Adolfo Macchioli

BAGELS

(panini semidolci a forma di taralli tondi con un buco al centro)

Provenienza: America, Canada, Inghilterra.

Ingredienti: 400 g farina grano tenero, 1 uovo, 25 g lievito di birra, 3 cucchiaini e 1/2 di zucchero, 2 cucchiaini di sale.

Istruzioni: Fate un preimpasto con 50 g di acqua, 50 g di farina, il lievito e un cucchiaino di zucchero. Mescolare bene e fate lievitare per circa 20 minuti. Aggiungete il resto della farina, il sale e impastate, aggiungendo acqua a filo, quanta ne serve per ottenere un impasto liscio ed elastico. Fate lievitare per 40 min. quindi dividetelo in 10 palline.



Per dare ai bagels la tipica forma a ciambella, premete con un dito al centro di ciascuna pallina fino a bucarla, fate passare il dito e fate roteare l'impasto per allargare il foro centrale. Lasciate riposare le ciambelle ottenute per circa 15 min. mentre fate riscaldare 2 litri di acqua con lo zucchero rimanente in una larga pentola. Quando l'acqua bolle, immergete i bagels 2 alla volta e cuoceteli per 1 min. Fateli poi scolare su un telo. Disponeteli su una teglia coperta di carta da forno, spennellateli con l'uovo sbattuto e infornateli a 190 °C. Fateli cuocere per 20-25 min. quindi fateli raffreddare su una gratella.

CRESCERE INSIEME

Dio nostro Padre, rendici capaci di essere aperti alla vita, di accogliere i figli come un dono, di valorizzare la presenza degli anziani, di essere sensibili ai poveri e ai sofferenti. Vorremmo pregare insieme per lodarti, per affidarti le nostre preoccupazioni e speranze. Fa' che il nostro tempo sia anche per dialogare, svagarsi e fare festa insieme. Aiutaci, Signore. Amen.

Fa', o Signore, che nella nostra casa, quando si parla, sempre ci si guardi negli occhi e si cerchi di crescere insieme. Che nessuno di noi si senta solo, o nell'indifferenza o nella noia. I problemi degli altri non siano sconosciuti o ignorati. Chi ha bisogno possa entrare e sia il benvenuto.

La tua presenza, Signore, aiuti la nostra famiglia a volersi veramente bene: che il nostro amore sia fatto di meraviglia, di gratuità, capace di aiutare l'altro a crescere e a scoprire le proprie potenzialità. Questo amore, che non aspetta risposta, permetterà ad ognuno di noi di esistere in libertà, di dare corpo alle nostre aspirazioni e di seguire Te che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

La tua presenza, Signore, aiuti la nostra famiglia a volersi veramente bene. Aiutaci ad esprimere l'amore reciproco ad ogni età, attraverso parole affettuose, gentilezze, gesti di attenzione e col dono del proprio tempo. Consapevoli che ciascuno ama in modo diverso, aiutaci ad accettare i limiti e i difetti nostri e di chi ci vive vicino. Amen.

BAGUETTE

Provenienza: Francia

Ingredienti:

PRIMO IMPASTO: 50 g farina di grano tenero, 25 g di lievito di birra;

SECONDO IMPASTO: 700 g farina di grano tenero, 1 uovo, olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini scarsi di sale.

Istruzioni: Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida, lavorate gli ingredienti del primo impasto con mezza tazza di acqua bollita e raffreddata.

Formate una palla su la cui superficie praticherete due tagli a croce profondi circa 3 cm. Ponetela in una fondina con due tazze di acqua bollita e raffreddata e fate riposare sin quando




non galleggerà.

Impastare allora con il sale e la farina del secondo impasto e lavorate il tutto per 20 min. Fate lievitare in luogo riparato sin quando non avrà raddoppiato il suo volume, quindi schiacciate la massa con i pugni e rimpastate nuovamente.

Modellate l'impasto a forma di uno o più bastoni appuntiti alle estremità che inciderete superficialmente e per tutta la lunghezza con un taglio.

Disponete i pani su una placca da forno leggermente unta e infarinata e fate cuocere a forno molto alto per circa 10 min; abbassate portando il forno a calore moderato e proseguite la cottura per circa 50 min. Poco prima di spegnere spennellate la crosta con albume.



Signore, Dio di tutto il creato, insegnaci come ci si aiuta: ascolto, assenza di giudizio e benevolenza, fiducia, rispetto, simpatia, autenticità. In questo modo ciascuno di noi renderà più facile la crescita dell'altro. Attraverso questa tavola imbandita e questo momento di festa, rendici capaci di raggiungere i nostri familiari nella loro parte migliore, al di là delle apparenze. Amen.

Gesù, che hai detto: "Dove due o più sono radunati nel mio nome, io sono in mezzo a loro", rimani con noi in questo momento di festa e nella nostra vita quotidiana. Aiutaci ad essere sempre un cuore solo e un'anima sola, condividendo gioie e fatiche, avendo una cura particolare per gli ammalati, gli anziani, i bambini in difficoltà, i soli, i bisognosi. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

DIALOGO

Dio nostro Padre, vorremmo essere una famiglia in cui le difficoltà non sono un dramma, ma una palestra per crescere nel rispetto, nella benevolenza e nel perdono vicendevole. Una famiglia dove regna la pace al suo interno e con tutti: in essa mette radice la pace del mondo. Una famiglia che è aperta agli altri e s'impegna per la costruzione di un mondo più umano. Una famiglia in cui vivere è gioia, allontanarsi è nostalgia, tornare è festa. Aiutaci, Signore. Amen.

BREZEL

Provenienza: Germania

Ingredienti: 450 g farina 00, 20 g lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero, 3 cucchiaini di bicarbonato, 1 manciata di sale grosso, 3 cucchiaini di sale fino.

Istruzioni: Preparate un preimpasto lavorando una ciotola di 100 g di farina, 100 g di acqua, il lievito e lo zucchero. Coprite e lasciate lievitare per mezz'ora.

Lavorate il preimpasto con il resto della farina, il sale, aggiungendo a filo circa 150 ml. Di acqua o comunque quanta ne serve per ottenere un impasto liscio ed elastico che metterete a lievitare per circa un'ora, coperto, in luogo tiepido.


Manipolate brevemente l'impasto e dividetelo in 8 pagnotte con



ciascuna delle quali formate un lungo cordone di 50 cm. Per fare i brezel occorre formare il tipico "fiocco": dovrete innanzi tutto sovrapporre le due estremità di ciascun cordone a circa 4 cm. dalla fine, formando un occhiello con due code divaricate. Sollevate ora l'occhiello e poggiatelo dalla punta delle code premendo leggermente con le mani.

In una ampia pentola fate bollire 4 litri d'acqua con il bicarbonato. Quando l'acqua bolle immergetevi i brezel lasciandoli bollire per circa 40-50 secondi.

Disponeteli su una teglia coperta di carta da forno e cospargeteli di sale grosso. Cuocere a 220 °C per circa 20 min.



Signore che abiti e vivi con noi, ti preghiamo per la nostra famiglia. Aiutaci a conoscerci meglio, a comprenderci di più affinché ciascuno si senta sicuro dell'affetto degli altri e a nessuno sfugga la stanchezza e la preoccupazione degli altri. Rendici capaci di tacere e di parlare al momento opportuno, con il tono giusto, affinché le discussioni non ci dividano e il silenzio troppo lungo non ci renda estranei l'uno all'altro. Amen.

Signore, benedici questo cibo. Insegnaci ad essere pazienti e gentili; mai gelosi, presuntuosi, egoisti o permalosi. Insegnaci l'amore che prova gioia nelle cose vere, pronto a perdonare, a credere e a sperare. Insegnaci a tavola ad utilizzare con sapienza parola e silenzio, per permettere a ciascuno di esprimersi in libertà. Amen.

BONTÀ DI DIO

Sulla nostra tavola, Signore, oggi c'è l'abbondanza dei tuoi doni: cibi preparati con cura e vino buono. Noi ti lodiamo e ti benediciamo per la tua infinità bontà. Fa' che la nostra festa sia un'occasione per condividere gioia e speranza. Amen.

Signore, che sei il nostro pastore, tu non ci fai mancare nulla: davanti a noi hai preparato una mensa ricca di cibo e di vino. Ti ringraziamo per questi doni perché tutto proviene da te. Benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

CHAPATI

Provenienza: India

Ingredienti: 300 g di farina di grano tenero, 50 g di ghee, 1 cucchiaino di sale.

Istruzioni: Il ghee è il burro chiarificato indiano: potete prepararlo facilmente anche voi mettendo il burro tagliato a pezzi a sciogliere su fuoco lento. Non appena si sarà ricoperto di schiuma, abbassate ulteriormente la fiamma e lasciate cuocere per 45 min.

Spegnete e filtrate il liquido (che dovrà presentarsi chiaro e con tutte le impurità sul fondo) con una garza, passando in un recipiente di vetro. Il ghee si conserva in frigo per qualche giorno.




Per preparare questo tipico pane indiano, mescolate la farina al sale e impastatela, unendo poco alla volta il ghee fatto sciogliere e poca acqua tiepida.

Lavorate l'impasto fino ad ottenere una consistenza liscia e morbida, quindi suddividete l'impasto in palline grosse come mandarini, che schiacterete prima con le dita infarinate poi con matterello fino a formare dei dischi sottili che spolvererete con della farina.

Mettete a cuocere i dischi di pasta in una larga padella antiaderente ben calda avendo cura di girare la sfoglia ogni 30-40 secondi per 4-5 volte.

A fine cottura passate ogni singolo pane per qualche istante sulla fiamma viva.



Dio Padre che ami con cuore grande, benedici questa tavola con i frutti del nostro lavoro e della tua bontà. Fa' che anche il nostro cuore, come il tuo, sia capace di amare. Aiutaci ad essere espressione della tua bontà: bontà nel volto e negli occhi, nel sorriso e nel saluto. Che le persone trovino in noi ascolto, gentilezza, umanità. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Siamo qui insieme davanti a questa tavola. Benedicila, Signore! Tu sei buono con noi: insegnaci la bontà verso le persone. Tu sei misericordioso con noi: insegnaci la misericordia. Tu sei paziente con noi: insegnaci la sapienza. Dopo ogni sbaglio ci accogli a braccia aperte. Dopo ogni errore fai festa e ci perdoni. Amen.

GLI ALTRI

Grazie, Padre buono, perché sulla nostra tavola c'è l'acqua, il pane, il vino e tante cose buone. Non farci dimenticare le persone che non hanno né cibo, né pace, né amore. Aiutaci ad essere sempre generosi con gli altri. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Benedetto sei Tu, Signore, che sei venuto in mezzo a noi e hai riunito la nostra famiglia attorno a questa tavola imbandita. Rimani con noi oggi e sempre, perché la nostra vita sia piena di gioia. Ascoltando la tua parola e imitando il tuo esempio, fa' che non ci accontentiamo di essere felici da soli: insegnaci ad andare incontro agli altri e a condividere il nostro tempo. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

PANE ALLA GRECA

Provenienza: Grecia

Ingredienti: 350 g farina di frumento, 25 g lievito di birra, olio extravergine di oliva, sale

Istruzioni: Fate sciogliere il lievito in un bicchiere di acqua tiepida, unite un pizzico di sale e un cucchiaino di olio, impastate la farina e lasciate riposare per un'ora. Finita la lievitazione, staccate dalla massa pezzi grandi come un uovo e lavorateli fino ad ottenere dei dischetti alti circa mezzo centimetro che lascerete avvolti, per 20-30 min., fra due teli infarinati. Disponete i dischi di pasta su una placca da forno leggermente unta e spruzzate la superficie con acqua fredda; metteteli poi a cuocere per 10 min. in forno a 220 °C. una volta estratti tenete avvolti i pani in uno strofinaccio per conservarne la morbidezza.

PANE AZZIMO

Provenienza: Popolazione ebraica

Ingredienti: 200 g farina grano tenero tipo 00, 100 g farina integrale di grano tenero.

Istruzioni: Mescolate le farine e impastatele con un po' d'acqua tiepida, lavorando il tutto per un quarto d'ora circa. Alla fine date al pane una forma schiacciata di circa mezzo centimetro di spessore. Si può infornare subito questa schiacciata a 250° C lasciandola cuocere 10 minuti per lato.



Dio Padre, ti preghiamo per tutti gli esseri umani del mondo, specialmente per i poveri, gli emarginati, gli ultimi, gli indifesi. Davanti a questa tavola ricca di cibo ci impegniamo a non sprecare nulla e a darci da fare nel nostro piccolo affinché qualcuno possa stare meglio e possa sentirci amici. L'incontro con chi ha bisogno ci aiuterà a crescere in umanità e nella fede. Amen.

Ti ringraziamo, Gesù di Nazareth, perché esisti e hai cura di tutti i tuoi fratelli, specialmente dei più deboli. Le ingiustizie che accadono ogni giorno verso le persone più vulnerabili non devono portarci a pensare che tu ti sia dimenticato dell'umanità in difficoltà. Benedicendo questa tavola, Signore, aiutaci ad essere strumenti nelle tue mani per essere vicini a chi cerca aiuto. Tu, amico degli umili, che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Benedici, Signore, questa tavola e tutti noi. Insegnaci a saper guardare agli altri per quello che sono e non per quello che hanno. Con la forza data da questo cibo cercheremo di fare piccoli gesti di carità, senza fare grandi cose. Sono i piccoli gesti di amore che ci rendono grandi davanti a te. Amen.

CONDIVISIONE

Signore, è facile donare ciò che abbiamo in abbondanza. È facile privarci per gli altri di ciò che non ci serve più. Benedicendo questa mensa, insegnaci a saper donare davvero qualcosa che ci sta a cuore, a saper rinunciare a un po' di noi stessi per il bene altrui. Amen.

PANE AL CUMINO

Provenienza: Austria

Ingredienti: 500 g di farina tipo 0, 2.5 dl di latte, 25 g lievito di birra, 2 cucchiari semi di cumino, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale.

Istruzioni: Intiepidite il latte, versatelo in una tazza e sbriciolatevi il lievito, aggiungete lo zucchero, due cucchiari di farina e latte quanto basta per ottenere un impasto cremoso.

Coprite con un canovaccio e mettete a riposare in un luogo tiepido per mezz'ora, fino a che l'impasto non sia almeno raddoppiato di volume.

Mescolate questo impasto con la farina, il sale, il latte e il cumino e lavorate con le mani fino a quando non iniziano a formarsi delle bolle in superficie.

A questo punto formate una palla, mettetela in una terrina coperta con un canovaccio, e lasciatela riposare in luogo tiepido per 12 ore.

Rilavorate la pasta fino a sgonfiarla e ridurla al volume iniziale quindi formate delle pagnotte e disponetele sul piano del forno sopra un foglio di carta da forno.

Spennellate le pagnotte di latte e fatele riposare nel forno spento per un paio di ore.

Accendete il forno senza aprirlo, impostate la temperatura di 180°C e cuocete senza mai aprire per 45-60 min.



GIUSTIZIA

Dio Padre misericordioso, benedici questo cibo che stiamo per prendere. Non sprecheremo nulla di ciò che ci è dato oggi. Noi possiamo soddisfare la nostra fame, mentre tanti altri esseri umani non lo possono fare. Aiutaci anche ad avere fame e sete di ciò che è giusto. Aiutaci a capire che la solidarietà verso chi vive in difficoltà è uno strumento per arrivare ad un mondo più giusto. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Attorno a questa tavola con cibo da mangiare ed acqua da bere, ti chiediamo, Gesù, che ogni uomo, ogni donna, ogni bambino sulla terra abbiano sempre ciò che è necessario, ciò che serve per poter crescere secondo il disegno di Dio. Fa' che ogni famiglia abbia il necessario per vivere e possa contare sull'amicizia e sull'aiuto degli altri. Amen.

PANE AGRODOLCE EBRAICO

Provenienza: Popolazione ebraica

Ingredienti: 500 g farina di segale, 350 g farina di grano tenero, 1 uovo, burro, 20 g semi di cumino, 30 g lievito di birra, 60 g olio extravergine di oliva, 30 g zucchero, 30 g sale.

Istruzioni: Sciogliere il lievito di birra in acqua tiepida insieme allo zucchero, quindi aggiungete la farina di grano tenero e impastate fino ad ottenere una massa liscia e senza grumi, che potrete a riposare per 30 min.

Mescolate olio e sale insieme alla farina di segale e disponete il tutto a fontana sulla spianatoia. Versate l'impasto precedente nella fontana e iniziate dai bordi ad incorporarvi la farina di segale.

Lasciate lievitare e , quando la fermentazione è terminata lavorate

ancora un po' la pasta aggiungendo poco alla volta i semi del cumino (lasciatene un po' per guarnire l'impasto).

Spianate leggermente con la mano la parte superiore dei pani e cospargetela di semi di cumino, dopo averla spennellata con l'uovo sbattuto. Lasciate lievitare ancora per 40-50 min. e cuocete in forno ben caldo (230°C) per 45 min.

FIGLI DI DIO

Dio Padre, davanti a questa tavola imbandita ti preghiamo per tutta l'umanità. Anche se divisi in nazioni e razze, tutti gli uomini sono figli tuoi. Da te ricevono vita ed esistenza. Con il nostro impegno ed il tuo aiuto, fa' che scompaiano odi e lotte, fa' che la pace perenne riempi la terra, e che in ogni luogo l'umanità possa godere i frutti della pace. Amen.

Dio, nostro Padre, noi sappiamo che il nostro tempo è prezioso ai tuoi occhi perché siamo tuoi figli. Figli voluti con amore, pensati da sempre, chiamati per nome. Figli seguiti con ogni cura e continuamente cercati da te. Anche se nella vita tante volte non è facile vedere questo amore, aiutaci ad andare oltre l'apparenza delle cose e delle situazioni. Grazie! Amen.

Dio Padre, che chiami ciascuno per nome e che ci consideri unici ed irripetibili, aiuta papà e mamma affinché siano capaci di cogliere lo specifico di ogni loro figlio, aiutandolo a essere se stesso, incoraggiandolo a essere "lui" e non un prolungamento di loro. Che ogni genitore sappia fermarsi a guardare ciò che è bello in ogni figlio e comunicarglielo attraverso lo sguardo, i gesti, la parola e tutte le invenzioni che un cuore di madre e di padre possono avere. Benedici questo cibo preparato con amore e rimani qui, in mezzo a noi. Amen.

PANE ARABO DI SEMOLINO

Provenienza: Medioriente

Ingredienti: 200 g farina di semolino fine, 25 g lievito di birra, 1 cucchiaino zucchero, sale.

Istruzioni: Sciogliete il lievito mescolato allo zucchero in un po' d'acqua tiepida e lasciatelo riposare per 10 min.

Trascorso questo tempo, disponete la farina a fontana sul tavolo, fate un incavo al centro dove verserete il lievito.

Unite un pizzico di sale e lavorate il tutto con l'acqua necessaria per formare un impasto morbido ed elastico.

Dividetelo in pezzetti e arrotolateli per ottenere delle pagnottelle




che poi schiacterete con il palmo della mano appiattendole a circa un centimetro di spessore.

Bucherellatene la superficie con una forchetta.

Lasciate lievitare i pani coperti da un canovaccio fino a che raddoppino di volume. Cuocete in forno caldissimo (250°C) per una ventina di minuti.

Lasciate raffreddare completamente prima di servirli.



Gesù, figlio di Maria e di Giuseppe, guarda con benevolenza i nostri figli. Non hanno chiesto di vivere, per tuo dono sono parte della famiglia umana e hanno diritto di esistere per quello che sono. Possano trovare in noi persone capaci di farli crescere. Ci siamo presi la responsabilità di chiamarli alla vita, e quindi abbiamo dei doveri verso di loro. Insegnaci il “mestiere” di genitore. Lo vogliamo imparare giorno per giorno cercando di garantire loro sicurezza materiale, affettiva e spirituale. Amen.

IL VALORE DI OGNI PERSONA

Signore ti voglio lodare e benedire per le persone che mi stanno vicino, il cui volto mi è familiare. Ti chiedo scusa perché non sempre so rispettare il valore di ogni persona, qualunque essa sia. Non sempre so cogliere i volti che incontro ogni giorno come dono importante e sempre straordinario. Oggi ti voglio lodare nel volto di ogni persona, in particolare nei poveri, perché in loro ti sei immedesimato quando hai detto “quello che avete fatto o non fatto a uno di questi miei fratelli più piccoli, l’avete fatto o non fatto a me!”. Grazie Signore! Amen.

PANE ALLA BIRRA

Provenienza: Belgio



Ingredienti: 250 g farina tipo 00, 250 g farina tipo 0, 3.5 dl di birra chiara, 40 g miele, 1 uovo, 30 g lievito di birra, 4 olio extravergine di oliva, sale.

Istruzioni: Mescolate assieme le farine, l'olio, il sale e l'uovo. Sciogliete il lievito e il miele nella birra tenuta a temperatura ambiente e unite il tutto alle farine. Lavorate l'impasto per 10 min. circa e lasciatelo riposare coperto da uno strofinaccio umido e in luogo riparato per 40 min.

Trascorso il tempo di riposo manipolate brevemente l'impasto e poi lasciatelo nuovamente lievitare per altri 20 min. Date forma al pane e disponetelo in uno stampo oliato, quindi infornate a 200°C per 50-60 min.

PANE DI MAIS

Provenienza: USA, Virginia

Ingredienti: 220 g farina di mais, 3 cucchiaini farina tipo 00, 1 uovo, 1.5 tazze di latte, 2 cucchiaini di burro, 12 g lievito di birra, ½ cucchiaino di sale.

Istruzioni: Sebbene questo pane si possa fare in una normale teglia da forno la tradizione lo vuole cotto in una pentola di ghisa. Preriscaldare il forno a circa 200°C e fate sciogliere il burro in una pentola di ghisa di 22 cm. di diametro. Mescolate in una terrina la farina di mais, quella di grano, il sale e il lievito. Aggiungete il latte e l'uovo e incorporate il burro fuso.

Versate il composto nella pentola calda e fate cuocere in forno per 20-25 min., finché non raggiunge un aspetto dorato. Questo pane va servito caldo e accompagnato con burro.

OSPITALITÀ

Signore, liberaci dalla pretesa di imporre agli altri il nostro modo di pensare e di vivere. Perdonaci quando dimentichiamo di essere tuoi figli e tuoi amici, quando viviamo in casa come se tu non fossi presente.

Cancella l'egoismo e la paura che ci chiudono: la nostra famiglia sia disponibile ai parenti, aperta agli amici, ospitale verso tutti, sensibile al bisogno di giustizia e di pace. Amen.

IL PIÙ DEBOLE AL CENTRO

Fa', o Signore, che il più debole sia il centro della nostra casa. Il più piccolo ed il più vecchio siano i più amati. Il domani non ci faccia paura, perché Tu sei sempre vicino. Ti ringraziamo per tutto ciò che la vita offre e che il tuo amore ci ha dato. La tua volontà sia fatta. Ciascuno segua la sua vocazione e la strada che tu gli hai indicato. Amen.

PANE DI MANIOCA

Provenienza: Africa

Ingredienti: 300 g farina di manioca, sale.

Istruzioni: Diluite la farina mescolata al sale con un litro d'acqua fino ad ottenere una pastella liquida e omogenea. Versatela sulla placca da forno e cuocetela a forno ben caldo per circa un quarto d'ora.

Servite il pane caldo in accompagnamento a formaggio e verdure stufate.

PITTA

Provenienza: Area del Mediterraneo, nord Africa, Afghanistan.

Ingredienti: 500 g farina di grano tenero, 5 g lievito naturale o pasta madre, 1 bicchiere di latte, 10 g sale.

Istruzioni: Impastare tutti gli ingredienti insieme ad un bicchiere d'acqua, fino ad ottenere un impasto morbido. Lasciare lievitare un'ora.

Suddividere l'impasto in pezzi da 100 g e dopo aver formato delle palline, lasciate riposare coperte da un panno in luogo molto caldo e umido.

Spianate le pagnotte in forme circolari alte circa un centimetro e cuocetele in forno a 350°C soltanto per un minuto e mezzo.





DARE IL MEGLIO DI SÉ

Signore, la nostra famiglia è qui attorno alla tavola per vivere un momento di gioia. Aiutaci a vivere con impegno i doveri quotidiani e ad assaporare la vita con gusto. Che ognuno di noi possa dare il meglio di sé, viverci in ordine ed esprimersi secondo la propria misura. Il tuo Spirito ci aiuti ad esistere in fedeltà a noi stessi e a Dio. Amen.

A volte, Signore, sembra che dopo aver aiutato qualcuno in famiglia, si sente che l'aiuto è diventato inutile. Forse il nostro amore non è nemmeno stato capito! Donaci la forza di rimanere vicino alle persone con una presenza non ingombrante ma discreta, con la capacità di esserci e di dare aiuto a chi ne ha bisogno. Il nostro dialogo con loro sia sempre caratterizzato dal non voler convincere a tutti i costi e dal non parlare troppo. Grazie per il cibo che ora prenderemo. Amen.

PANCITOS

(panini salati)

Provenienza: Gran Bretagna

Ingredienti: 280 g farina, 1 bustina meno un cucchiaino di polvere di lievito per salati, 1 cucchiaino di sale, 80 ml olio di semi, 160 ml latte.

Istruzioni: Preriscaldare il forno a 220° C. In un recipiente mischiare insieme 280 g farina, 1 bustina meno un cucchiaino di polvere di lievito per salati, 1 cucchiaino di sale. Aggiungere 80 ml di olio di semi e 160 ml di latte.

Mescolare con una forchetta fino a quando l'impasto non rimane attaccato alle pareti del recipiente. Prendere una porzione con un cucchiaio e lasciarla cadere su una teglia (non unta). Ripetere



l'operazione per il resto dell'impasto.

Infornare per circa 10-12 minuti o fino a quando rimangono dorati in superficie. Meglio se serviti appena sfornati. La resa è di circa 20 panini di 3 cm di diametro cadauno.

Nota: si può aggiungere all'impasto a piacere: formaggio grattugiato, prezzemolo o salvia tritata, cipolla rosolata, prosciutto a cubettini, o aggiunte varie.



LA NATURA

Ti ringraziamo, Padre buono, per il sole, per la pioggia e per tutte le cose belle della natura. Insegnaci a rispettare e a guardare con stupore tutto ciò che hai creato. Benedici questo cibo e chi lo ha preparato con tanto amore. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Signore, tu sei presente in mezzo a noi. Nel cuore di ogni uomo. Nella luce del giorno, negli alberi, nel vento, nell'acqua, nella terra. Nel lavoro e nello studio. Nell'incontro con gli amici. Il cibo che ora mangeremo ci aiuti ad essere operosi e attenti alla tua presenza. Amen.

SOBRIETÀ

Dio dell'universo, Padre di bontà, benedici la nostra famiglia attorno a questa tavola per gustare il cibo che ci doni. Aiutaci ad essere persone sobrie, contenti di quello che abbiamo e di quello che siamo. Amen.

TORTILLAS

Provenienza: Messico e Sud America

Ingredienti: 500 g farina di mais,
1 cucchiaino raso di sale.

Istruzioni: In una ciotola, mescolate la farina con il sale e impastate tutto con un bicchiere di acqua, fino ad ottenere una pasta morbida e ben compatta.

Formate una palla, lavoratela ancora per 5 min. quindi dividetela in piccole palline che farete riposare in un posto riparato e coperte da un telo per circa 20 min. Lavorandole con la punta delle dita infarinate o con il matterello, stendete le palline a formare delle sfoglie circolari che cuocerete in una padella rovente senza condimento, rigirandole da entrambi i lati.



“...date loro voi stessi
da mangiare”

(Matteo 14,16)



I DONI DI DIO

Ti ringraziamo, Padre buono, perché ci dai il cibo e tutto quello che ci serve per vivere. Aiutaci ad accogliere i tuoi doni con gratitudine e a dividerli con gioia. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Benedetto sei Tu, Signore, perché hai un'attenzione particolare per ogni creatura. Ti affidiamo la nostra famiglia: prenditi cura di ciascuno di noi ed insegnaci a non sprecare nulla di tutto ciò che ci doni con tanta generosità. Amen.

IL LAVORO

Signore, ti preghiamo per tutti quelli che lavorano. Tu che hai dato un senso nuovo alla fatica umana, aiutaci a trasformare il lavoro quotidiano in fonte di fraternità e di giustizia sociale. Noi ci impegneremo perché ogni uomo e ogni donna veda rispettato il proprio diritto ad un lavoro dignitoso. Coloro che sono disoccupati mantengano la forza di cercarlo. In esso sia eliminata ogni discriminazione.

Nella nostra famiglia, il lavoro sia importante, ma non più importante dello stare insieme. La ricchezza più grande sia la gioia di essere una famiglia. Amen.

PER GLI OSPITI

Signore Dio, nostro Padre, siamo contenti quest'oggi di avere amici a tavola. Donaci lo Spirito di Gesù che ci insegna a riconoscerti e ad accoglierti in ogni persona che incontriamo. Sostieni ed accresci la nostra amicizia perché, insieme, possiamo essere segno della tua presenza tra gli uomini. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Signore nostro Dio: oggi la gioia della nostra tavola è più grande perché ci dai il dono di accogliere un amico. Fa' che cresciamo in questa amicizia per poterti sempre rendere grazie. Amen.

PER I COMPLEANNI IN FAMIGLIA

Signore Dio, Padre di tutti, oggi la nostra famiglia è in festa per il compleanno di ... (nome). Grazie per avergli donato la vita e per averlo mandato nella nostra famiglia. Aiutalo a crescere giorno dopo giorno e a diventare grande nell'amore verso gli altri. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Signore nostro Padre, tu ci riunisci oggi intorno a questa mensa per festeggiare il compleanno della mamma. Ti ringraziamo per la sua presenza e la sua attenzione, per la sua gioia e il suo affetto. Veglia su di lei come essa veglia su di noi, conservala in salute e fa' crescere la sua felicità anche per mezzo nostro. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Padre nostro che sei nei cieli: ti ringraziamo in questo giorno del compleanno del papà. Conservalo in buona salute, rendilo sereno nel suo lavoro e con tutti noi, in Cristo tuo Figlio e nostro Signore. Amen.

Benedici Signore questo nostro cibo, che prendiamo insieme nella gioia, per il compleanno di(nome). Noi gli auguriamo di crescere ogni giorno nella conoscenza di te e nell'amore verso tutti. Per Cristo nostro Signore. Amen.

PER IL BATTESIMO DI UN BAMBINO

Ti ringraziamo Signore perché hai fatto rinascere(nome) dall'acqua e dallo Spirito Santo. Fa' che crescendo in mezzo a noi impari a conoscerti e ad amarti. Per Cristo tuo Figlio e nostro Signore. Amen.

PER OTTENERE UNA GRAZIA IMPORTANTE

Signore, Dio onnipotente, riunendoci attorno a questa tavola tu ci fai capire che ci ami e che pensi a noi. Ti raccomandiamo l'intenzione che ci sta tanto a cuore. Fa' che possiamo presto rallegrarci perché tu ci hai esaudito. Per Cristo nostro Signore. Amen.

IN MOMENTI DI SOFFERENZA

Dio, Padre infinitamente buono: con le sofferenze di Gesù tu ci hai aperto la via verso la vita. Sii con noi in quest'ora di difficoltà e di timore, insegnaci a portare la nostra croce con speranza, uniti a Gesù morto e risorto. Amen.

Dio nostro Padre, il tuo Figlio Gesù ha preso su di sé le nostre malattie. Ascolta la nostra preghiera per chi è ammalato. Fa' che tutti ci rallegriamo presto della sua guarigione. Per Gesù tuo Figlio, amico dei sofferenti che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

Signore Dio nostro con la morte del tuo Figlio Gesù hai vinto la morte e con la risurrezione tu ci ridai la vita. Sii in mezzo a noi in quest'ora dolorosa in cui piangiamo la morte di (nome). Accogli la sua anima nella tua pace. Aumenta la nostra fede! Noi sappiamo che chi non è più con noi a questa mensa non è lontano da noi, perché ha creduto e sperato in Te. Fa' che ci uniamo tutti un giorno alla tua mensa nel cielo. Tu che dai vita a tutti noi e regni per sempre nei secoli dei secoli. Amen.

PER IL CENTRO ASCOLTO

“Ascolta Israele” è il primo comandamento della Legge. Ci ricordiamo di tutte le persone che si rivolgono al Centro di Ascolto Diocesano: fa' che possano trovare un ambiente accogliente, capace di ridare fiducia e speranza, per ripartire insieme e condividere un pezzo del loro cammino. Aiutaci a far sì che le nostre comunità ecclesiali si sentano parte di questa condivisione con il fratello più povero ed emarginato. Amen.

PER LA MENSA DI FRATERNITÀ

“Date loro voi stessi da mangiare” è l'invito di Gesù quando ha moltiplicato il pane. Rendi la nostra Mensa un luogo dove chi ha fame possa saziarsi del cibo e della condivisione dei volontari. Aiutaci a non dimenticare chi è nel bisogno nel nostro quotidiano: il nostro stile di vita sia di condivisione con chi non gode della nostra ricchezza. Amen.



PER IL CENTRO DIURNO *LA COMETA*

Ci ricordiamo, Signore, di quanti frequentano il nostro Centro Diurno: questo tempo e spazio per l'altro sia abitato dall'incontro fraterno, dall'ascolto, dall'assenza di giudizio, dalla condivisione. Fa' che questi nostri fratelli ti riconoscano come Padre nella disponibilità di chi accoglie. Amen.

PER IL LABORATORIO FORMATIVO *LA CRUNA DELL'AGO*

Signore, è difficile ripartire dopo lungo tempo nella strada, o dopo una grossa sofferenza; è difficile avere tempi obbligati, manualità, un capo a cui obbedire, essere costanti nel rendimento. Sostieni con la tua misericordia quanti stanno provando a ricominciare a lavorare attraverso il nostro Laboratorio: fa' che possano trovare uno sbocco nel mercato del lavoro. Amen.



PER LE CASE DI ACCOGLIENZA NOTTURNA

Signore, sappiamo quanto sia logorante dormire all'aperto, senza protezione dalle intemperie, dalle malattie e dalle persone cattive. Le nostre case possano scaldare il corpo e l'anima di chi non ha un tetto sotto il quale trovare riposo. Condividere il tetto e il riposo sia il segno della fiducia data senza pregiudizi. Amen.

PER IL SERVIZIO EMERGENZA ABITATIVA

Le nostre case sono molto care, a volte vuote o tenute per il periodo estivo così redditizio. Facciamo fatica ad affidarle a quanti giungono da una terra lontana o a chi non può permettersi un affitto oneroso. Signore, fa' che chi cerca casa possa trovare una risposta generosa e accogliente nelle nostre comunità. Amen.



PER IL SERVIZIO IMMIGRAZIONE

Signore, tu che sei stato “ospite e pellegrino” in mezzo a noi, custodisci quanti si rivolgono al nostro servizio per districarsi nella nostra burocrazia. Fa’ che possano trovare delle comunità capaci di accoglierli e integrarli nel rispetto delle identità di ciascuno e nella volontà di costruire insieme il tuo Regno. Amen.

PER LA CASA FAMIGLIA

Non sempre è possibile proseguire la propria vita con chi ci ha generato: a volte la violenza, la sofferenza, la povertà rendono impossibile continuare questo cammino. Riponiamo nel tuo abbraccio di Padre i bambini che vengono affidati, le famiglie dalle quali provengono, le famiglie affidatarie e gli operatori della nostra Casa Famiglia: fa’ che possano crescere sempre nel tuo amore e nella tua misericordia. Amen.

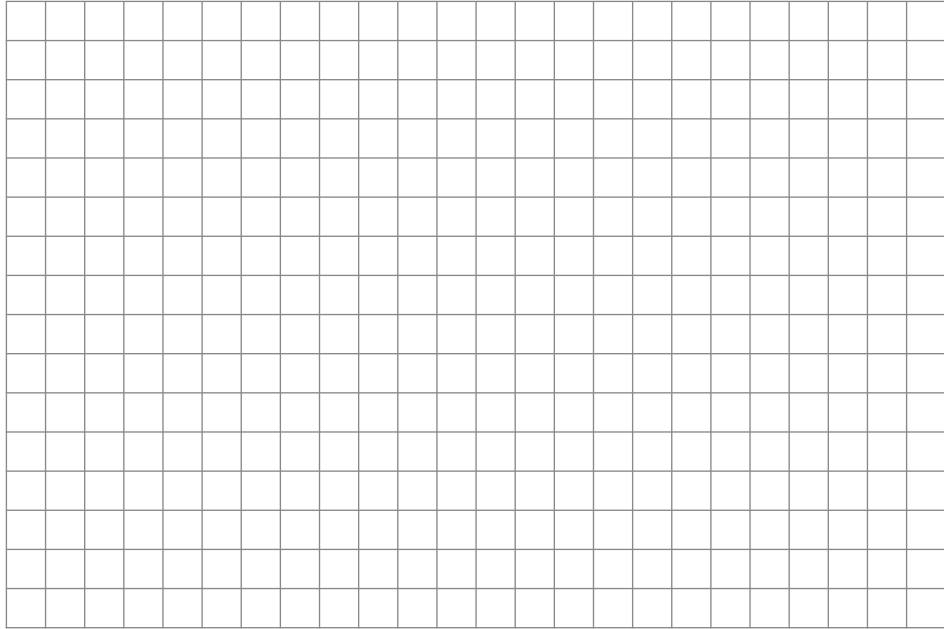


PER LA SCUOLA DI ALFABETIZZAZIONE

Oggi più che mai, nell'era della comunicazione, comprendiamo quanto sia fondamentale conoscere la lingua del paese dove si è ospitati. Ti affidiamo le persone che vengono alla nostra "scuola" per imparare la nostra lingua, per conoscerci e camminare insieme. Ti ringraziamo per quanti si rendono disponibili a condividere il proprio tempo in questo servizio. Amen.

PER L'APOSTOLATO DEL MARE

Siamo una città portuale ma conosciamo tanto poco di ciò che avviene sulle navi. Maria, Stella del mare, protegga quanti viaggiano in mare, lontani dalle proprie famiglie, a volte isolati per lunghi periodi. Fa', o Signore, che in ogni porto ci siano persone disponibili ad accoglierli e a rendere loro possibile il contatto con le proprie famiglie. Amen.





Lo spezzare il pane sia il simbolo del nutrimento e della condivisione del nostro quotidiano con i fratelli e le sorelle che sono nella povertà e nel bisogno, per essere capaci di vivere insieme quel Regno che il Padre ha preparato per tutti noi.



www.caritas.savona.it · www.comunitaservizi.org