

# Dalla “CENA POVERA” alla **CENA DI CONDIVISIONE**

La **CENA POVERA** è nata come proposta di digiuno adeguandosi al modo di vivere dei “poveri del mondo” almeno una volta all’anno, mangiando come loro e in sobrietà. Il contributo raccolto durante la cena era destinato a sostenere un progetto di solidarietà in un paese del sud del mondo o per dei sostegni a distanza.

È capitato spesso che questo tipo di cena non fosse “povera”, di povero c’erano solo i destinatari della raccolta. Bastava guardare a certi menù! Con il tempo, in alcune parrocchie, la cena povera ha assunto le caratteristiche della **CENA ETNICA**, una cena cioè, dove si potevano gustare, anche se in quantità moderata e quindi povera, alcuni piatti tipici dei paesi del mondo, preparati da persone originarie di quei paesi.

L’obiettivo, in tutti i casi, era sempre quello di raccogliere dei fondi per i poveri o per progetti riguardanti la fame nel mondo. **Cambiando il modo di pensare alla missione, ai missionari e alla relazione con i “paesi impoveriti”, sono andate cambiando e arricchendosi anche le varie forme di proporre e vivere la cena povera.**

**Da “raccolta fondi” si è trasformata in “attività di in-formazione missionaria”**

Negli ultimi anni, addirittura sta cambiando anche il nome dato a questa proposta: sempre meno si parla di “cena povera” e sempre più di **“CENA di CONDIVISIONE”** pensando giustamente ai destinatari del gesto solidale e perché la cena condivisa diventa un **modo per conoscere una realtà missionaria e occasione per un momento di sensibilizzazione e animazione missionaria.**

In questo modo la cena di condivisione si collega più facilmente all’iniziativa **Settimana della Comunità**, che è stata proposta con l’arrivo del vescovo Claudio e che si realizza prima dell’avvio della quaresima.



Quest’anno aggiungiamo un tassello in più aderendo all’iniziativa **AGGIUNGI 1 POSTO A TAVOLA**, proposta nata in seno alla Caritas diocesana.

E’ rivolta alle famiglie che decidono invitare a pranzo un fratello o sorella richiedente asilo o anche una persona che sta attraversando un periodo di difficoltà e solitudine.

Lo scopo è semplice: far in modo che l’ospite almeno per un giorno respiri “aria di casa”, si senta accolto come figlio e fratello in una comunità, dove pensava di essere “straniero” o dimenticato/a.

In questa quaresima di fraternità vogliamo proporre questa iniziativa (vissuta da più di 115 famiglie in diocesi) a tutte quelle comunità che organizzano la cena di condivisione: può diventare palestra di accoglienza e di solidarietà.

Più info sul sito a questo [link](#) oppure chiama al numero 3668175644

# Come organizzare una cena di condivisione

## LA SCELTA DEL PERIODO

- Normalmente, viene scelta la Quaresima come atto concreto di solidarietà con quei paesi dove sono impegnati i missionari diocesani;
- Si può organizzare anche in altre circostanze, per esempio: durante la sagra del paese oppure in occasione di una celebrazione importante e significativa come la *Settimana della Comunità* (i giorni prima dell'inizio di Quaresima) o in concomitanza con un evento significativo del territorio.

## IL SOGGETTO ORGANIZZATORE

- Generalmente è il Gruppo missionario o la Commissione missionaria vicariale, ma è auspicabile e buona cosa far sì che la proposta sia concordata con il Consiglio pastorale parrocchiale o il Coordinamento missionario vicariale, perché entri a far parte, a pieno diritto, delle attività quaresimali della comunità cristiana o in altri momenti dell'anno. L'importante è che la "cena di condivisione" sia vissuta dentro questa cornice: finalità chiara di animazione missionaria con gesto di solidarietà.

## ALTRI SEMPLICI CONSIGLI

- Servirsi del bollettino parrocchiale per estendere l'invito a tutta la comunità e aprire le iscrizioni in tempi utili, evitando così che si sperperino alimenti;
- In alcune occasioni il Gruppo missionario ha preparato e portato per le case degli inviti personalizzati con il menù e il programma della serata;
- Contattare per tempo un missionario che possa offrire una testimonianza legata possibilmente al progetto che si vuole sostenere o che abbia vissuto nel paese o continente dove è attivato il progetto missionario;
- Preparare delle informazioni e approfondimenti sul Progetto e sul Paese, in diverse modalità, per creare una sorta di "viaggio virtuale";
- Potrebbe essere consegnato anche un "piccolo segno" alla fine della cena come ringraziamento per la partecipazione con dati informativi sul progetto;
- Nell'invito è bene specificare il contributo che s'intende chiedere per la cena e la destinazione d'uso (vedi sito [CMD](#)).

## LA PREPARAZIONE DELLA SALA

- È importante curare la sala dove si svolgerà la cena di condivisione e - per rispetto dell'ambiente - preoccupandoci di usare possibilmente piatti e posate biodegradabili;
- Preparare i tavoli, in modo tale, da far cogliere la bellezza di un clima di vera fraternità;
- È bene che le tavole siano preparate con la tovaglia e quanto necessario ai commensali, magari abbellite da un vasetto di fiori o da un segnaposto (che diventa anche fonte d'informazione) e se ci sono già le iscrizioni, segnalando il nome della persona;
- Addobbare la sala con alcune bandierine del mondo e dare così un senso di festa e di mondialità;
- Si può approfittare anche della serata per esporre in sala dei pannelli con una mostra missionaria o qualche pannello informativo sul progetto o sul paese;

- È utile che in sala sia presente un impianto audio completo di microfono, sia per trasmettere della musica come sottofondo mentre si mangia, sia per essere utilizzato dal testimone o per far vedere un video.

#### ALCUNE INDICAZIONI PER IL MENÙ

- Spesso si è pensato, ma a torto, che cena povera o di condivisione corrisponda a una cena insipida e senza gusto, forse pensando che la gente del Sud del mondo mangi male e senza gusto. Niente di più sbagliato!
- Da evitare alcuni menù che suscitano un sentimento di pietà verso gli impoveriti del mondo o di rifiuto e di poca accoglienza verso chi partecipa alla cena (es. solo riso asciutto con una patata lessa sopra o riso con un uovo sodo, ecc.), ma bisogna anche evitare pietanze troppo abbondanti o ricercate. La semplicità è sempre la scelta migliore;
- La base potrebbe essere il riso, una pietanza base usata in moltissimi paesi e che sostituisce il pane. Possibilmente che sia cucinato bene e magari utilizzando il basmati, perché è il più diffuso nei paesi del Sud del mondo;
- Il piatto di riso, per esempio, può essere accompagnato da piselli in umido o fagioli neri come fanno in America Latina o passato di pomodoro, oppure - se si vuole - qualche banana fritta accompagnata da acqua o da qualche tisana calda o caffè d'orzo;
- Si può accompagnare il tutto anche con un contorno di patate lesse, ben condite o anche con qualche frittata;
- Come bevande, consigliamo preferibilmente acqua versata da caraffe (evitando così le bottiglie di plastica!) e succhi di frutta.

#### LA SCALETTA DELLA SERATA

- Fin da subito, accoglienza dei partecipanti. A loro sarà consegnato il menù e magari una prima descrizione del progetto e del Paese;
- Preghiera iniziale e benedizione della mensa. Si legga un breve passo del Vangelo che introduca opportunamente il momento conviviale (ad esempio Lc 14,1-14; Lc 19,1-10; Mt 22,34-40; At 6,1-7 ecc.);
- Se il cibo non fosse subito pronto, si può prevedere un “*antipasto informativo*” da parte del missionario ospite: Da dove viene? Dov'è impegnato? In quali progetti è inserito?
- Come accennavamo prima, si potrebbe inserire, come sottofondo, una musica etnica, tipica del paese in oggetto;
- Al termine della cena va programmata la testimonianza del missionario possibilmente accompagnata da immagini (video o foto) e dalla presentazione del progetto;
- Prima di uscire, è significativo consegnare un segno in ricordo della serata.

**Prima o dopo il pasto  
raccogliete il contributo fisso!**  
**Buona fraternità**