



# COME ORGANIZZARE UNA CENA POVERA

---

## Introduzione:

La cena povera vuole essere un'occasione per valorizzare la rinuncia e la solidarietà come principio per una solidarietà. A differenza delle cene di solidarietà in cui a fronte di una cena "ricca" si destinava una parte del ricavato ai poveri, la cena povera, valorizza l'idea fondamentale di far digiuno e di avvicinarsi al modo di mangiare dei "poveri del mondo", mangiare come loro e quindi cercare di essere loro vicini almeno una volta l'anno, giustamente durante la cena povera.

Il contributo allora non è il frutto della nostra ricchezza, ma della nostra rinuncia.

## In che periodo:

- Normalmente viene scelto il periodo della quaresima come momento privilegiato per organizzare una cena di condivisione come atto concreto di solidarietà
- Però si organizza anche in altre occasioni, p.es. durante la sagra del paese, o in occasione di una celebrazione importante e significativa per la comunità cristiana o per il comune.

## Chi è il soggetto organizzatore:

La Caritas parrocchiale organizza la cena povera come una delle attività di animazione alla carità della comunità cristiana.

## Passi da fare :

- Servirsi del bollettino parrocchiale per estendere l'invito a tutta la comunità e aprire le iscrizioni durante il periodo di una – due domeniche ( questo evita che sperperino alimenti )
- può essere utile portare gli inviti personalizzati con il menù e il programma della serata nelle case o trovare altre forme di pubblicità
- Preparare un momento di sensibilizzazione all'inizio o durante la cena in cui spiegare a cosa lo scopo della serata e il progetto che si vuole sostenere.
- Preparare il menù che in modo carino, evitando cibi e bevande costose, privilegiando il riciclo. Qualche segno potrebbe essere messo sulla tavola, come una tovaglietta preparata ad hoc.
- Un segno di ringraziamento alla partecipazione potrebbe essere consegnato alla fine
- Sempre più si cerca anche di fare in modo di ridurre l'impatto ambientale e quindi si cerca di servirsi di piatti e posate in ceramica e metallo
- Nell'invito è bene mettere fin dall'inizio il costo della cena

## Preparare la sala:

- Preparare bene i tavoli in modo da far sentire il momento bello, di famiglia.
- Le tavole devono essere preparate con la tovaglia e ogni posto ben preparato, procurando che in ogni tavolo ci sia un vasetto di fiori, il segnaposto ( che diventa anche fonte di informazione) e se ci sono già le iscrizioni, segnalare il nome della persona..  
Si può approfittare anche della serata per esporre in sala i pannelli di qualche mostra o qualche pannello informativo sul progetto che si decide di sostenere.

- La cena è un momento privilegiato per far passare parecchi messaggi e perché siano recepiti più facilmente.
- Se si dispone di una televisione o di un proiettore si possono far scorrere alcune immagini significative del progetto o del tema che si è scelto di mettere al centro della riflessione.

### Menù:

A torto sempre si è pensato che cena povera o di condivisione corrisponda con cena insipida e senza gusto, forse pensando che la nostra gente del sud del mondo perché povera mangi male e senza gusto. Niente di più sbagliato.

Da evitare alcuni menù che facciano vivere un momento di pietà verso gli impoveriti del mondo o di rifiuto e di poca accoglienza verso chi partecipa alla cena. ( Riso asciutto con una patata lessa sopra o riso con un uovo duro, ecc.).

### Possibili menù:

La base sempre potrebbe essere il riso: anche in questo caso sia cucinato bene, non scotto; si sceglie normalmente il riso perché è l'alimento più usato nei paesi del sud del mondo e che sostituisce tranquillamente il pane

Poi il riso può essere accompagnato da piselli in umido o fagioli neri come in Brasile, o passato di pomodoro , se si vuole qualche banana fritta .. e accompagnato da acqua o da qualche tisana calda o caffè d'orzo.

Se si vuole si può accompagnare anche con un contorno di patate lesse ben condite o anche con qualche frittatina ( sconsigliato uovo duro) Tranquillamente è bene evitare sia il vino come anche il formaggio grana...ma sicuramente potrete voi trovare il menù più adatto.

### Scaletta della serata :

- Accoglienza alla porta dei partecipanti ai quali consegnare il menù e magari una prima descrizione del progetto e paese
- Preghiera iniziale e benedizione della mensa : a volte va abbinata anche con una breve lettura della Parola.
- Se il riso non è pronto si può approfittare per un “ antipasto” informativo sul progetto oppure questo passaggio può essere fatto a metà cena o alla fine
- Prima di uscire consegna del segno che ricorda la serata..
- Per le offerte-contributo fisso per la cena. Alcuni le raccolgono all'inizio, consegnando il menù e l'iscrizione, altri alla fine... fate un po' voi.

# Buona cena povera di condivisione

---