

Agenda quaresimale 2026



La fame divora il futuro.

Chi ha sementi,
semina l'avvenire.

CAMPAGNA
ECUMENICA

*in collaborazione
con "Essere Solidali"*



Azione
Quaresimale



**HEKS
EPER**
Pane per tutti.

Cara lettrice, caro lettore,

fai un gesto concreto e semina il futuro insieme a noi!
Circa una persona su 12 nel mondo soffre la fame.
La sicurezza alimentare si basa sulla diversità delle sementi. Essa consente un'alimentazione sana e sostenibile e rafforza la resilienza in tempi di crisi.

È proprio su questo che lavoreremo insieme durante la Quaresima, perché i semi sono un dono di Dio, datoci nella Creazione, che deve essere preservato per le generazioni future. Poterli condividere, vendere e

coltivare liberamente apre prospettive nuove e riduce la fame nel Sud del mondo. La tua solidarietà è il seme che garantisce un futuro migliore, qui e nel Sud del mondo.

Lavoriamo insieme per un mondo più giusto, variegato e vivace, e soprattutto senza fame!

Grazie mille per il tuo contributo.



Georg Triller

Direttrice
HEKS/EPER



R. Dumont

Raymond Dumont
Presidente
Essere Solidali



Bernd Nilles

Bernd Nilles
Direttore
Azione Quaresimale

I nostri contatti:

HEKS: 044 360 88 00

Azione Quaresimale: 041 227 59 59

L'Agenda quaresimale è integralmente disponibile sul sito vedere-e-agire.ch/2026-agenda-quaresimale.



Domenica

*Esulto di gioia con tutta l'anima mia
per quel che il Signore, mio Dio, ha fatto:
mi ha vestito con la sua salvezza,
la sua giustizia mi copre come un mantello.*

*Sono felice come uno sposo
quando si mette il turbante di nozze,
come una sposa quando si adorna di gioielli.*

*Come la terra fa nascere i germogli
e il giardino fa germogliare i suoi semi,
così Dio, il Signore,
farà sbocciare la giustizia e la lode
davanti a tutte le nazioni.*

Isaia 61, 10 – 11



Persone e storie

LUN
23.2

«Un piccolo frammento di natura, un'eco di Paradiso»

Vanessa Lagier, pastora e erborista

Offro escursioni nella natura alla scoperta delle piante selvatiche che crescono nelle nostre vicinanze, perché «la natura è un piccolo angolo di Paradiso, non lontano da casa vostra». Insieme le raccogliamo, le cuciniamo e ne esploriamo anche le proprietà medicinali. Conoscere le piante significa imparare ad amarle: e ciò che conosciamo, non possiamo che rispettarlo.

«Le sementi sono l'eredità dell'umanità»

Dal cartone animato, disponibile anche in italiano,
«Sementi in rivolta»

MAR
24.2

Ricetta

MER
25.2

Ragout di verdure

Un piatto che unisce colori e freschezza.
La ricetta: vedere-e-agire.ch/giorno4

terrenature.ch



Vedere e agire

GIO
26.2

Le sementi sono un bene comune

Le sementi appartengono alla comunità e alle generazioni. Per millenni, gli agricoltori le hanno coltivate, sviluppate e condivise in modo libero, solidale e creativo. Oggi, però, il mercato delle sementi è dominato da poche multinazionali che utilizzano i brevetti e la cosiddetta protezione delle varietà vegetali per controllare ciò che viene coltivato, venduto e consumato.

Per molte comunità del Sud del mondo ciò significa perdere il controllo sulle proprie sementi. Il sapere millenario di queste popolazioni è così soppiantato da un sistema che antepone il profitto alla vita.

Azione Quaresimale, HEKS e i loro partner locali rafforzano le comunità contadine nel prendere consapevolezza dei loro diritti.

Per approfondire: vedere-e-agire.ch/giorno5

Persone e storie

VEN
27.2

«Bisogna riconoscere il diritto dei contadini e delle contadine ad avere accesso alle sementi»

Yvan Lionnel Youmssi Eya, Camerun

Se gli abitanti del Camerun possono utilizzare le proprie sementi, sono indipendenti. Solo così possono nutrirsi in modo autonomo, sostenibile e sano.

Imparare a scuola ciò che è sano

Un gruppo di bambini in uniforme scolastica lavora energicamente la terra per preparare un orto. In questo modo il suolo viene predisposto per poter accogliere le piantine di verdura.

Al centro troviamo Marlin (12) e Philip (14). Fanno parte dei 120 studenti del Club di Agroecologia della Kitingia Comprehensive School nell'ovest del Kenya. Il Club è sostenuto dalla Kimaeti Farmers Association, un'organizzazione partner di Azione Quaresimale.



«In passato andavamo a letto a stomaco vuoto. Ora è tutto diverso.»

Philip, 14 anni

Philip ama zappare e scavare. «È come allenarsi in palestra», spiega ridendo. Marlin preferisce seminare e piantare. In particolare

gli spinaci. «Mi piacciono molto anche da mangiare, perché mi mantengono in salute.» Chi fa parte del Club può ritenersi fortunato, perché vi si apprendono conoscenze che cambiano la vita dei bambini e delle loro famiglie. «In passato ci nutrivamo solo di mais e ugali (una specie di

polenta), e niente verdure», racconta Philip. «Mia sorella era spesso malata.» Lui stesso prima era più piccolo e magro, mentre «oggi sono forte e sano», dice con orgoglio. Philip e Marlin hanno trasmesso alla famiglia metodi nuovi di coltivazione. Anche i genitori di Marlin hanno iniziato ad applicare le conoscenze della figlia nei loro campi. «In questo modo il raccolto è più ricco e possiamo venderne una parte. Così



facendo abbiamo anche più soldi a disposizione.»

Fai un dono ora

Affinché gli orti scolastici in Kenya continuino a prosperare, non servono solo mani impegnate sul posto, ma anche il tuo prezioso sostegno.



Grazie mille!

vedere-e-agire.ch/giorno7

Un progetto di:



Azione
Quaresimale



La moltitudine è vita!

Nella Genesi si descrive la moltitudine degli esseri viventi, una realtà brulicante di tante specie e animali. Dalla scoperta del microscopio e dalla possibilità di osservare da vicino la vita, sappiamo che vale nel piccolo quanto si ritrova nel grande: la vita è movimento costante, tanto in una microscopica cellula del nostro corpo quanto nell'immensità degli oceani, abitati da pesci multiformi. È un principio che ci circonda: dal canto variegato degli uccelli al mattino, alla varietà di pollini e fiori in primavera, alle tante persone che ogni giorno incrociamo sul nostro cammino. Tutto è vita, movimento, diversità.

Questa domenica vorrei prendermi del tempo per percepire a fondo la varietà e la vitalità che mi circondano, imparando ad accoglierle e a farne elemento della mia preghiera.

Vedere e agire

LUN
2.3

Chi nutre il mondo – e a quale prezzo?

70:30 non è una distribuzione equa!



L'agricoltura industriale consuma il **70% delle risorse** (terra, acqua, energia), ma nutre solo il **30% della popolazione**.



Le famiglie contadine garantiscono l'alimentazione al **70% dell'umanità**, ma dispongono solo del **30% circa delle risorse necessarie** a tal fine.



Questo **squilibrio** tra costi e benefici è una **questione di giustizia**: chi ha accesso alla terra, all'acqua e alle sementi?

Una ricetta tradizionale

MAR
3.3

rtr.ch

Conterser Bock à la Nani

Una specialità tradizionale che la «Nani» cucina per Pasqua. Vai alla ricetta: vedere-e-agire.ch/giorno10

MER
4.3

*«Educare è come seminare:
il frutto non è garantito e non è
immediato, ma se non si semina
è certo che non ci sarà raccolto.»*

Carlo Maria Martini

Le sementi tradizionali donano speranza



La fiera delle sementi è diventata un importante punto di incontro per numerosi camerunesi. Un luogo di speranza, scambio di conoscenze e autodeterminazione.



Con il sostegno di «HEKS», «RADD» promuove non solo l'accesso alle sementi contadine, ma anche la loro conoscenza.

«Non solo ereditiamo la terra dai nostri antenati, ma la prendiamo in prestito ai nostri figli»

Motto tradizionale in Camerun

Attraverso workshop e viaggi di studio, i produttori imparano come preservare, migliorare e trasmettere varietà di piante e sementi di alta qualità. L'obiettivo: un'agricoltura diversificata ed equa, attraverso la quale i camerunesi possano raccogliere ciò che seminano e prendere così in mano il proprio futuro.

Fai un dono ora

Ma il futuro è minacciato: le leggi sulle sementi limitano il libero scambio e mettono a rischio la diversità e il diritto al cibo. Per questo motivo, «HEKS» e «RADD» si impegnano a lungo termine e in modo efficace per i diritti dei contadini e delle contadine in Camerun. Ci aiuti?

Un progetto di:



Grazie mille!

vedere-e-agire.ch/giorno12



In Camerun, sempre più agricoltori sono sottoposti a forti pressioni: devono assistere impotenti alla scomparsa delle loro sementi tradizionali. Le multinazionali agricole e il governo emanano leggi che ne puniscono l'uso e impongono il ricorso a sementi standardizzate, prodotte industrialmente e costose. Ciò non solo distrugge la diversità, ma priva anche contadine e contadini della loro indipendenza.



Una contadina del Camerun mostra con orgoglio i semi del proprio orto.

Un raggio di speranza giunge dalla fiera delle sementi in Camerun, organizzata ogni anno dall'organizzazione partner di HEKS «RADD». Il ritrovo permette a tanti contadine e contadini provenienti da dieci Paesi dell'Africa occidentale e centrale di scambiarsi oltre 250 varietà di sementi rare e autoctone.

«Una cassetta degli attrezzi per il futuro»

François Meienberg, Direttore del settore
«Politica sulle sementi» di «ProSpecieRara»

«La diversità è come un'assicurazione. Le piante hanno caratteristiche diverse che forse oggi non conosciamo ancora bene o non sfruttiamo appieno, ma che potrebbero diventare importanti in futuro. Per questo motivo Pro Specie Rara conserva circa 5700 varietà di piante utili. Non le conserviamo solo in una banca genetica. Si tratta di una conservazione dinamica. Le varietà vengono coltivate affinché possano continuare a svilupparsi e adattarsi alle nuove condizioni ambientali. Si tratta di un utilizzo sostenibile che diversifica l'agricoltura e la rende più resiliente, preservando al contempo elementi importanti per le esigenze future.»

Colorato, variegato e pronto per il futuro

Al mercato settimanale si trova una gran varietà di frutta e verdura: carote viola, pomodori rugosi, varietà di cavoli sconosciute. Non solo sono gustosi, ma sono anche una garanzia per il futuro. La diversità vegetale significa infatti resistenza ai cambiamenti climatici e garanzia di un'alimentazione sana. Questa varietà non è frutto del caso. È il risultato del lavoro di innumerevoli generazioni di contadine e contadini che hanno tramandato, scambiato e adattato i loro semi: un patrimonio coltivato con cura, soprattutto nel Sud del mondo. In molti Paesi africani, fino al 90% dei semi proviene da tali sistemi agricoli. Ma questa pratica è minacciata: le cosiddette leggi sulla protezione delle varietà vegetali privano le persone del diritto di utilizzare le proprie sementi. Noi ci opponiamo a questo e promuoviamo l'accesso a sementi libere e un'agricoltura sostenibile. Chi oggi consuma varietà rare e quasi dimenticate, protegge il futuro. Seminare diversità significa raccogliere speranza.

Gli esseri viventi: ciò che vive, brulica e cresce

Gli esseri viventi non possono essere posseduti. Addomesticarli eccessivamente o renderli schiavi significa farli scomparire. Eppure, con il perfezionamento della scienza e della tecnologia, il desiderio di controllo dell'umanità è cresciuto costantemente. Attraverso la pesca eccessiva, lo sfruttamento delle risorse, la privatizzazione dei semi e la schiavitù dei propri simili, l'umanità ha soffocato gli esseri viventi. Il soffio vitale donato da Dio alla creazione si sta esaurendo. È tempo che l'umanità riscopra il suo giusto posto: quello di essere vivente tra gli esseri viventi, vicino a tutte le forme di vita.

Questa domenica, in occasione di un pasto o di una passeggiata, medito sul rispetto che ogni forma di vita merita secondo il piano di Dio.



Vedere e agire

LUN
9.3

Dare una mano per più varietà e colore

Le cosiddette «bombe di semi» creano più spazio vitale per gli insetti, nelle città e nei giardini. Si possono realizzare da soli ed è divertente, inoltre sono un grazioso pensierino o un piccolo regalo.

Una «bomba di semi» è composta principalmente da terra mescolata con argilla. Una miscela comune è composta da cinque parti di argilla rossa, tre parti di terra o compost e una parte di semi. Con l'aggiunta di una parte di acqua, vengono modellate in piccole palline e lasciate essiccare per uno o due giorni. Le palline possono inoltre essere essiccate in forno a bassa temperatura. Affinché i semi non germoglino prima della semina, le palline devono essere conservate in un luogo asciutto.

All'interno della pallina si trovano spesso semi di piante da fiore annuali, molto apprezzate dagli insetti, ad esempio fiori da giardino come calendula, tagete, echinacea o malva, ma anche piante da sovescio come facelia, senape gialla, grano saraceno e altre.

Maggiori informazioni su: vedere-e-agire.ch/giorno16

Persone e storie

MAR
10.3

«Il nostro obiettivo è la tutela dell'ecosistema in Amazonia, preservando le sue specie»

Yolima Salazar, Agroecologa, ospite della Campagna

«Nella Finca Amazónica produciamo alimenti sani per l'uomo e gli animali, utilizzando metodi che preservano la foresta pluviale e proteggono la biodiversità e le acque»

Maggiori informazioni su: vedere-e-agire.ch/giorno17

Ricetta

MER
11.3

Zuppa di cavolo riccio

Per tutti gli amanti delle zuppe. Qui trovate la ricetta: vedere-e-agire.ch/giorno18



La Giornata di Azione

VEN
13.3



GIORNATA DI AZIONE

Per il diritto al cibo

Domani, 14 marzo 2026, si tiene la Giornata d'azione per il diritto al cibo della Campagna ecumenica. Presso numerosi stand sarà possibile acquistare semi di fiori o rose dal commercio equo e solidale. Il contributo di 5 franchi sarà devoluto ai progetti di Azione Quaresimale, HEKS e Essere solidali. Nel 2024, queste tre organizzazioni hanno aiutato oltre 4,3 milioni di persone nel Sud del mondo, migliorando in modo sostenibile le loro condizioni di vita. Grazie per il tuo contributo!



Qui trovi tutti i punti vendita:
vedere-e-agire.ch/giorno20

«Continua a piantare i tuoi semi, perché non saprai mai quali cresceranno – forse lo faranno tutti.»

Albert Einstein

Combattere la povertà nella foresta pluviale con il compost

A Caquetá, nel sud-ovest della Colombia, dove inizia la foresta pluviale e l'acqua scorre abbondante, molte famiglie vivono di agricoltura. Ma il paradiso è ingannevole.

Da decenni la popolazione rurale soffre di violenza, sfollamenti e sfruttamento. Molti abitanti stati trasferiti da altre regioni nella zona amazzonica, dove oggi lavorano come pastori sottopagati e dove l'allevamento intensivo distrugge le foreste e impoverisce i terreni. L'estrazione delle materie prime e la privatizzazione delle sementi mettono ulteriormente a rischio l'agricoltura contadina e aggravano la povertà.

«Con il compost prodotto nutriamo il frutteto, che a sua volta nutre noi.»

Marleny Yucoma e Israel Trujillo

Ma c'è speranza: l'organizzazione partner Vicaría del Sur (VISUR), insieme a Azione Quaresimale, dimostra che esiste



un'alternativa. Grazie a metodi agroecologici, le famiglie di agricoltori e altri gruppi di popolazione emarginati di sei comuni diversi imparano a lavorare il terreno in modo sostenibile, a scambiarsi



si sementi, a produrre compost e a vivere della propria terra.

VISUR accompagna le famiglie passo dopo passo: dalla situazione attuale alla visione di una finca sostenibile. Le fattorie di-

ventano luoghi di apprendimento per gli altri. E il successo si diffonde, anche nei mercati locali, dove vengono vendute le eccedenze e condivise le idee. Il contadino Alfonso Chacón è entusiasta: «All'inizio pensi che non sia possibile, poi ti stupisci di quanto bene e con successo crescano le diverse varietà.»

Fai un dono ora

Un'agricoltura in armonia con l'ambiente, più resistente al riscaldamento globale e in grado di garantire un futuro migliore alle famiglie: questo è ciò che promuove Azione Quaresimale insieme a VISUR e a te. Il tuo contributo ha un effetto diretto e duraturo.

Un progetto di:



Azione
Quaresimale



Grazie mille!

Vedere-e-agire.ch/giorno21



Abbondanza: ciò che vive, brulica e cresce

Perché ci riempiamo? Da dove viene questo appetito insaziabile che ci spinge a consumare più del necessario e, così facendo, a impoverire la terra che ci sostiene? Non è certo irragionevole pensare che sfruttando le risorse esterne, gli esseri umani cerchino di colmare un vuoto interiore. Il consumo sarebbe allora un tentativo illusorio di trovare un senso, di sentirsi vivi, o almeno di dimenticare la propria vulnerabilità. E se, per sostenere la vita, fosse il momento di promuovere il nutrimento spirituale? In linea con le parole di Gesù – «L'uomo non vive di solo pane» (Mt 4, 4).

Questa domenica mi prendo del tempo per fare qualcosa di buono per me stesso: leggere un buon libro spirituale, parlare con gli amici o guardare un bel tramonto.

Ricetta



fooby.ch

Cracker ai semi e alle noci

Piccoli bocconcini, grande piacere.

Ecco la ricetta: vedere-e-agire.ch/giorno23



Persone e storie



«Le sementi sono alla base della sicurezza alimentare delle aziende agricole a conduzione familiare.»

Nassirou Saidou, ingegnere agrario

Il progetto della ONG Sahel Bio, finanziato da HEKS, sostiene la sicurezza alimentare attraverso l'intensificazione agroecologica in Niger: sono responsabile tecnico e mi occupo del controllo della selezione e dell'acquisto di tutte le sementi per i progetti corrispondenti. Le sementi garantiscono l'alimentazione sostenibile delle aziende agricole a conduzione familiare. Organizziamo anche corsi di formazione sulle tecnologie agroecologiche, sulla strategia di vendita differita e sul riciclaggio dei residui agricoli per la produzione di mangimi per il bestiame.



«La pace è un albero che richiede molto tempo per crescere»

Antoine de Saint-Exupéry

Quando il deserto diventa verde, i raccolti sono abbondanti

L'obiettivo: un'agricoltura sostenibile senza fertilizzanti artificiali o pesticidi, ma con metodi agroecologici, sementi adattate alle condizioni locali e un prezioso trasferimento di conoscenze.

Nelle cosiddette aree coltivate a strisce, le famiglie di agricoltori testano nuove varietà di miglio e fagioli direttamente nei loro campi, accompagnate da esperti. Osservano la crescita, la maturazione e la resa. Parallelamente, imparano come utilizzare l'acqua in modo efficiente e come produrre autonomamente fertilizzanti naturali.



«Grazie alle nuove tecniche agricole che abbiamo imparato, siamo riusciti ad aumentare il raccolto»

Mohamed Souleyman, 58 anni, piccolo agricoltore

Anche l'istituto nazionale di ricerca INRAN contribuisce con la sua esperienza. Con successo: l'aumento dei raccolti non solo garantisce sicurezza nei mesi di carestia, ma offre anche la possibilità di immagazzinare le eccedenze e venderle sul mercato. Per una maggiore autodeterminazione. E per una vita rigogliosa anche dopo la prossima siccità.

Fai un dono ora

Molte famiglie hanno più che raddoppiato i loro raccolti di miglio e fagioli negli ultimi anni, alcune addirittura triplicandoli. Aiutaci a continuare questa storia di successo.

Un progetto di:



Grazie mille!

vedere-e-agire/giorno26



Il Niger è uno dei Paesi più aridi al mondo. Solo una stretta fascia nel sud è coltivabile, ma anche lì spesso il raccolto è scarso. Le piogge irregolari, i lunghi periodi di siccità e le conseguenze dei cambiamenti climatici mettono a dura prova le famiglie. Soprattutto nelle regioni di Maradi e Zinder, dove molti vivono di agricoltura, ciò significa fame, insicurezza e dipendenza.

HEKS è attiva in Niger sin dalla devastante siccità degli anni '70. In collaborazione con l'organizzazione locale SahelBio, l'organizzazione umanitaria sostiene oggi circa 2000 famiglie in 100 villaggi nella coltivazione resiliente al clima dei principali alimenti di base: miglio e fagioli.



Prestare sementi

Le biblioteche non offrono solo la possibilità di noleggiare libri, audiolibri o film: numerose biblioteche mettono a disposizione anche i semi. Si tratta di un'offerta che non mira solo a garantire l'accesso ai semi al maggior numero possibile di persone, ma incoraggia anche la conservazione e lo scambio del maggior numero possibile di varietà diverse.

Il «periodo di prestito» dei semi dalla biblioteca dura un po' più a lungo di quello di un libro, ovvero una stagione di giardinaggio. Ma il ciclo rimane lo stesso: si scelgono i semi dalla cassetta, si seminano le varietà in giardino o sul balcone, si raccolgono i semi dopo la stagione e se ne riporta una parte in biblioteca.

Le biblioteche che offrono semi si trovano in tutta la Svizzera, ad esempio ad Aarau, Bienne, Coira, Langenthal, Lucerna, Mellingen, San Gallo o Widen.

Al nostro sito vi proponiamo un approfondimento sul tema con Stefano Frisoli, Direttore di «Caritas Ticino»: [vedere-e-agire/giorno27](#)

«I semi sono un patrimonio della terra. Non dovrebbero essere dichiarati proprietà di singoli individui»

Clara Esteve, esperta di sostenibilità

Le banche dei semi consentono un accesso facile alla coltivazione dei propri ortaggi, anche sul davanzale della finestra. Mangiare ciò che si è raccolto con le proprie mani equivale a riconquistare un po' di libertà.

Per l'intervista integrale: [vedere-e-agire/giorno28](#)

Crescere: ciò che vive, brulica e cresce

Lascia che la vita cresca e prosperi! Come ci racconta la Genesi, la vita contiene infatti un soffio vitale che la mente umana non potrà mai comprendere e manipolare appieno senza causare squilibri. Gli esseri umani vogliono proteggere i semi, e le contadine e i contadini del Sud vengono immediatamente privati della loro produzione tradizionale. Sviluppano un pesticida, e immediatamente gli effetti nocivi si manifestano nei loro giardini. Nell'impegno per rendere questo mondo abitabile, dobbiamo senza dubbio riscoprire un'abitudine che è controintuitiva ai nostri tempi: l'abitudine di lasciar vivere.

Questa domenica mi godo un giorno libero ed evito di occuparmi troppo per controllare ciò che mi circonda.



Vedere e agire

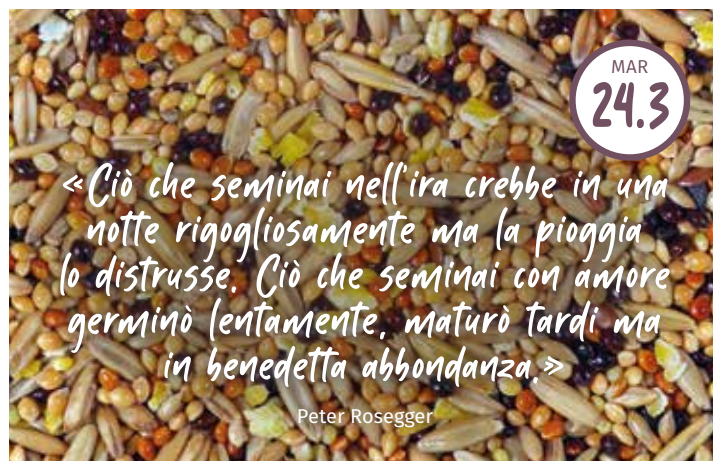
LUN
23.3

Un patrimonio comune

Dal punto di vista teologico, il mondo vegetale è un patrimonio comune affidato a tutti gli esseri viventi. Il mandato biblico spesso frainteso di «dominare sulla terra» non è un invito allo sfruttamento, ma a una partecipazione responsabile. I semi sono i germogli costantemente rinnovati della vita vegetale e appartengono a tutti; è nostra responsabilità comune gestirli in modo intelligente ed equo.

Le piante prosperano e si sviluppano grazie al lavoro di intere generazioni di uomini. Questo crea legami intimi tra piante e persone, e persino tra intere civiltà che condividono, quali nutrimento, il riso, la manioca o il grano. Questa rete di interdipendenze si basa sul sistema agricolo delle sementi e allude all'energia creativa insita sin dalle origini nella Creazione.

Ulteriori informazioni: vedere-e-agire/giorno30



MAR
24.3

«Ciò che seminai nell'ira crebbe in una notte rigogliosamente ma la pioggia lo distrusse. Ciò che seminai con amore germinò lentamente, maturò tardi ma in benedetta abbondanza.»

Peter Rosegger



Ricetta

MER
25.3

ticinowebweekend.ch

Farina bona: la Polenta ticinese

Una proposta dal sapore antico. Ulteriori informazioni su vedere-e-agire.ch/giorno32



GIO
26.3

«Chi semina con larghezza, con larghezza raccoglierà.»

San Paolo



Persone e storie

SAB
28.3

«Le sementi tradizionali sono più resistenti e più sane per la mia famiglia.»

Annah Kituyi (43), agricoltrice di Koteko, nel Kenya occidentale

© Azione Quaresimale, Saruni, Eyeris Communications

Vedere e agire

La diversità è garanzia di futuro

Sono note **300'000 specie di piante** commestibili.

riso, mais e grano. Inoltre solo **3 varietà** forniscono il 50% delle calorie vegetali.

Dal 1900 abbiamo perso il **75% della biodiversità.**

VEN
27.3

«Fino al 2020 acquistavo costose sementi ibride. Grazie al progetto di Azione Quaresimale ho imparato molto sull'importanza delle sementi tradizionali. Oggi utilizzo solo queste. Posso produrle da sola e conservarle più facilmente. Inoltre, sono meno sensibili ai parassiti, non richiedono l'uso di prodotti chimici e garantiscono prodotti di qualità superiore. Ciò ha avuto anche un effetto positivo sulla salute della mia famiglia.»

E così si realizzò quel che Dio
aveva detto per mezzo del
profeta:

Dite a Gerusalemme:
guarda, il tuo re viene a te.
Egli è umile,
e viene seduto su un asinello,
puledro d'asina.

Matteo 21, 4-5

Vedere e agire

LUN
30.3

I diritti delle piante sono una questione di atteggiamento

Il riconoscimento dei diritti delle piante, così come dei diritti umani e degli animali, è espressione di un atteggiamento etico fondamentale. Questo perché noi dipendiamo dalle piante, mentre loro non dipendono da noi. Le tesi di Rheinau richiedono una nuova comprensione etica nel rapporto con le piante: sottolineano che le piante hanno diritto alla riproduzione, allo sviluppo evolutivo e a un trattamento rispettoso.

È stato così per millenni: attraverso l'agricoltura e la progettazione del paesaggio, gli esseri umani hanno contribuito alla creazione e alla promozione della biodiversità. Oggi, con l'espansione delle infrastrutture e l'industrializzazione dell'agricoltura, stiamo nuovamente limitando questa diversità. Per garantire la sicurezza alimentare e la conservazione delle risorse a lungo termine, sono necessarie condizioni quadro che consentano la diversità e la coesistenza di diverse forme di coltivazione rispettose delle piante. Il rispetto dei diritti delle piante è rispetto per la vita.

Rispettare le piante significa garantire il futuro.

Persone e storie

MAR
31.3

«La varietà dei semi biologici è
il nostro patrimonio culturale»

Tulipan Zollinger, custode dei semi biologici

La coltivazione di un orto era una tradizione che veniva tramandata di generazione in generazione, da madre a figlia. I tesori culturali che ne sono derivati possono essere ulteriormente sviluppati, adattati alle nuove condizioni climatiche e custoditi per i giardini di oggi e di domani.

Il cambiamento climatico minaccia il giardino del convento



A circa 10 km a est dal centro della città di Masasi, nel sud-est della Tanzania, un cartello indica la casa madre delle suore anglicane da tempo presenti nel Paese. La strada di accesso attraversa prati aridi, passa davanti all'asilo e al dormitorio delle ragazze e conduce agli edifici del convento, situati in un bosco rado con alberi di mango e anacardi. Allegre novizie e suore in abiti blu danno il benvenuto ai visitatori.



Le suore vivono in dieci località diverse, sono autosufficienti e gestiscono le proprie aziende agricole e forestali. A Masasi allevano mucche, maiali, polli e coltivano un grande orto. Tra gli edifici fioriscono fiori e arbusti.

La madre superiora, suor Angelina, viveva in passato nel fertile altopiano del convento di Sayuni. Oggi è a capo dell'ordine e vive nella regione sempre più arida di Masasi, che deve affrontare gli effetti devastanti del cambiamento climatico: caldo, carenza d'acqua e mancanza di pioggia.



Oltre alla vita monastica, le suore lavorano nella scuola e nel dormitorio femminile e si prendono cura dei malati e dei bisognosi. Suor Angelina mostra con orgoglio le galline, la nuova stalla e

il laghetto con i pesci, sopra il quale è stato costruito un pollaio. Il grande orto con una grande varietà di colture viene coltivato con semi propri. Inoltre, le suore coltivano piantine per alberi, curano il bosco e praticano l'apicoltura per la produzione di miele.

«Viviamo di ciò che seminiamo, coltiviamo e condividiamo con gli altri.»

Suor Angelina, Madre superiora

Fai un dono ora

Diventa partner e sostieni le suore anglicane in Tanzania affinché possano continuare a vivere dei proventi dell'agricoltura anche in tempi difficili e aiutare i bisognosi, anche in futuro.



Grazie mille!

vedere-e-agire/giorno39

Un progetto di:



Partner sein
Etre Partenaires
Essere Solidali

«Quando fu l'ora»

Quando venne l'ora per la cena pasquale, Gesù si mise a tavola con i suoi apostoli. Poi disse loro: «Ho tanto desiderato fare questa cena pasquale con voi prima di soffrire. Vi assicuro che non celebrerò più la Pasqua, fino a quando non si realizzerà nel Regno di Dio.»

Poi Gesù prese un calice, ringraziò Dio e disse: «Prendete questo calice e fatelo passare tra di voi. Vi assicuro che da questo momento non berrò più vino fino a quando non verrà il Regno di Dio.»

Luca 22, 14–18

«Donna, ecco tuo Figlio»

Mentre i soldati si occupavano di questo, accanto alla croce stavano alcune donne: la madre di Gesù, sua sorella, Maria di Cléofa e Maria di Màgdala. Gesù vide sua madre e accanto a lei il discepolo preferito. Allora disse a sua madre: «Donna, ecco tuo figlio.» Poi disse al discepolo: «Ecco tua madre.» Da quel momento il discepolo la prese in casa sua.

Giovanni 19, 25–27

«Venuta la sera»

Ormai era già sera, quando venne Giuseppe di Arimatèa. Era un uomo ricco, il quale era diventato pure lui discepolo di Gesù. Egli andò da Pilato e gli chiese il corpo di Gesù. E Pilato ordinò di lasciarglielo prendere.

Allora Giuseppe prese il corpo, lo avvolse in un lenzuolo pulito e lo mise nella sua tomba, quella che da poco si era fatto preparare per sé, scavata nella roccia. Poi fece rotolare una grossa pietra davanti alla porta della tomba e se ne andò.

Matteo 27, 57 – 60

«Farò cose straordinarie lassù in Cielo»

Ecco – dice Dio – ciò che accadrà negli ultimi giorni:
manderò il mio Spirito su tutti gli uomini:
i vostri figli e le vostre figlie saranno profeti,
i vostri giovani avranno visioni,
i vostri anziani avranno sogni.

Su tutti quelli che mi servono, uomini e donne,
in quei giorni io manderò il mio Spirito
ed essi parleranno come profeti.

Farò cose straordinarie lassù in cielo
e prodigi quaggiù sulla terra:
sangue, fuoco e nuvole di fumo.

Il sole si oscurerà
e la luna diventerà rossa come il sangue,
prima che venga il giorno grande e
glorioso del Signore.

Allora, chiunque invocherà il nome del
Signore sarà salvo.

Atti 2, 17 – 21

La campagna ecumenica 2026

Il numero di persone che soffrono la fame o sono malnutrite è ancora troppo elevato. Per questo motivo Azione Quaresimale, HEKS e i loro partner si impegnano a favore del diritto delle contadine e dei contadini di condividere, sviluppare e vendere liberamente le sementi. Le sementi sono infatti sinonimo di vita e garantiscono l'alimentazione delle persone.

Da millenni le sementi appartengono alla comunità e vengono coltivate e condivise dalle famiglie di agricoltori di tutto il mondo. Oggi poche multinazionali controllano il mercato delle sementi attraverso brevetti e diritti di protezione delle varietà vegetali, determinando così cosa viene coltivato e mangiato.

Per molte comunità del Sud del mondo ciò significa la perdita del controllo sulle proprie sementi. Ciò mette a rischio non solo la sicurezza alimentare, ma anche la diversità delle sementi, che è alla base di un'alimentazione sana.

Facciamo qualcosa per contrastare questa situazione, per un mondo più giusto senza fame!

Grazie mille per il tuo contributo.



Impressum

Editore

Azione Quaresimale (cattolico romano), Lugano
azionequaresimale.ch,

IBAN: CH53 0900 0000 6900 8988 1

HEKS/EPER (evangelico-riformato), Zürich
heks.ch

IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

In collaborazione con:

Essere solidali (cattolico cristiano), San Gallo,
partner-sein.ch

IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

Redazione testi e produzione

Fanny Bucheli, Matthias Dörnenburg,
Elke Fassbender, Valérie Gmünder, Laura Quadri,
Sofia Racioppi, Simon Weber, one marketing AG.
Tesi domenicali: Nicolas Besson

Testi della Settimana Santa:

Sacra Bibbia nella traduzione interconfessionale
in lingua corrente del 2014

Chiusura di redazione:

30.9.2025.

Idea e grafica

one marketing AG

Stampa

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

Tiratura versione italiana

22 400

Crediti fotografici

Azione Quaresimale, HEKS, Essere Solidali,
Getty Images, Eyeris Communications, Chasquis,
Oliver Girard, Rodrig Mbock, Christian Poffet,
Beatrice Reusser, Saruni, Marc Lee Steed,
Bob Timonera, Christoph Wider