

TEMPO DI QUARESIMA E PASQUA

FRATERNITÀ «RESE GRAZIE»

Attività sul gusto e olfatto

Ritiro di Quaresima e Pasqua

IDEA DI FONDO: Il titolo scelto per il ritiro è “Rese grazie”, un’espressione utilizzata nel Vangelo di Luca nel racconto dell’ultima cena. *Rese grazie* è la traduzione del verbo greco εὐχαριστέω (*eucharistéō*), da cui deriva il termine Eucaristia.

In questo tempo di Quaresima e Pasqua la proposta per i Giovanissimi è quella di vivere un’esperienza di ritiro per riscoprire il valore della fraternità attraverso il racconto dell’ultima cena e il riferimento alla partenza del popolo ebraico dall’Egitto. La gioia della condivisione e della fraternità permetterà di far riscoprire a ciascun Giovanissimo il proprio gusto, il gusto della relazione con il Signore e con gli altri. Inoltre respirare il profumo di Gesù aiuterà a seguire la strada preparata per ogni singolo cammino.

NON CI CREDO!

Gustare

GIORNO 1

OBIETTIVO:

Qual è il mio gusto? Ogni Giovanissimo/a è chiamato a scoprire e assaporare il proprio gusto riconoscendo i suoi carismi e riflettendo su come li vive nella quotidianità.

ATTIVITÀ DEL POMERIGGIO:

Assaporo il mio gusto. Il gusto è il senso che ci permette di percepire e distinguere i sapori degli alimenti. Ogni persona percepisce il gusto in modo singolare e unico: in questa unicità che caratterizza il gusto i Giovanissimi sono invitati a riconoscere il proprio riflettendo sui carismi che li contraddistinguono, sui doni che Dio ha seminato in ciascuno, sul proprio modo di vivere e di donarsi agli altri. Per fare ciò è necessario guardarsi dentro e chiedersi "chi sono io?", "quale è il mio gusto?". *Il mio gusto mi rende unico.*

MATERIALI:

- ingredienti,
- fogli,
- penne,
- allegato 0,
- allegato 1.

SVOLGIMENTO:

Fase 1: Si imbandisce una tavola con vari ingredienti: è necessario che ciascun ingrediente abbia l'etichetta con la descrizione dei valori nutrizionali di riferimento (📄 **ALLEGATO 0**). Si chiede ai Giovanissimi di sceglierne uno (un ingrediente può essere scelto da più ragazzi/e) e di leggere attentamente l'etichetta che descrive il prodotto.

Fase 2: Tutti i Giovanissimi sono invitati a scrivere la propria etichetta: tutte le caratteristiche, i talenti che riconoscono di avere individuando un gusto che possa racchiudere la dettagliata descrizione. Dolce? Amaro? Delicato? Aspro? ecc... (📄 **ALLEGATO 1**)

Fase 3: In questa ultima fase si possono condividere alcuni dettagli delle etichette compilate. Gli educatori aiutano i Giovanissimi a comprendere che tutte le caratteristiche, le qualità e le capacità scritte sono semi, doni che gratuitamente Dio ci ha dato che bisogna coltivare, custodire e curare. La bellezza e la diversità dei gusti, rende ogni individuo unico e speciale. Si conclude la giornata con un momento di preghiera a discrezione degli educatori: possibilità di seguire la scheda PREGHIERA tempo Quaresima e Pasqua proposta nel modulo o recita del Salmo 33, *Gustate e vedete com'è buono il Signore.*

NON CI CREDO!

Gustare

GIORNO 2

OBIETTIVO:

Che gusto ha la mia relazione con il Signore? Ha un buon profumo?

Gustare la relazione con il Signore a partire dalla sua Parola, dono vivo e attuale, attraverso il quale Egli si rivela e parla personalmente a ciascuno.

ATTIVITÀ DELLA MATTINA:

La giornata si apre con un approfondimento sulla Pasqua ebraica. Partendo dal brano di Esodo 12,2-8 si riflette sul significato della liberazione dalla schiavitù d'Egitto e sui segni simbolici del rito pasquale ebraico. La celebrazione della Pasqua ebraica non è solo un evento storico, ma un'opportunità per riscoprire la propria relazione con Dio, cioè la relazione con quel Dio che **guida** il suo popolo, lo **libera** e **si fa presente** nella storia, chiedendo fiducia e ascolto.

Esodo 12, 2-8

Il Signore disse a Mosè e ad Aronne nel paese d'Egitto: «Questo mese sarà per voi l'inizio dei mesi, sarà per voi il primo mese dell'anno. Parlate a tutta la comunità di Israele e dite: Il dieci di questo mese ciascuno si procuri un agnello per famiglia, un agnello per casa. Se la famiglia fosse troppo piccola per consumare un agnello, si assocerà al suo vicino, al più prossimo della casa, secondo il numero delle persone; calcolerete come dovrà essere l'agnello, secondo quanto ciascuno può mangiarne. Il vostro agnello sia senza difetto, maschio, nato nell'anno; potrete sceglierlo tra le pecore o tra le capre 6 e lo serberete fino al quattordici di questo mese: allora tutta l'assemblea della comunità d'Israele lo immolerà al tramonto. Preso un po' del suo sangue, lo porranno sui due stipiti e sull'architrave delle case, in cui lo dovranno mangiare. In quella notte ne mangeranno la carne arrostita al fuoco; la mangeranno con azzimi e con erbe amare.

Breve commento

Esodo 12, 2-8 descrive le istruzioni divine date a Mosè e Aronne riguardo la celebrazione della prima Pasqua ebraica (Pesach) in Egitto. In particolare, il Signore ordina agli Israeliti di prendere un agnello senza difetti, sacrificarlo, spargere il suo sangue sugli stipiti delle porte e consumarlo arrostito con pane azzimo (matzah) ed erbe amare (marror).

«La prima sera di Pesach si celebra il Seder (ordine), una cena nel corso della quale si segue un ordine preciso di gesti rituali e consumo di cibi prestabilito nella Haggadah (la narrazione biblica della Pasqua ebraica) per rievocare, discutere ed approfondire le diverse fasi

NON CI CREDO!

Gustare

dell'Esodo. Anche i bambini partecipano alla cena, ponendo all'inizio quattro domande per capire «cosa ci sia di diverso questa sera da tutte le altre». Prima della cena vera e propria si mangiano le azzime, simbolo della fuga precipitosa, e l'erba amara, in ricordo delle sofferenze patite durante la schiavitù in Egitto».

Pesach (Pasqua) – [Dalle 16 Schede per conoscere l'ebraismo a cura di CEI e UCEI - 2022]

Anche Gesù, da ebreo, durante la sua vita ha celebrato Pesach, prima con la sua famiglia, in seguito con i suoi discepoli. Le parole pronunciate in quell'occasione e i gesti compiuti sono gli stessi che da secoli gli ebrei ripetono una volta all'anno. Si tratta di gesti e parole che vogliono fare memoria della liberazione dall'Egitto: un evento che ha reso gli Israeliti un popolo e li ha fatti camminare a lungo verso la Terra Promessa, sempre accompagnati dal Signore che nella storia si rivela come guida presente, giusta e misericordiosa.

MATERIALI:

- computer e proiettore,
- cartoncini con i nomi dei cibi del Seder di Pesach,
- fogli bianchi,
- penne.

Fase 1: Dopo la lettura del brano e la breve spiegazione da parte degli educatori, si consiglia di vedere la scena del film *Maria Maddalena* in cui Gesù celebra Pesach assieme ai suoi discepoli (min 1.29 circa).

Si propone poi un'attività per entrare nel significato dei vari cibi.

Fase 2: Si inizia con 10 minuti di riflessione personale a partire da alcune provocazioni. Nella Pasqua ebraica, i cibi servono a ricordare e far vivere la storia dell'Esodo. Ogni cibo ha un significato profondo che va oltre il semplice nutrimento, ma invita alla riflessione e alla connessione con la propria storia personale e spirituale.

Che cosa significa per te “fare memoria” di qualcosa? Esiste un cibo che ti ricorda un momento speciale della tua vita?

Fase 3: Ogni Giovanissimo riceve poi un cartoncino con il nome di uno dei cibi del Seder di Pesach (Zeroah, Beitzah, Maror, Charoset, Karpas, Matzah).

A questo punto, l'educatore legge brevemente la spiegazione di ogni cibo, sottolineando il suo significato simbolico:

- Zeroah (osso d'agnello): rappresenta il sacrificio e la liberazione, il sangue che segna la casa degli Israeliti durante l'Esodo.

NON CI CREDO!

Gustare

- *Beitzah* (uovo): simbolo del sacrificio festivo, ma anche di lutto, speranza e rinascita, come la vita che rinasce.
- *Maror* (erbe amare): per ricordare che gli egizi hanno reso amara la vita degli israeliti rendendoli schiavi e sottoponendoli a duri lavori. Per questo fa memoria della sofferenza della schiavitù in Egitto.
- *Charoset* (impasto di frutta e noci): simbolo del lavoro forzato, dei mattoni della schiavitù.
- *Karpas* (verdura intinta in acqua salata): l'acqua salata simboleggia le lacrime degli Israeliti durante la schiavitù.
- *Matzah* (pane azzimo): per ricordare che il pane che il popolo portava con sé (il giorno della partenza dall'Egitto) non era ancora lievitato quando il Signore parlò a Mosè e ad Aronne. Per questo fa memoria della fretta e della partenza "senza poter indugiare".

Fase 4: Riflessione finale. Dopo aver ascoltato la spiegazione, i Giovanissimi sono invitati a riflettere su ogni cibo e a scrivere una breve riflessione personale.

Domande:

- Quale di questi cibi ti colpisce di più e perché?
- Durante il Seder di Pesach, gli ebrei ricordano la salvezza e la liberazione dalla schiavitù in Egitto, facendo memoria di Dio come liberatore. Quali caratteristiche ha Dio per te?
- Gli Israeliti hanno vissuto insieme l'esperienza della liberazione e, nel cammino verso la Terra Promessa, hanno imparato a essere un popolo unito ed hanno maturato la loro relazione con il Signore. Come e quando riesci a riconoscere l'importanza della comunità nel tuo cammino di fede?

NON CI CREDO!

Gustare

ATTIVITÀ DEL POMERIGGIO

Nel pomeriggio il focus si sposta sulla meditazione della Parola attraverso il brano di Luca 22,19-20. Questa riflessione invita a riconoscere la presenza viva di Dio nei gesti quotidiani. La relazione con Dio si nutre attraverso la sua Parola e l'Eucaristia, in cui Cristo stesso si dona per tutte e tutti. Il gesto dello spezzare il pane non è solo un ricordo, ma un'esperienza concreta dell'amore di Dio che si dona a noi, chiede fiducia e apre il cuore alla comunione con Lui e con i fratelli.

Dal Vangelo secondo Luca 22,19-20

Poi, preso un pane, **rese grazie**, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Questo è il mio corpo che è dato per voi; **fate questo in memoria di me**». Allo stesso modo dopo aver cenato, prese il calice dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi».

Breve commento

Durante il Seder di Pesach, il pasto rituale della Pasqua ebraica, vengono recitate diverse benedizioni. Il Vangelo di Luca 22,19-20, che racconta l'Ultima Cena, descrive in particolare quelle sul pane e sul vino, che Gesù riprende dando loro un nuovo significato: il pane diventa il suo corpo sacrificato sulla croce, il vino il suo sangue versato per la nuova alleanza.

Gesù non si limita a compiere questi gesti: chiede ai suoi discepoli di farli in sua memoria. Questi gesti non erano nuovi; facevano infatti parte delle benedizioni che gli ebrei recitano sempre in occasione dei pasti. Per questo, le parole di Gesù non chiedono solo di ripetere un rito, ma di rendere vivo quell'unico sacrificio attraverso la vita di ogni giorno. Ogni volta che ci si dona agli altri, che si compiono azioni di amore e di bene, si rinnova quel gesto e il suo significato profondo. Gesù invita a ricordarlo non solo con le parole, ma con la vita, nel servizio, nella condivisione e nella quotidianità.

MATERIALI:

- computer,
- proiettore,
- post-it di colori diversi,
- cartellone,
- fogli bianchi,
- penne.

NON CI CREDO!

Gustare

Fase1: Anche per il pomeriggio si consiglia di iniziare con un momento di spiegazione del brano e con la visione della seconda puntata della prima stagione di *The Chosen* nella quale si possono vedere le benedizioni sul pane e sul vino durante il pasto. Non si tratta di una cena di Pesach, ma di Shabat, quindi il contesto è diverso... però voi concentratevi sui gesti.

Fase2: Ad ogni Giovanissimo vengono consegnati due post-it di colore diverso sui quali dovranno scrivere la risposta a due domande:

- Quali gesti quotidiani, semplici ma significativi, ti fanno sentire la presenza del Signore nella tua vita?
- Quale piccolo gesto di amore e di servizio puoi scegliere di compiere oggi per rendere concreta la presenza del Signore nel mondo?

Quando avranno risposto i Giovanissimi attaccheranno il post-it in un cartellone diviso in due, che verrà ripreso alla fine dell'attività.

Fase 3: Un momento di preghiera. Gli educatori possono scegliere se farla direttamente dopo la fase 2, oppure se farla alla sera come conclusione della giornata. Si chiede agli educatori o all'assistente di riprendere brevemente il filo della giornata ed evidenziare il collegamento tra i due testi delle Scritture.

Canto iniziale: Mani

Vorrei che le parole mutassero in preghiera
e rivederti o Padre che dipingevi il cielo
Sapessi quante volte guardando questo mondo
vorrei che tu tornassi a ritoccare il cuore.
Vorrei che le mie mani avessero la forza
per sostenere chi non può camminare
Vorrei che questo cuore che esplode in sentimenti
diventasse culla per chi non ha più madre...

Rit. Mani, prendi queste mie mani,
fanne vita, fanne amore
braccia aperte per ricevere... chi è solo
Cuore, prendi questo mio cuore,
fa che si spalanchi al mondo
germogliando per quegli occhi
che non sanno pianger più.

NON CI CREDO!

Gustare

Sei tu lo spazio che desidero da sempre,
so che mi stringerai e mi terrai la mano.
Fa che le mie strade si perdano nel buio
ed io cammini dove cammineresti Tu.
Tu soffio della vita prendi la mia giovinezza
con le contraddizioni e le falsità
Strumento fa che sia per annunciare il Regno
a chi per queste vie Tu chiami Beati... **Rit.**

Noi giovani di un mondo che cancella i sentimenti
e inscatola le forze nell'asfalto di città
Siamo stanchi di guardare siamo stanchi di gridare
ci hai chiamati siamo Tuoi cammineremo insieme... **Rit.**

Gesto

Si invitano i Giovanissimi ad andare verso il cartellone con i post-it e prenderne uno tra le risposte alla seconda domanda. Quanto scritto sarà l'impegno da portare avanti per il restante tempo di Quaresima.

Conclusione con condivisione finale libera.

NON CI CREDO!

Gustare

GIORNO 3

OBIETTIVO:

Il gusto delle relazioni con gli altri. Ogni Giovanissimo/a è invitato a cogliere e assaporare il gusto della relazione con gli altri, con i genitori, i fratelli/sorelle, gli amici, i professori, gli allenatori, gli educatori, i sacerdoti e tutti coloro che incontrano durante le giornate. La sfida del gusto delle relazioni con gli altri è l'equilibrio: i gusti devono essere equilibrati per creare la ricetta perfetta.

ATTIVITÀ:

Gesù ci insegna che l'altro, il prossimo, è chiunque incontriamo nella nostra vita che ha bisogno del nostro amore, supporto e cura anche se non lo conosciamo o non appartiene al nostro stesso gruppo. Questo insegnamento ci invita a superare le barriere e a vivere in modo altruista e generoso, testimoniando l'amore di Gesù.

Il gusto della relazione con gli altri è un impegno quotidiano nella vita cristiana, che implica perdono, accoglienza, solidarietà, apertura, ingredienti fondamentali per raggiungere l'equilibrio dei sapori; tale gusto è un'azione concreta che implica mettersi in gioco in ogni relazione trovando sempre l'armonia migliore; infine tale gusto ci permette di vivere l'amore pieno dove ciascuno è importante e prezioso.

MATERIALI:

- Mystery box a ciascun/a Giovanissimo/a con degli ingredienti,
- allegato 2.

NOTA: se non si ha a disposizione una cucina, scegliere degli ingredienti per la preparazione di piatti freddi.

SVOLGIMENTO:

I Giovanissimi dovranno preparare delle pietanze da poter gustare al termine dell'attività/ritiro. Viene consegnata a ciascuno di loro una mystery box contenente uno o più ingredienti e viene definito un tempo per la preparazione; ognuno sceglierà con chi associare i propri ingredienti creando la ricetta del proprio piatto. Ai vari gruppetti formati si chiede di scrivere la ricetta (📄 **ALLEGATO 2**) specificando il nome del piatto, gli ingredienti con

NON CI CREDO!

Gustare

le quantità, la modalità di cottura ed il gusto associato. Durante la preparazione della ricetta l'educatore chiederà di aggiungere l'ingrediente scelto nella prima attività del ritiro: questo sarà un imprevisto da superare per poter completare la preparazione del piatto. La mystery box potrà essere aperta al via dell'educatore; ciascun ragazzo/a può usare i propri ingredienti in una sola ricetta. Completata la preparazione, si chiede di condividere la ricetta con una presentazione del piatto e successivamente si potranno assaggiare.

Gli educatori potranno aiutare i ragazzi a comprendere che in questa attività l'attenzione è sui vari gusti e profumi, tutti diversi: per ottenere il miglior risultato è necessario che *il mio gusto* sia equilibrato con il gusto dell'altro poiché solo insieme lievitano nell'amore verso il prossimo. Così come per gli ingredienti anche nelle relazioni umane ci sono le giuste dosi e proporzioni: per esempio è importante capire quando occorre ridurre la dose e fare un passo indietro oppure quando è necessaria aumentarla e quindi fare un passo in avanti andando incontro; è importante capire anche il tempo, se è necessario fermarsi perché la relazione sta "bruciando" o se occorre incrementare/ritagliarsi del tempo per continuare ad alimentarla; a volte nelle relazioni ci sono anche degli imprevisti, delle incomprensioni da dover affrontare: la bravura sta nel cogliere la giusta quantità/il giusto peso da dare per crescere nella relazione stessa.

Si propone di concludere il ritiro con la partecipazione alla celebrazione della Santa messa in cui gustare la mensa preparata dal Padre e gioire insieme per la risurrezione del Signore. Al termine viene consegnato un mandato, lo stesso che Gesù consegna ai farisei.

MANDATO

Dal Vangelo secondo Matteo (22,37-39)

«Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: Amerai il prossimo tuo come te stesso».

NON CI CREDO!

Gustare

ALLEGATO 0

Valori nutrizionali per 100g di prodotto <table><tr><td>Energia</td><td>158 Kcal</td></tr><tr><td>Grassi di cui saturi</td><td>0,24g 0,01g</td></tr><tr><td>Carboidrati di cui zuccheri</td><td>40,80g 40,80g</td></tr><tr><td>Proteine</td><td>0,56g</td></tr><tr><td>Sale</td><td>0,01g</td></tr></table> INGREDIENTI: Fragole biologiche 70%, zucchero di canna biologico 29%, succo di limone biologico. CONSERVAZIONE: Conservare in luogo fresco e asciutto. Dopo l'apertura, conservare in frigorifero e consumare entro 10 giorni.	Energia	158 Kcal	Grassi di cui saturi	0,24g 0,01g	Carboidrati di cui zuccheri	40,80g 40,80g	Proteine	0,56g	Sale	0,01g	COOPERATIVA AGRICOLA BORCELLE confettura extra Fragole  Prodotta con fragole fresche di stagione, secondo i principi dell'agricoltura biologica. Peso netto 250g	 100% naturale Prodotto da: Cooperativa Agricola Data di scadenza: giorno/mese/anno  0 00035 54562 0
Energia	158 Kcal											
Grassi di cui saturi	0,24g 0,01g											
Carboidrati di cui zuccheri	40,80g 40,80g											
Proteine	0,56g											
Sale	0,01g											

NON CI CREDO!

Gustare

ALLEGATO 1:

Il mio gusto

Valori di riferimento (VR)	Nome / Soprannome	100% naturale CONSERVAZIONE: GUSTO: 0 00035 54562 0
---	--------------------------	---

NON CI CREDO!

Gustare

ALLEGATO 2:

Il gusto dell'altro/ La ricetta



Ricetta di _____

NOME DEL PIATTO

COTTURA

INGREDIENTI

PROCEDIMENTO

NON CI CREDO!

Gustare