



L'anno scorso in questo periodo ero appena tornata dal primo viaggio organizzato da Magia Verde in Guatemala, il cui ricordo è ancora vivo in tutti noi. Durante il viaggio abbiamo avuto modo di programmare il piccolo progetto che si sta svolgendo quest'anno a San Juan La Laguna, l'incantevole villaggio situato sul lago di Atitlán, dove si trovano l'orto bio e il ristorante vegetariano Alma de Colores. Il progetto ha coinvolto due scuole medie locali con corsi di sensibilizzazione sui temi della coltivazione biologica e della prevenzione sanitaria attraverso scelte

di alimentazione sana e basata sulle piante locali. Gli studenti hanno visitato l'orto, dove hanno avuto modo di apprezzare l'importanza dell'agricoltura biologica per la salute e per l'ecosistema. Hanno poi raccolto insieme la verdura occorrente per cucinare il loro pranzo, apprendendo il valore dell'utilizzo di cibo locale a km 0. In cucina lo chef ha spiegato loro i principi di base di una dieta sana e ben equilibrata focalizzando i temi dell'igiene e dell'importanza di usare cibi freschi. Sono state evidenziate le proprietà di erbe tradizionali maya quali la *chaya*, la *chia*, l'amaranto, il *chipilin* e della verdura utilizzata, diversa a

seconda del mese in cui si sono svolti i corsi.

Gli studenti sono stati inoltre coinvolti nella documentazione delle ricette note ai loro nonni e genitori ai fini di integrare col loro contributo il libretto che ho scritto in occasione del progetto Caffè Corretto a cui ho collaborato nel 2015. Tale libretto sarà ristampato e distribuito online ad altre organizzazioni locali per creare sensibilizzazione sul tema della sovranità alimentare anche in altre parti del Guatemala, in particolare nelle aree agricole del distretto di Xela.



Dal resoconto di settembre relativo ai

primi cinque mesi di attuazione del progetto risulta un forte interesse e coinvolgimento sia da parte degli insegnanti sia da parte degli studenti. Viene valutato positivamente il fatto che gli studenti hanno imparato facendo, in modo partecipatorio e molto pratico, con grande entusiasmo e desiderio di approfondire gli argomenti trattati. Erano frequenti le domande sia rispetto all'attività di Alma de Colores nel campo dell'inclusione di persone disabili, sia rispetto alle piante che si possono coltivare vicino a casa, come pure alle ricette.

Gli insegnanti hanno apprezzato questa possibilità di valorizzare il sapere tradizionale maya e di interagire su tematiche trascurate a scuola per mancanza di tempo e di personale esperto.

I corsi hanno inoltre consentito agli studenti di affrontare il tema dell'inclusione della disabilità grazie alla preziosa collaborazione di Letizia, direttrice del Centro Maya.

Da maggio a settembre sono stati organizzati otto corsi per 139 studenti e tre insegnanti di Scienze Naturali di prima, seconda e terza media. Durante ogni corso sono state preparate 8 diverse ricette vegetariane con alimenti per lo più provenienti dall'orto.





Grazie a Rosario, coordinatrice del progetto, all'agronomo e allo chef che hanno condotto i corsi, a Marinella e Marco e a tutti i collaboratori del Centro Maya. E grazie a Renzo, nella cui memoria si sta svolgendo questo progetto.

E per chi vorrà incontrare sul campo la saggezza maya e la sua terra meravigliosa ricordo a tutti che anche il prossimo anno, da fine ottobre a novembre, organizzeremo un viaggio in Guatemala.

Ricordo inoltre a tutti che dal 13 al 15 novembre Mata Amritananda Maya sarà in Italia a Malpensa Fiera. Amma è una grandissima fonte di ispirazione e di stimolo per tutti noi. Per chi non la conoscesse cito ciò che dice di lei la figlia di Martin Luther King, Yolanda King: "Ciò che apprezzo di Amma è che non si limita a parlare d'amore. Amma è la personificazione dell'amore incondizionato, ma soprattutto traduce in azione quell'amore, mettendo in pratica ciò che dice. Il Mahatma Gandhi ci spronava a essere il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo. Amma è il cambiamento che vuole vedere nel mondo, ed è uno straordinario esempio vivente per tutti noi".

Che questo straordinario esempio illumini i nostri cammini. Om Shanti, Shanti, Shanti

