

# rinascita flash



Occupazione: lobbista

Opzioni Donne

Sciare ad ogni costo, qual è l'impatto ambientale?

Wallfahrt auf Raten

## SOMMARIO

Editoriale	pag. 2
Occupazione: lobbista	pag. 3
Il prezzo dei Mondiali	pag. 4
Opzioni donne	pag. 5
Un'altra sconfitta dello sport giovanile e femminile	pag. 6
La Siria: un Paese distrutto dalla guerra e dalle sanzioni	pag. 7
Le possibilità nelle nostre mani	pag. 8
La Costituzione italiana ha compiuto 75 anni	pag. 9
Sciare ad ogni costo, qual è l'impatto ambientale?	pag. 10
Il combustibile biogas metano	pag. 12
Storie di povertà @ il cortometraggio italiano	pag. 13
"Spatriati" di Mario Desiati	pag. 14
Il bene giunge da fonti inaspettate	pag. 15
Il primo evento poliartistico del MIAMA a Monaco di Baviera	pag. 16
Wallfahrt auf Raten	pag. 17
Manovre eccentriche intorno a un tappetino	pag. 20
Un sogno di libertà: l'etrusca Velia e le ragazze iraniane	pag. 21
Il segreto del peso forma	pag. 22
Appuntamenti	pag. 23

in copertina:  
a monito e ricordo delle vittime della strada  
(A. Coppola)

## Svolte epocali

A guardare bene, nei primi giorni di questo 2023 sembra che il mondo si stia spezzettando in mille conflitti, ora che all'invasione della Russia in Ucraina si aggiungono i venti di guerra nei Balcani, i propositi di riarmo fra le due Coree, la provocazione di un ministro israeliano di estrema destra in visita alla Spianata delle Moschee a Gerusalemme. In Iran donne e giovani combattono e muoiono ogni giorno per la rivoluzione di Donne-Vita-Libertà, mentre in Afghanistan sotto i veli imposti dai Talebani ribollono lo scontento, la rabbia e la paura. Adesso in Europa è anche scoppiata una bomba meno dirompente, quella della corruzione, che rischia comunque di sgretolare la fiducia dei cittadini nella politica comunitaria, ed è già evidente che, a causa del Qatargate, i rapporti tra Ue e Stati terzi non saranno più come prima.

Un ordigno a tempo, per fortuna solo metaforico, è stato invece disinnescato in Germania con l'arresto di 25 persone, tra cui ex ufficiali e agenti di polizia, membri di un'associazione terroristica intenzionata a mettere in atto un colpo di Stato, guidati da un anziano aristocratico che in diversi Länder avrebbe potuto contare sulle cosiddette "compagnie di difesa della patria".

Di patria, o meglio di nazione, si parla molto, ultimamente, anche in Italia. Il governo appena insediato riesce a conciliare con tranquillo cinismo il neofascismo delle origini e il liberismo degli alleati: revoca i diritti delle famiglie non tradizionali, facilita la vita agli evasori fiscali, agevola il pensionamento delle donne in base al numero dei figli, elargisce condoni a chi non ha pagato le multe, limita e diminuisce il reddito di cittadinanza a chi non ha altre entrate. Tra le nuove disposizioni non c'è niente di rilevante per i giovani, niente per combattere la crisi climatica, niente per i lavoratori dipendenti, che in Italia hanno salari tra i più bassi d'Europa. Questo governo diminuisce drasticamente gli investimenti per la Sanità, favorisce le grandi squadre di calcio rateizzandogli i debiti e vuole imporre alle ONG di effettuare un solo salvataggio per volta, anche nel caso ci siano a poca distanza altri naufraghi in pericolo.

Molte di queste decisioni non potrebbero superare un giudizio della Corte costituzionale e in ultima analisi, per diverse categorie, sembrano chiari inviti ad emigrare. A meno di non volersi dare alla caccia grossa, ora che la compagine di Giorgia Meloni intende permettere le battute di caccia al cinghiale anche in città e nelle aree protette. La LAV (Lega anti vivisezione) lancia un appello alla presidente della Commissione europea von der Leyen. Il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, pacatamente, si adegua e firma qualunque decreto.

È *Zeitenwende*, "svolta epocale", la parola dell'anno, stabilita dalla giuria della Società per la lingua tedesca a Wiesbaden. "L'aggressione russa all'Ucraina segna una svolta epocale", disse Olaf Scholz al Bundestag il 27 febbraio 2022.

Anche nel cuore dell'Italia cattolica si assiste a una svolta epocale. In questi giorni a Roma e sui media italiani si registrano i commenti e le immagini dell'ultimo omaggio al Papa emerito Benedetto XVI, adorato già come un santo e senza nessun accenno di critica al suo operato. Padre Georg Gänswein, segretario di Papa Ratzinger, ci fa sapere che "In Vaticano il diavolo ha agito contro Benedetto XVI" e che "La stretta di Francesco sulla Messa in latino ha spezzato il cuore di Benedetto XVI". Giochi di potere e conflitti sono risaputi, i propositi di scisma anche, ma con tutte le preoccupazioni che ci amareggiano in questo periodo, una guerra di religione potrebbero almeno evitarcela. Amen. (Sandra Cartacci)

## Occupazione: lobbista

Rieccoci alle prese con uno scandalo esploso mentre scrivo, che coinvolge trasversalmente addirittura le istituzioni dell'Unione Europea, passando da Paesi membri come Grecia ed Italia (noi ci finiamo sempre, dentro agli scandali, è tradizione) e anche attraverso vari schieramenti politici, sinistra compresa. Ancora tutto dev'essere verificato, ci sono persone beccate con le mani nella marmellata (in questo caso la confettura era composta da banconote in Euro di vario taglio) ma che ancora si dichiarano innocenti, inconsapevoli, serene. Ci saranno le solite prese di distanza: i mariti dalle mogli, i padri dalle figlie, i partiti dai propri membri. Oppure ci sarà un enorme scaricabarile in cui neanche i giudici ci capiranno più nulla. Il tutto con il probabile boicottaggio di governi meno democratici di quelli europei.

Ecco i fatti: una serie di soggetti, alcuni dei quali (e questa è la cosa più grave) appartenenti alle istituzioni dell'Unione Europea, sono accusati di aver "messo una buona parola" per far aggiudicare i campionati mondiali di calcio al Qatar. Mi trovo a fare due riflessioni a caldo: la prima è che il "mestiere" di lobbista esiste di fatto, è un lavoro vero e proprio, ufficiale, legale, retribuito come consulenza. Molti ex-politici sono diventati consulenti, da Tony Blair a Gerhard Schröder. Ma di fatto ce ne sono diverse migliaia in giro, più o meno famosi, che spesso si muovono nell'ombra ma, ripeto, legalmente. Cosa fa un lobbista? Per conto di una società, un'impresa, un'associazione, esercita pressioni presso le autorità decisionali pubbliche affinché prendano decisioni a loro vantaggio. In questo caso vengono retribuiti con una parcella cospicua, la quale aumenta esponenzialmente nel caso



Rainer Sturm / pixelio.de

la missione sia compiuta. Un'azienda farmaceutica (è solo un banale esempio, mi raccomando, senza riferimenti a persone o cose) cercherà di convincere il ministro della sanità a rendere obbligatorie alcune vaccinazioni. Quando ero piccolo chiesi ingenuamente a mio padre perché in Italia ci fossero più autostrade che ferrovie e mi rispose: è per via delle case automobilistiche. Mi auguro che prima o poi questa attività di lobbista venga regolamentata e resa trasparente, anche se molto dipende da chi viene messo sotto pressione, il quale, essendo eletto da noi cittadini, dovrebbe essere sempre *super partes*.

Ma veniamo alla mia seconda riflessione. Se è vero quello che sta emergendo, un governo avrebbe in qualche modo influenzato in modo convincente (cioè: soldi, molti e persino esenti da tasse) alcuni membri di una delegazione europea affinché mettesse una buona parola (voto favorevole) per far svolgere il campionato mondiale di calcio nel proprio Paese. E qui si ribalta tutto: la delegazione era già strapagata dalle istituzioni europee (quindi da noi cittadini) per andare ad esaminare i parametri di scelta in modo obiettivo e neutrale, mentre si è fatta fin troppo facilmente

influenzare a propria volta. Ma mi domando: chi ha finalmente raggiunto una posizione di prestigio, non ha davvero un minimo di orgoglio che consenta di poter prendere decisioni in piena autonomia e che facciano bene alla collettività invece che alle proprie tasche? Abbiamo già problemi in ambito locale, appalti truccati, scandali quotidiani, ma dobbiamo arrivare pure ai piani attici delle istituzioni e vedere tali scenari? E ci stupiamo se alle prossime elezioni per il parlamento europeo non andrà a votare più nessuno?

Ora i partiti e le stesse istituzioni europee devono prendere decisioni rapide, severe ed importanti, non solo delle innocue "prese di distanza", ripulendo al proprio interno tutto quello che c'è di marcio per evitare che situazioni analoghe possano accadere di nuovo. Carcere per i colpevoli? Non credo che accadrà, ci sono troppi interessi in gioco e, con qualche cavillo, avvocati esperti eviteranno il peggio a coloro che sono coinvolti. Ma il proverbio "l'occasione fa l'uomo ladro" non dovrebbe essere applicato in ambiti che sono preposti proprio a difendere il bene della collettività. (Massimo Dolce)

## Il prezzo dei Mondiali

I Mondiali di calcio in Qatar sembra che siano costati 220 miliardi di dollari, una cifra strepitosa e un nuovo record, oltre alle migliaia di vite umane. Secondo l'Organizzazione Internazionale Amnesty International sarebbero morte 15.000 persone nel corso della costruzione dell'infrastruttura legata all'evento – stadi, alberghi, metropolitane e strade – in seguito a infortuni, infarti o suicidi. Condizioni di lavoro massacranti, talvolta anche senza norme di sicurezza e senza orario. Chi lavora in Qatar rischia la propria vita. Sfruttamento, scadenze imminenti, ritardi, hanno portato a condizioni di lavoro estremamente rischiose. Da anni è risaputo che chi lavora in quel Paese – con 2,7 milioni di abitanti, di cui il 90% stranieri – nelle case private o nell'edilizia, lo fa in condizioni di semi schiavitù. I documenti vengono ritirati e le persone ricattate e costrette ad accettare condizioni insopportabili. Spesso si tratta di Asiatici, molti di loro vengono dal Nepal. Questo Paese, conosciuto principalmente per i Trekking sull'Himalaya, è uno dei più poveri al mondo. Il 40% della popolazione vive con 2 dollari e 40 al giorno. L'economia è basata principalmente sull'agricoltura e sul turismo. Per molti ciò significa una vita di stenti e di rinunce, in case fatiscenti e senza futuro. Per questo molti emigrano, spesso nei Paesi del Golfo Arabo. Le donne nelle case di ricchi Arabi e gli uomini nell'edilizia. Il quotidiano Süddeutsche Zeitung ha pubblicato un reportage sui familiari di Nepalesi partiti per il Golfo in cerca di fortuna e tornati poco dopo nella bara. Per le giovani donne rimaste vedove alla sofferenza per la perdita dei loro uomini si aggiunge la perdita della principale fonte di sostentamento consistente nei versamenti mensili dei mariti. I

figli adolescenti non vedono altra scelta che emigrare a loro volta. La speranza nello zaino, c'è da augurarli che non facciano la fine dei loro padri, morti per i Mondiali.

Questo tragico destino dei lavoratori Nepalesi e di tanti altri ha sensibilizzato nel frattempo l'opinione pubblica internazionale. Come mi è capitato personalmente di constatare, ad esempio, in un'interessante conferenza organizzata da un gruppo di tifosi del Bayern München, i quali hanno invitato sindacalisti e lavoratori dal Qatar a raccontare le loro drammatiche esperienze. Nella sala gremita di ragazzi c'era un grande interesse a capire e conoscere una realtà di cui il loro Club non parla molto volentieri (la squadra è sponsorizzata dal Qatar) e hanno pensato ad azioni di protesta, in parte poi anche realizzate. Il calcio è un big business, che da tanto tempo ha perso quello che era il suo significato iniziale, di creare divertimento e intrattenimento a chi lo segue. Giri di miliardi, scandali di ogni genere, abusi e altre degenerazioni sono la triste realtà. Ci sono documenti che dimostrano come il voto favorevole al Qatar nel processo di selezione sia stato letteralmente acquistato pagando laute somme ai politici di alcuni Paesi. Lo stesso ex-segretario generale della FIFA Jerome Valace ha dichiarato "Il Qatar si è comperato i Mondiali". E le dichiarazioni di sdegno dei politici, in primis quelli tedeschi, sulla trasgressione dei diritti umani non sono molto credibili se si pensa alla doppia morale nei confronti di questo Paese. Non solo la Merkel si era portata una delegazione di imprenditori nella sua ultima visita a Qatar. Anche l'attuale ministro dell'economia Habeck ha acquistato gas in un Paese che è nella lista nera per il suo regime autoritario.

Il Qatar possiede azioni di Porsche e VW. Molte aziende tedesche investono o sono presenti con i loro prodotti nel mercato di quel Paese. Il 70% dei tedeschi ha dichiarato di non voler vedere il campionato. Nel frattempo sembra avverarsi la profezia dell'ex-calciatore Gary Linker "Quando iniziano le partite tutto è dimenticato". Del resto non è con il moralismo che si risolve il problema. Lo sport in generale e il calcio in particolare dovrebbero essere slegati dall'ottica del profitto e della corruzione, e diventare invece simbolo di solidarietà internazionale. (Norma Mattarei)

### CONTATTO

edito da:  
**Contacto Verein e.V.**  
**Bimestrale per la**  
**Missione Cattolica Italiana**  
**di Monaco**

**Lindwurmstr.143**  
**80337 München**  
**Tel. 089 / 21377-4200**

**Pagine Italiane in Baviera**  
 -  
**Italienische Seiten in Bayern**

**Fax 089 530 26 237**

**info@pag-ital-baviera.de**  
**www.pag-ital-baviera.de**

# Opzioni Donne



"I'm so sick of running as fast as I can, wondering if I'd get there quicker if I was a man" (Sono così stanca di correre più veloce che posso, chiedendomi se ci arriverei più in fretta se fossi un uomo) canta Taylor Swift in una delle sue canzoni: ma comporta ancora delle difficoltà in più nella vita di tutti i giorni essere donna in un Paese occidentale?

Negli anni l'attenzione verso le problematiche legate alla parità di genere e all'emancipazione delle donne si è fatta sempre più grande, però basta accendere il televisore o aprire un giornale, cercare una statistica sul lavoro e ci si accorge che questa parità ancora non è stata completamente raggiunta.

Tuttavia, negli ultimi mesi alcuni avvenimenti in particolare su questo aspetto hanno monopolizzato le prime pagine: l'importante protesta che è scoppiata in Iran dopo l'uccisione di Mahsa Amini perché non indossava correttamente il velo dimostra che in alcuni Paesi la strada da fare è ancora molta. Eppure noi in Occidente ci sentiamo avanti in questa battaglia rispetto ad altri e, se sotto alcune prospettive è probabilmente vero, allo stesso tempo i diritti conquistati non vanno mai dati per scontati. Basta guardare alla Po-

lonia, dove nel 2021 l'aborto è stato praticamente quasi cancellato e reso possibile solo in casi di pericolo di vita per la madre.

Mentre in Iran scoppiava la rivolta, da noi veniva eletta la prima donna presidente del consiglio, una giornalista storica, ma dopo appena pochi mesi possiamo affermare che non è stata di certo una vittoria "femminista".

Per quanto possa essere importante avere una donna come capo del governo, la verità è che non può essere una vittoria se poi, alla fine, è il primo governo in cui scende la percentuale di donne presenti in Parlamento: dal 35% al 31%, primo calo in 20 anni. Anche andando a vedere le proposte di questi mesi, come ad esempio la modifica all'opzione donna che prevede che le donne vadano in pensione 1 o 2 anni prima in base ai figli, rimaniamo ancora più deluse. Così come le dichiarazioni della ministra "della famiglia, della natalità e per le pari opportunità" (già il fatto che il ministero delle pari opportunità sia stato accorpato a quello della famiglia e della natalità ci fa storcere il naso, come ad indicare che le pari opportunità delle donne siano indissolubilmente legate al loro ruolo all'interno della fami-

glia come madri) Eugenia Roccella, da sempre una conservatrice tradizionalista, che negli anni non ha mai negato di essere contraria all'aborto (tra le altre cose, come alla maternità surrogata, alle unioni civili e all'eutanasia): "Io sono femminista e le femministe non hanno mai considerato l'aborto un diritto. L'aborto è il lato oscuro della maternità".

Da settembre ad oggi, ci sono state diverse proposte che personalmente mi hanno fatto sentire come se il mio posto all'interno della società italiana fosse solo quello di madre o moglie, un pensiero che nel 2022, in un Paese avanzato come ci consideriamo noi, dovrebbe essere passato. La proposta della Lega di dare 20.000€ ai giovani che decidevano di sposarsi in chiesa mette i brividi per l'arretratezza e l'idea patriarcale che c'è dietro.

Questo continuo cercare di sminuire o ridimensionare il ruolo di una donna, che oramai esce dai canoni patriarcali che la riducono al ruolo di madre, il cui compito è occuparsi dei figli, o di moglie che deve occuparsi della casa mentre il marito porta i soldi a casa, come concetto non è diverso da quello che in alcuni Paesi,

continua a pag. 6

da pag. 5

in particolare del Medio Oriente, costringe le donne ad uscire di casa col viso coperto e solo accompagnate da un uomo, o ai matrimoni combinati. Dietro c'è sempre una cultura che dovrebbe essere passata, quella patriarcale e maschilista, e che non è di certo finita, come si pensa, neanche da noi.

Avere una donna al governo che rinforza la struttura patriarcale della società in Occidente non è una novità: la più famosa è sicuramente Margaret Thatcher, oppure Angela Merkel, così come la più recente Liz Truss, o la Le Pen, per rimanere in Europa. Tutte donne che non mettono in "pericolo" le strutture patriarcali esistenti perché non sfidano il sistema, anzi lo condividono.

Per questo la strada è ancora lunga anche da noi: le donne che provano a cambiare la struttura della società non saranno mai amate, non arriveranno al potere facilmente, anche perché la situazione a "sinistra" è identica a quella nei partiti di destra, non si sfida il sistema ma lo si asseconda, non c'è nessuno che prova a fare veramente un passo per eliminare gli ostacoli che noi donne dobbiamo affrontare ogni giorno sul luogo di lavoro o a casa. Bisognerebbe mettere in discussione una struttura fatta per i privilegiati, che sono gli stessi che riescono a salire al potere, gli stessi che le leggi le fanno e le approvano.

E così dobbiamo ancora fare come dice Taylor Swift, correre più veloci per guadagnarci il nostro posto nel mondo, lottare per difendere i nostri diritti prima che qualcuno minacci di toglierceli, perché tornare dieci passi indietro è maledettamente più semplice che fare anche solo un mezzo passo in avanti.

(Michela Romano)

## Un'altra sconfitta dello sport giovanile e femminile



foto: Laura Riva

È delle settimane scorse la notizia di un terremoto nel mondo sportivo italiano. Una ragazzina, e poi un'altra, e poi un'altra ancora, hanno piano piano – ma allo stesso tempo in modo incredibilmente brusco – portato all'attenzione della gente un aspetto dello sport che tutti noi avremmo preferito non conoscere. O meglio, avremmo preferito non esistesse. E potremmo persino sentirci anche un po' in colpa. Io, almeno, un po' mi sento così. Quante volte abbiamo guardato in televisione le acrobazie delle ragazze della ginnastica artistica? Quante volte abbiamo ammirato, incantati, quegli esercizi pieni di grazia? Salti trasformati in voli d'angelo, traiettorie impossibili da immaginare, e quei corpi così esili. Probabilmente, altrettante volte non ci siamo chiesti cosa ci fosse davvero dietro quelle esibizioni. Noi spettatori non ce lo siamo chiesti, e chi avrebbe dovuto farlo, evidentemente non lo ha fatto.

Leggere le dichiarazioni che alcune di queste ragazze hanno rilasciato alla stampa fa male. Posso solo immaginare il grado di assoluta

esasperazione a cui sono arrivate queste ragazze per arrivare alla decisione di raccogliere le forze e trovare il coraggio di parlare della situazione. Anzi, non solo parlarne: denunciarla. Posso solo immaginare il livello di sofferenza della ragazza che per prima ha detto basta, e si è rivolta a Repubblica per parlare della cosa. E posso anche solo immaginare il piccolo momento di sollievo che devono aver provato le altre ragazze che hanno deciso di parlarne, per aver trovato un gancio al quale aggrapparsi, un sollievo momentaneo quanto disperato, preludio all'urgenza di comunicare al mondo come stanno le cose.

Mi sono sforzata di leggere tutte le dichiarazioni che ho trovato sui giornali. Parole come "angoscia", "privazioni", "insulti", "sofferenza", "abusi psichici e fisici", "offese", "emarginazione", "umiliazioni" ricorrono con incredibile e allarmante frequenza. Le esperienze delle varie ragazze coinvolte sono ovviamente diverse, ma alcuni tratti comuni emergono con chiarezza: le sessioni di allenamento erano spesso dei veri e propri incubi. Il cibo un

## La Siria: un Paese distrutto dalla guerra e dalle sanzioni



nemico, la bilancia uno strumento tanto temuto quanto usato come misura per infliggere punizioni e privazioni. La socialità delle ragazze/bambine è stata messa in serio pericolo, il loro diritto ad avere un rapporto sano con il cibo probabilmente compromesso per sempre.

Tristezza, rabbia, sconfitta. Nello sport dovrebbero esserci impegno ed entusiasmo, non rinunce. Non abusi né sofferenza, ma dedizione. Non umiliazione, né insulti, ma sprone a migliorarsi. Non dovrebbero esserci offese – di nessun tipo – da parte di persone che invece hanno il preciso ruolo di accompagnare i giovani in un percorso di crescita e di scoperta che può essere bellissimo ed entusiasmante, ma mai fonte di quel tipo di sofferenza denunciato. Un po' di frustrazione, ok, questo fa parte del gioco, come anche la sana competizione, ma mai qualcosa che invece sfocia in umiliazione.

E una conclusione amara: nello sport c'è ancora tanto da fare, ma nello sport giovanile e femminile ancora di più. (Laura Riva)

In novembre la dirigente dell'Ospedale Italiano di Damasco, Suor Carol Tahan, ha fatto visita all'Associazione "Freundschaft mit Valjevo e.V." a Pfaffenhofen, una cittadina a nord di Monaco. L'organizzazione sostiene l'ospedale da alcuni anni con offerte in denaro e l'acquisto di apparecchiature tecniche. Ciò è necessario in quanto l'ospedale soffre terribilmente, come il resto del Paese e i suoi abitanti, in seguito alla guerra e alle sanzioni dell'Occidente, che bloccano il normale funzionamento di ogni cosa. La guerra ha distrutto un Paese prima fiorente e pieno di vita. 500.000 morti, un milione di feriti, sei milioni di profughi. Il 30% degli edifici distrutti. Mine e altro materiale esplosivo sparsi per tutto il Paese. Urge la ricostruzione, ma ciò non è possibile a causa delle sanzioni imposte dagli USA e dall'UE. Questi sono gli effetti più gravi delle sanzioni: materie prime e macchinari non possono essere importati, migliaia di aziende devono chiudere e la disoccupazione è passata dall'8,5% nel 2001 al 50% oggi. Il Paese non può essere ricostruito per la mancanza di materiale nell'edilizia e la mancanza di acqua e energia elettrica. L'assistenza medica è limitata fortemente dalla mancanza di medicinali, apparecchi, pezzi di ricambio Software. Il PIL (prodotto interno lordo) si è ridotto di un terzo e il 60% dei Siriani è sottanutrito. Parte della popolazione finisce nella criminalità ed è facile preda di bande terroriste. Suor Tahan ha descritto le condizioni drammatiche in cui versa il suo ospedale fondato 100 anni fa da dei missionari italiani, confermando gli effetti sopra descritti. I pazienti non possono essere curati per mancanza dell'attrezzatura necessaria. La corrente elettrica c'è solo qualche ora al giorno e anche per questo nulla funziona. Dal racconto di Suor Tahan si evince anche come la Siria fosse prima un Paese interessante in cui le religioni e le culture convivevano pacificamente. Nessuno si sarebbe mai aspettato una guerra. Ora si sono create ostilità e diffidenza, ognuno sospetta dell'altro. Gli Americani hanno occupato la parte orientale del Paese dove si trova la maggior parte dei pozzi di petrolio del quale la Siria ormai non dispone più, per questo manca sempre la corrente elettrica. La popolazione è sfinita e stanca, non si augura altro che pace e normalità. L'appello di Suor Tahan, prima di rientrare con un volo complicatissimo perché dall'Unione Europea nessuna compagnia aerea può atterrare in Siria, è stato quello di impegnarsi per il ritiro delle sanzioni, cosa che consentirebbe finalmente la ricostruzione del Paese, impedita per motivi politici, sanzioni che danneggiano principalmente la popolazione e non i suoi governanti.

L'Associazione "Freundschaft mit Valjevo e.V." ha indetto una nuova campagna di offerte per poter acquistare lo stretto necessario per l'ospedale, visti i buoni risultati delle azioni precedenti. Chi desidera sostenere la raccolta può versare sul seguente conto corrente:

Freundschaft mit Valjevo e.V.  
Sparkasse Pfaffenhofen  
IBAN: DE06 7215 1650  
0008 0119 91  
(Norma Mattarei)



Suor Carol Tahan

## Le possibilità nelle nostre mani

Ricordare la storia passata dovrebbe avere fra gli obiettivi quello di migliorare la vita presente e costruire ponti per il futuro. Un futuro in cui si è appreso dagli errori commessi, per non ripeterli.

A non voler pensare che le lacrime della presidente del consiglio di fronte al ricordo dell'orrore che furono le leggi razziali, fossero semplicemente false, viene da pensare alla necessità di un lavoro psicanalitico di una certa rilevanza, considerando poi il suo freddo cinismo di fronte al dramma dei migranti. Tale lavoro di analisi sarebbe opportuno per l'intera Europa. Piangiamo i morti della storia, il male che noi stessi abbiamo inflitto in tempi passati e non ci preoccupiamo e occupiamo oggi delle vite di chi muore nella più totale noncuranza, o meglio, in una colpevole omissione di soccorso.

Esseri umani, donne e uomini con un volto, bambine e bambini con il desiderio di vivere nella felicità e nell'innocenza che gli è dovuta, non sono per noi importanti, perché fuori dal confine del nostro ricco continente.

La nostra storia, una storia fatta di sfruttamento delle ricchezze e delle risorse di quei Paesi da cui spesso queste persone provengono e che sola dovrebbe bastare ad attivare un meccanismo di azione a loro favore, non ci viene in aiuto nel vedere con lucidità la realtà del presente e nel trovare dunque delle soluzioni, forse meno complicate di quanto inizialmente si possa pensare.

Ma le soluzioni non si trovano, se non si cercano.

E in questo non cercarle, c'è la verità che nessuna dichiarazione (con o senza lacrime) sull'atrocità delle leggi razziali, riuscirà mai a scalfire, cioè il razzismo di cui l'Italia e l'Europa sono impregnate. A tutti i livelli: il razzismo è presente in chi detiene il potere (in special modo), nella popolazione e

spesso anche, insidioso, in chi non sa di esserlo.

L'Italia è un Paese estremamente razzista e di questo razzismo, se non si aggiusta la rotta, non potrà che diventare vittima.

Non serve l'ottimismo per riportare il Paese in una condizione di ricchezza e benessere, come ha affermato Giorgia Meloni, servono principalmente razionalità e intelligenza. Aiuterebbe non poco avere anche un cuore. Serve imparare dalla storia. Non perché vogliamo essere "buoni", non perché siamo "buonisti", no. Perché siamo tutti esseri umani. Tutti, su questo pianeta.

Nessuno deve essere lasciato morire o vivere torturato, nella miseria o nella guerra. Abbiamo dimostrato di essere capaci di fare grosse rinunce in seguito alla guerra in Ucraina e di poter accogliere le famiglie di questo Paese, ma che vogliamo fare con gli altri? Quelli che vengono dalla Nigeria, dal Mali, dallo Yemen, o da uno qualsiasi di tutti gli altri posti dove ci sono guerra e miseria?

Non c'è posto. Per loro ci sono il cimitero del mediterraneo o la tortura dei lager libici. E la schifosa arroganza del potere, capace di calpestare la dignità, con azioni criminali e con parole sconsiderate, oscene e talvolta incredibilmente stupide, invece di tendere la mano (per citarne giusto una delle ultime, chi tenta la traversata nei barconi avrebbe soldi e dunque non sarebbe da aiutare). Chi ha il potere, è tautologico, può. E quando si tratta di salvare delle vite, deve. Dunque? Non lasciamo il potere in mano a queste persone, svegliamo le nostre coscienze e agiamo, senza mai dimenticare che in realtà people have the power e la possibilità che tante vite e l'umanità stessa si salvino, in realtà risiede principalmente nelle nostre mani. (Michela Rossetti)

### Impressum:

**Inhaber und Verleger:**  
rinascita e.V. c/o V. Fazio  
Grossfriedrichsburger Str. 15c,  
81827 München

**e-mail:** info@rinascita.de  
www.rinascita.de

**Verantwortlicher Redakteur und Anzeigeverantwortliche:**  
S. Cartacci, Hollandstr. 2,  
80805 München

**Druck: druckwerk Druckerei GmbH**  
Schwanthalerstr. 139,  
80339 München

**Photo:** Pixelio.de, L. Riva,  
S. Di Natale, M. Alberti, E. Querro

**Layout:** S. La Biunda  
Druckauflage 1/2023: 300

**rinascita e.V.,**  
Kt. Nr. 8219144400  
BLZ 43060967  
GLS Bank Bochum  
IBAN:  
DE27 430609678219144400  
BIC: GENODEM1GLS

La collaborazione a rinascita flash è libera e gratuita, e gli autori si assumono la responsabilità di quanto da loro scritto. La redazione si riserva a propria discrezione il diritto di pubblicare o di rifiutare un articolo. Le interpretazioni espresse negli articoli non rispecchiano necessariamente l'opinione della redazione.

Die Mitarbeit an rinascita flash ist unentgeltlich und steht allen offen. Die Autoren übernehmen die volle Verantwortung für ihre Beiträge. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge und Artikel nach eigenem Ermessen zu veröffentlichen oder auch abzulehnen. Die Inhalte der Artikel spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.

rinascita flash è realizzato grazie al contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per l'informazione e l'editoria.



## La Costituzione italiana ha compiuto 75 anni

*La Costituzione della Repubblica italiana il 27 dicembre, a 75 anni dalla sua promulgazione, avvenuta il 27 dicembre del 1947*

La sua storia passa dalla seconda guerra mondiale, dalla vittoria della Repubblica nel referendum monarchia-repubblica, dal voto per l'Assemblea Costituente che vide la creazione di una commissione di 75 membri che si applicò per redigere la carta dei principi fondamentali della Repubblica Italiana. 18 mesi di lavoro dell'Assemblea fatta da personalità storiche e di straordinario valore, molte delle quali saranno protagoniste della storia politica, giuridica e sociale del Paese. 18 mesi di lavoro che culminarono nella sua promulgazione alla fine del 1947 da quello che era il Capo provvisorio dello Stato, Enrico De Nicola. 18 mesi di lavoro per entrare poi in vigore il 1° gennaio del 1948.

Consta di 139 articoli e di 18 disposizioni transitorie e finali. Tra i protagonisti di quella stagione straordinaria, Alcide De Gasperi a Palmiro Togliatti, Giuseppe Saragat e Bernardo Mattarella, padre del Presidente della Repubblica, Concetto Marchesi e Piero Calamandrei.

Tra loro anche 21 donne.

“L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione”. Così i padri (e le madri) costituenti hanno voluto scrivere nel primo articolo della Carta Costituzionale di cui oggi cade il settantacinquesimo anniversario. Un articolato snello di 12 principi fondamentali e 139 totali, principale fonte del diritto della Repubblica Italiana, dalla quale dipendono tutte le altre norme giuridiche dell'ordinamento dello Stato. La Costituzione era, di fatto, l'atto di nascita dello Stato democratico (...), fondato sull'inviolabilità dei diritti umani, sul riconoscimento dell'eguaglianza e delle libertà di tutti i cittadini e le cittadine, come pure sui doveri inderogabili della solidarietà, e rivolto ad assicurare la pace e la giustizia tra le Nazioni. Con la scomparsa di Emilio Colombo, nel 2013, è morto l'ultimo dei 556 deputati “costituenti”. (aise)

### Comites

Comitato degli Italiani all'Estero  
Circoscrizione Consolare di  
Monaco di Baviera  
c/o Istituto Italiano di Cultura

Hermann-Schmid-Str. 8  
80336 München  
Tel. (089) 7213190  
Fax (089) 74793919  
Presso il Comites di Monaco di  
Baviera è in funzione lo

### Sportello per i cittadini

orari di apertura  
Martedì: 9.00 - 12.00  
Giovedì: 17.00 - 19.30  
ogni terzo sabato del mese:  
9.00 - 11.00

I connazionali possono rivolgersi  
al Comites  
(personalmente o per telefono)  
per informazioni, segnalazioni,  
contatti.

FB: Comites 2015 Monaco di Baviera

[www.comites-monaco.de](http://www.comites-monaco.de)

## Basta capirci

La cronaca riporta, ancora, fatti correlati all'emigrazione verso l'Europa. Viaggi che implicano seguiti politici spesso contrastanti con precedenti normative per dare un futuro a chi il suo, in Patria, l'ha smarrito. Non siamo nuovi a queste realtà; anche perché l'Italia è stata un Paese di forte emigrazione. Soprattutto nei primi sessant'anni del secolo scorso.

Sarebbe meglio, per tutti, non dimenticarlo. Che, ora, i flussi immigratori siano da disciplinare è corretto; lo è meno essere incoerenti a un'umanità che non dovrebbe conoscere frontiere. Di fatto, il teatro di tanti drammi è il Mare Mediterraneo. Non solo, esistevano accordi politici bilaterali che favorivano le emigrazioni a condizioni, certamente, non vantaggiose per chi le affrontava. Oggi, la questione s'è capovolta ed è, soprattutto, l'Africa, quella per secoli sfruttata, fonte per una “realtà” non sempre coordinata.

Non per incapacità degli addetti, ma per la cocciutaggine dei politici che d'emigrazione non hanno mai provato i rischi e le rinunce. Questo è quanto. D'emigrazione, ci occupiamo da sessant'anni e ci siamo resi conto che, ora, siamo arrivati a un livello di guardia non facilmente gestibile.

Con la buona volontà e un impegno generale a livello UE molti problemi potrebbero trovare una ragionevole soluzione. Basta capirci, per intendere cosa è indispensabile e cosa possiamo offrire. Sotto questo profilo, la politica italiana ed europea dovrebbe essere adeguata alle necessità. (Giorgio Brignola, de.it.press, webgiornale)

## Sciare ad ogni costo, qual è l'impatto ambientale?

Senza l'innevamento artificiale, i comprensori sciistici non potrebbero più soddisfare le richieste dei turisti invernali. Basti pensare che la gran parte della neve su cui si sono disputate le gare di tutte le Olimpiadi invernali, a partire da Lake Placid (USA) nel 1980, era artificiale.

Oltre al valore diretto per il comprensorio sciistico attraverso gli impianti di risalita o le scuole di sci, l'innevamento artificiale è la base per il valore aggiunto indiretto di intere regioni e ha un notevole impatto su alberghi e ristoranti della zona. La neve garantita è quindi un criterio fondamentale per i potenziali investitori.

La situazione è particolarmente problematica per i comprensori sciistici di piccole e medie dimensioni, in particolare quelli a bassa quota, colpiti da aumenti nel settore energetico dai 700.000 euro in su.

Come la neve naturale, quella artificiale è costituita esclusivamente da acqua e aria, le cui temperature unite all'umidità dell'aria devono soddisfare particolari requisiti. Una soluzione, per migliorare la capacità di congelamento, sarebbe l'aggiunta di additivi chimici. Ma questi sono, fortunatamente, illegali in gran parte dei paesi e ciò significa che la neve è costituita da acqua pura. In ogni caso la potenza degli spruzzatori odierni è tale che l'utilizzo di sostanze chimiche risulta essere completamente obsoleto. Questo richiede però un maggiore consumo di energia e acqua.

Gli impianti di innevamento sono sistemi tecnici complessi con un gran numero di componenti. Nella zona delle piste sono solitamente visibili solo i generatori di neve e i punti di collegamento, che costituiscono però solo una piccola parte

dell'impianto complessivo.

L'acqua e l'aria necessarie devono essere portate dalle sale macchine ai vari generatori di neve tramite tubazioni per lo più sotterranee. La stazione di pompaggio per l'approvvigionamento idrico si trova nei locali macchine, dove ci sono anche le stazioni di compressione quando i generatori di neve non dispongono di questa funzione.

Le torri di raffreddamento assicurano che l'acqua sia alla temperatura ideale. I generatori di neve devono essere collegati alla rete elettrica. I cavi dati sotterranei assicurano che ogni generatore di neve sia integrato nel software di controllo completamente automatico del sistema e possa quindi essere gestito centralmente.

L'acqua viene nebulizzata finemente tramite degli ugelli, e poi iniettata nell'aria compressa. L'immissione nell'aria fredda dell'ambiente crea piccoli cristalli di ghiaccio, ai quali possono attaccarsi le sottili goccioline d'acqua, che vengono dispersi all'esterno da un rotore; se le condizioni sono favorevoli, si congelano in neve.

Questo percorso avviene in modo diverso a seconda dei generatori di neve: con quelli a ventola o cannoni, si utilizza un soffiatore, con lance da neve viene utilizzata l'altezza di caduta naturale fino a dieci metri.

I cannoni sono caratterizzati da un ampio raggio di lancio, un'elevata produzione di neve, una bassa sensibilità al vento e un utilizzo flessibile. Sono quindi utilizzati principalmente su piste larghe, in luoghi con un'elevata richiesta di neve o in terreni aperti esposti al vento.

Le lance hanno un getto più ristretto e una gittata limitata e vengono di solito utilizzate per ottenere un

innevamento più preciso.

La quantità di neve artificiale prodotta dipende dal modello di generatore di neve.

Come ha detto Robert Steiger, professore all'università di Innsbruck che si occupa dell'industria degli sport invernali: «ogni comprensorio sciistico sta cercando di rendersi indipendente dalla natura». L'innevamento artificiale da un lato contribuisce a salvare l'economia di molte località sciistiche e numerosi posti di lavoro, dall'altro costituisce un problema. Produrre neve richiede enormi quantità di acqua, spesso con grosse conseguenze sulle risorse a disposizione della popolazione. Un metro cubo d'acqua permette di produrre due metri cubi di neve. L'acqua proviene solitamente da fiumi, laghi naturali, ma più spesso da bacini artificiali. Ai comprensori non conviene economicamente prelevare l'acqua dai torrenti mediante pompe apposite, per cui si decide spesso di creare un bacino di raccolta a monte che, però, oltre ad avere un notevole impatto paesaggistico tende ad impoverire temporaneamente il territorio di acqua.

I costi di gestione, per gli oltre 3200 chilometri di piste attive in Italia dotate di sistemi di innevamento, non pesano solo sui privati, poiché diversi impianti di risalita sono società partecipate da regioni, province, comunità montane o comuni.

Il costo della produzione di neve varia a seconda dell'esposizione e della natura del terreno, del sole, della dislocazione dei bacini di approvvigionamento d'acqua; in termini assoluti nel 2019 variava tra gli 11 e i 15mila euro per ettaro, oggi le spese per l'elettricità sono almeno cinque volte più alte rispetto

foto: Enrica Querro



al 2019 (fonte Anef Ski Lombardia). Per la costruzione degli impianti di innevamento, si va dai 100 ai 140mila euro per ettaro, da ammortizzare in vent'anni. E la competizione tra le località sciistiche si gioca in gran parte su questi aspetti.

Le temperature globali sono in aumento e fare finta di niente sostituendo la neve naturale con quella artificiale probabilmente non è la soluzione; l'utilizzo dei cannoni sparaneve dovrebbe in ogni caso essere regolamentato e sottoposto ad accurate valutazioni di impatto ambientale.

L'innevamento artificiale causa un consumo di risorse, idriche ed energetiche, maggiore rispetto a quello naturale, inquinamento acustico e modifiche dell'ambiente e delle modalità di utilizzo delle aree montane.

La neve così prodotta ha un alto contenuto di acqua liquida, circa il 15-20% rispetto al 7-10% della neve naturale, e di conseguenza ha un peso maggiore e meno capacità di isolamento termico fra suolo e atmosfera rispetto alla

neve asciutta. Questi fattori causano il congelamento del suolo impedendo il passaggio di ossigeno e provocano l'asfissia del sottostante manto vegetale, il quale è soggetto in seguito a morte e putrefazione. Nei luoghi soggetti ad innevamento meccanico è stato riscontrato un ritardo dell'inizio dell'attività vegetativa, fino a 20-25 giorni rispetto alla media. Il deterioramento del manto erboso rende i pendii più soggetti all'erosione e altera l'ecologia e la biodiversità dei versanti montuosi (fonte Lifegate).

Ricordiamo poi che per avere neve non basta spararla: va portata sulla pista, stesa e battuta. Queste operazioni disturbano di certo il contesto naturale che le subisce. Se a questo si aggiunge l'impatto che ha la costruzione delle tubature e di tutta l'impiantistica necessaria, aumenta ancora il costo ambientale della neve artificiale.

Per stendere e posizionare il manto nevoso creato si utilizzano i battipista, i gatti delle nevi, alimentati a gasolio e paragonabili a camion spinti da una potenza vicina ai 400 cavalli. Facile immaginare il signi-

ficato in termini di inquinamento acustico e ambientale.

In Germania stanno introducendo dei mezzi bimotores, ibridi, che utilizzano anche l'elettrico. I costi produttivi di un simile veicolo, però, restano ancora troppo elevati.

L'impatto sull'ambiente è quindi ancora notevole, ma dato che sembra impossibile pensare di abbandonare questa pratica vista la mancanza di neve naturale, occorre trovare un compromesso tra le necessità dell'economia e l'ecologia.

In Trentino, ad esempio, l'energia elettrica per la produzione di neve artificiale è prodotta con l'energia solare. Sono in corso nuovi studi relativi a macchinari per l'innevamento programmato che permetteranno la produzione di neve artificiale anche con temperature sopra lo zero e tassi di umidità alti. E come si può comportare il turista amante dello sci?

Innanzitutto è importante essere informati su cosa significhi oggi

continua a pag. 12

da pag. 11

andare a sciare. Il consiglio è poi quello di scegliere comprensori ad alta quota, dove l'impatto dell'innevamento industriale è minore. Se questo fosse difficile, a causa di costi e distanze, allora conviene sfruttare i comprensori più vicini, riducendo quanto meno le emissioni dovute allo spostamento, e magari valutare di fare il viaggio in treno o in bus.

Oltre allo sci da discesa, per chi ama la montagna, sono molto divertenti e rigeneranti altre attività che comportano un minor impatto sull'ecosistema: lo sci di fondo, lo sci alpinismo, le camminate con le ciaspole.

Cercare di aiutare l'ambiente è comunque sempre la scelta più faticosa, ma anche l'unica che dobbiamo assolutamente fare. Per evitare che il turismo invernale divenga un indotto sempre più inquinante, difficilmente sostenibile, e seriamente dannoso per l'ambiente.

(Enrica Querro)

### **Vuoi sostenere anche tu rinascita e.V.**

e ricevere così anche *rinascita flash*?

Per informazioni:  
info@rinascita.de

www.rinascita.de

rinascita e.V.  
GLS Bank Bochum  
IBAN:  
DE27 4306 0967 8219 1444 00  
BIC: GENODEM1GLS

## Il combustibile biogas metano

Dobbiamo renderci conto del valore del biogas metano che, utilizzato come combustibile, produce energia pulita in totale accordo con la natura, la quale dà vita a tutti gli esseri, ossia prodotti vegetali, animali ed uomini. Dobbiamo quindi proteggere con amore la natura, in particolare riducendo sempre più l'utilizzo di fonti energetiche dannose come il petrolio ed il carbone che bruciando emettono biossido di carbonio (CO<sub>2</sub>) un gas molto velenoso, e naturalmente le fonti nucleari tuttavia ancora più pericolose. La scelta corretta è quella delle fonti pulite di energia, le solari dirette come il fotovoltaico e indirette sempre provenienti dal sole come il vento, l'acqua e la biomassa, della quale è parte importante il biogas metano, che deve essere prodotto alimentando gli impianti del metano (biodigestori) con materiali che si sviluppano utilizzando vegetali, come per esempio lo sterco di animali che si alimentano con vegetali, i quali crescendo assorbono dall'aria biossido di carbonio (CO<sub>2</sub>). Di conseguenza quando si utilizza questo metano prodotto dal biodigestore, bruciandolo per produrre energia, si libera nell'aria CO<sub>2</sub> dannoso, ma la stessa quantità è stata assorbita dai vegetali crescendo, di modo che il bilancio è zero e quindi non si ha nessuna contaminazione. Questo significa che i biodigestori proteggono la natura al 100%. È naturalmente di fondamentale importanza sapere che non deve mai liberarsi nell'aria il gas metano prodotto dal biodigestore in forma naturale, non bruciandolo per il suo utilizzo, perché produrrebbe un inquinamento dell'aria 20 volte superiore a quello che si produce

bruciandolo, che emette CO<sub>2</sub>.

Per evitare che questo avvenga, se si produce per errore una forte quantità di metano che non si utilizza, si installa nell'impianto di tubi che trasportano il metano dove si utilizza, un apparato che brucia questo metano producendo CO<sub>2</sub>. Un aspetto importante degli impianti di metano è che producono un fertilizzante organico totalmente pulito che si utilizza nelle coltivazioni vegetali come concime e le fa crescere in una maniera meravigliosa. Vivendo con mia moglie Gabriella molti mesi dell'anno a Cuba, abbiamo potuto renderci conto di come stanno sviluppando moltissimo i biodigestori in tutta l'isola in modo molto valido. Vengono organizzati incontri frequenti in varie zone agricole dove si mostra che tutti possono beneficiarsi di questa scelta, realizzando piccoli impianti anche con la partecipazione di giovani studenti che s'impegnano con gioia.

Molti contadini li hanno realizzati producendo energia pulita nelle loro abitazioni aiutandosi gli uni con gli altri. In una città scolastica nella zona orientale di Cuba è stato costruito un Centro di studio che promuove le fonti energetiche pulite, dove vi partecipano molti studenti e dove è stato realizzato un biodigestore che funziona benissimo e permette di cucinare i cibi per varie scuole adiacenti. Giovani studenti anche delle scuole elementari si vedono felici e comprendono l'importanza di muoversi in direzione di una vita sana per tutti gli esseri, aiutandosi con gioia e tenendosi lontani dalla mentalità errata dell'egoismo e del potere. Questa realtà può aiutarci a fare scelte di vita corrette.

(Enrico Turrini)

## Storie di povertà @ il cortometraggio italiano

A settembre ha avuto luogo la prima edizione del festival del cortometraggio italiano a Monaco di Baviera: MonaCorti Film Festival, sovvenzionato dal Ministero degli affari esteri, attraverso l'intermediazione del Comites, e dall'Istituto Italiano di Cultura a Monaco. Aziende ed enti come la scuola italo-tedesca Leonardo da Vinci, la Caritas e Alessi hanno inoltre creduto e sostenuto l'iniziativa. La giuria era composta da membri del panorama cinematografico internazionale ed ha conferito il primo premio della sezione "Fiction" al cortometraggio *Camerieri* di Adriano Giotti.

I protagonisti del film sono tre uomini intorno alla quarantina. Aspettano, davanti ad un locale chiuso da una settimana, che il proprietario arrivi e finalmente li retribuisca per il lavoro svolto come camerieri. Sono persone comuni, rimaste senza lavoro e impegnate nella lotta quotidiana della sopravvivenza per sé e la propria famiglia. In soli dieci minuti il regista racconta delle storie, ritrae una situazione economica italiana poco rassicurante e coinvolge lo spettatore, rendendolo consapevole di "fatti, che, se pure tanto evidenti oggi, sembrano essere in secondo piano" (motivazione del premio).

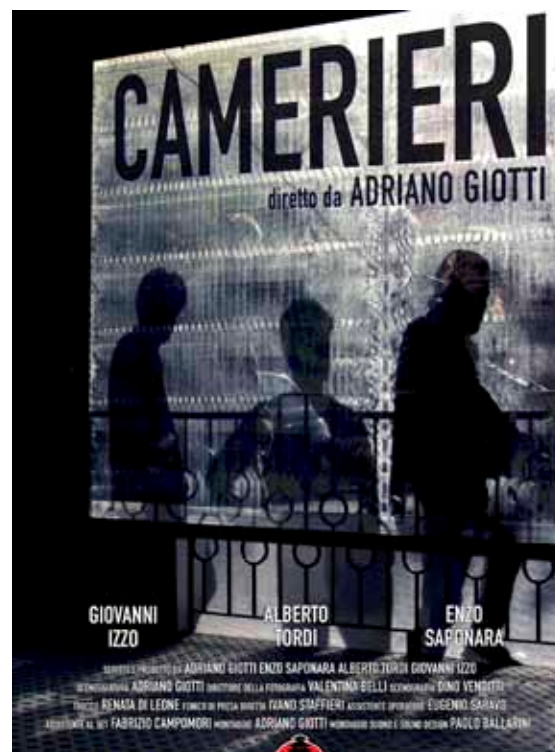
A fare da sfondo alla narrazione dei fatti è la povertà.

La povertà è in aumento, sia in Italia che altrove, ed è una pesante eredità che lasciamo alle nuove generazioni. Secondo i dati forniti dall'ISTAT nel 2021, essa colpisce quasi 2 milioni di famiglie e circa 5,6 milioni di individui (quasi il 10% della popolazione residente in Italia) rimanendo entro i massimi storici raggiunti nel 2020, anno d'inizio della pandemia da Covid-19. Il rapporto, presentato dalla Caritas in occasione della *Giornata internazionale di*

*lotta alla povertà*, mette inoltre in evidenza il suo carattere ereditario. Si tramanda di padre in figlio e per i giovani provenienti da famiglie finanziariamente svantaggiate è molto difficile migliorare la propria condizione economica.

La povertà incalzante non è solo un fenomeno italiano, ma anche tedesco. Sebbene la Germania sia uno dei Paesi più ricchi del mondo, milioni di persone vivono in ristrettezze e, in base ai dati forniti dalla *Tafel*, due milioni di esse frequentano regolarmente le loro mense. Le "Tafel" sono organizzazioni volontarie senza scopo di lucro che raccolgono le eccedenze alimentari ancora utilizzabili e le donano ai più bisognosi. "Poveri" sono considerati coloro che guadagnano al mese meno del 60% della media nazionale (in questo caso si parla di "povertà relativa", cioè relativa agli standard di vita prevalenti all'interno di una data comunità). Secondo l'istituto tedesco di statistica (Destatis) la soglia di rischio di povertà è attualmente di 1.251 euro al mese per una famiglia composta da una sola persona e di 2.627 euro per una famiglia con due adulti e due bambini sotto i 14 anni. Il numero di coloro che vivono al di sotto di questa soglia è aumentato del 40% tra il 2010 e il 2019, e di un ulteriore 30 per cento negli ultimi anni, rivelano gli studi condotti dall'Istituto di Ricerca Economica e Sociale della Fondazione Hans Böckler.

Con un reddito basso, frutta, verdura fresca, carne e latticini possono diventare beni di lusso e una dieta sana ed equilibrata difficile da seguire. Con una cattiva alimentazione aumenta il rischio di problemi cardio-vascolari, di diabete, di forme di dipendenza, di depressione e di altre malattie. Si è più isolati perché esclusi dalla vita sociale, si



hanno minori opportunità di istruzione e quindi maggiori difficoltà a interrompere il circolo vizioso della povertà.

"... Quella pensa che è colpa mia se ho perso il lavoro... Non ho i soldi neanche per comprarmi le sigarette", esordiscono i protagonisti del corto. Sfiducia, bassa autostima, frustrazione, mancanza di speranza e progettualità sono solo alcuni dei sintomi di chi è esposto alla povertà. Essa si accanisce spesso contro i più deboli, ma ha gravi ripercussioni sull'intera società, alimentando individualismo, sfiducia nei confronti della comunità, miseria morale e culturale, e criminalità.

"Sai quanto costa un figlio?", grida disperato uno dei camerieri alla fine del film, il cui open-ending lascia forse uno spiraglio di speranza. Allo spettatore fiducioso.

(Concetta D'Arcangelo)

## “Spatriati” di Mario Desiati

“Spatriati” è un’apparente storia d’amore tra Claudia e Francesco. Una storia a duplice andare che lega l’Italia alla Germania e unisce una città pugliese, Martina Franca, splendidamente descritta dallo scrittore, e Berlino. Una città tedesca unica nel suo genere e nella sua espressione di vita. Due luoghi attentamente esplorati attraverso la vita dei protagonisti di questo avvolgente racconto di evoluzione e traguardi personali raggiunti.

Mario Desiati ci regala momenti di pura e libera riflessione poiché questo romanzo è non solo un’opera dedicata alla descrizione di storie di vita dei nostri tempi, bensì la narrazione di vite che lasciano, senza abbandonarla, quella regione dell’Italia meridionale che con un po’ di fantasia sembra avere la forma del tacco di uno stivale pronto a modellare le gambe di una donna che corre verso il suo futuro. È la regione Puglia.

Leggere questo romanzo è come attraversare silenziosamente i percorsi più intimi di un viale alberato, ove le espressioni letterarie, accuratamente ricercate nella sua professionale struttura linguistica, creano lo spazio per la scoperta della propria anima. Mario Desiati crea percorsi letterari paragonabili ai colori cangianti di una terra bruciata dal sole che riscalda i suoi frutti. Alberi genealogici di vite che si abbracciano per poi allontanarsi e ritrovarsi, in una danza immaginaria che scopre e avvolge le anime di coloro che da autentici spatriati\*, si sentono stranieri di sé stessi. Anime e corpi che vincono le loro paure psichiche e sessuali trasferendosi da una città all’altra dell’Europa. In questo andare dai toni fluidi e chiari, sembra quasi di riconoscere lo sviluppo lento, sotterraneo e sicuro delle radici di un mondo da sempre conosciuto, ma mai realmente vissuto. Protagonisti di un viaggio che

scandisce il tempo necessario per scoprire la propria identità. Le proprie tendenze sessuali e ciò che può rendere migliore la vita di un essere umano.

In questa opera, l’autore descrive con chiarezza la necessità di esplorare nuove realtà che condurranno alla consapevolezza della propria origine sia territoriale e sia sentimentale.

A mio avviso e sensazione, leggere quest’opera vuol dire darsi il tempo di conoscere più attentamente l’apparente contrasto tra una terra calda come la Puglia, le tradizioni di una città tipica pugliese come Martina Franca e una terra posta nel centro dell’Europa come la Germania. Ancora più interessante è la descrizione della città di Berlino. Luogo di incontro tra più culture. Città spaccata in due e poi ritrovata. Come una madre che offre al mondo due figli diversi tra loro, ma pur sempre fratelli di sangue che si rincorrono per poi ritrovarsi con la caduta del muro nella notte tra l’8 e il 9 novembre 1989.

Non è un caso che lo scrittore abbia scelto proprio questa città così profondamente storica e alla ricerca di un suo riconoscimento individuale quale co-palcoscenico del suo romanzo. Come non è neanche un caso che in “Spatriati” si faccia riferimento anche allo sbarco della popolazione albanese nel porto di Bari l’8 agosto 1991.

Mario Desati non favorisce né l’Italia né la Germania nella sua professionale descrizione dei luoghi. Dona una pubblica maestria letteraria che declama la conoscenza sia di un luogo che dell’altro. Non vi è competizione nel descriverli, né toni preferenziali. Si potrebbe quasi pensare che si tratti di un romanzo storico-conoscitivo. Un viaggio che ci fa perdere il contatto con la fantasia permettendo a colui che legge di perdere immediatamente la certezza di ritrovarsi in



una storia inventata. Ci si addentra così all’interno delle vite di ogni protagonista ed evento descritto come se fosse il lettore stesso a vivere il tutto in prima persona. Si dona l’opportunità di scegliere quale dei personaggi descritti ci si sente di essere. È un romanzo da leggere e vivere in prima persona. Un’opera in cui il lettore non si sente mai escluso.

I veri protagonisti non sono Claudia, Francesco, Erika o gli altri. Il vero protagonista scopre di essere chi decide di amare questo romanzo in tutta la sua pienezza letteraria, umana e geografica.

Dedicato a tutti coloro che pur avendo liberamente scelto di vivere in una terra diversa da quella che unisce i due mari del Mediterraneo e si chiama Puglia, non ha mai avvertito la distanza o la malinconia del tempo che separa le due terre. Perché, come un albero di ulivo centenario, sa rimanere ben unito alle sue radici. (recensione a cura di Rosanna Lanzillotti)

\*Spatriato deriva dal verbo spatriare, cacciare dalla patria (V. Treccani). Nel dialetto martinese significa: ramingo, stordito, senza arte né parte, orfano. “Spatriati” di Mario Desiati ha vinto il Premio Strega 2022.

## Il bene giunge da fonti inaspettate

Già Winston Churchill riteneva che tenere un atteggiamento positivo fosse una piccola cosa capace di fare una grande differenza. Credo che Oriana Fallaci si sia ispirata a queste parole quando esprime il suo entusiasmo per l'uomo sulla luna, chi può dirlo. Certamente, però, non è facile custodire un atteggiamento positivo, specie a lungo termine.

Le vite di ognuno di noi sono minacciate ogni giorno da piccole disavventure, mentre la Storia allestisce scenari catastrofici per i quali non si è mai pronti. Sembra che le persone più sensibili, troppo sensibili (oggi anche dette HSP) abbiano aumentato la loro vulnerabilità per ansia e depressione proprio a causa della pandemia seguita dalla guerra tra Russia e Ucraina. Eppure è in contesti complessi che si mettono alla prova i piccoli passi fatti verso la conoscenza di se stessi e del rapporto maturato con l'esistenza. Collocarsi nel fluire dell'esistenza è un punto cardine, anche se l'anima non dimentica e il dolore, quando afferra, afferra e fa male.

Recentemente sono tornata a leggere due libri letti troppo presto. Almeno ritenevo di averli letti in momenti personali così carichi di progetti positivi, sfide importanti ma a mia misura, che non mi affliggevo per il contenuto di quelle narrazioni. Anzi mi rendevano più ostinatamente positivo il pensiero e leggera l'anima. Uno di questi libri è di Simone de Beauvoir, *Una morte dolcissima* e l'altro è di Annie Ernaux, premio Nobel per la Letteratura 2022, *Una vita di donna*. Entrambe le autrici si trovano ad affrontare e ad elaborare la morte della madre ed entrambe non hanno altra scelta che "riportarle in vita", ricollocarle nel tempo e nella consuetudine dei rapporti con le loro rispettive figlie (letterate), ma anche con la guerra che hanno attraversato, la loro vita di ragazze prima, madri poi, una vita ostinata tra pensieri positivi perché c'è sempre un "dopo", sempre la speranza

di un mondo migliore per cui vale la pena lottare, riemergere, fare figli e restare a vivere nel futuro attraverso i loro occhi ed energie. Ma anche vivere per se stesse e lottare contro la malattia. L'importanza di esserci. Insomma queste grandi scrittrici più mi parlavano del loro lutto più grave, la perdita della madre, più mi sentivo arresa ad un senso di pace e di compiutezza. Eppure lo nascondevo anche a me stessa, perché mi sembrava un'emozione scoordinata, una zoppia dell'anima, la reazione di un'anima insensibile ed egoista incapace di qualsiasi empatia. Nel primo caso avevo 17 anni, nel pieno del vitalismo adolescenziale e carica di energia e di passione per la vita, nel secondo caso ero diventata madre da poco e mi sembrava di accendere e spegnere direttamente la luna o il sole: ero avvolta da un incantesimo che profumava di vita e di tenerezza. Potevo pensare alla morte mentre il grano mi diventava latte e nutrivo mio figlio?

Ora che sto perdendo mia madre mi sembrava di dovere una seconda lettura a questi testi. Ora sono sulla lunghezza d'onda del privilegio, amaro per la verità, dell'annuncio dell'inizio del tramonto, torno a *Una vita di donna* e come allora mi dà lo stesso senso di calma, perché non posso, proprio come le due scrittrici,

che pensarla viva, letterariamente viva, pensarla dove io sono. E quando ci sarà un altrove, magari ora mentre scrivo o fra qualche mese, so che c'è un'unità armoniosa che unisce la vita alla morte per cui non perdiamo nessuno, ma le salutiamo per breve tempo. E a me piacciono i saluti col sorriso, col pensiero positivo dell'*arrivederci* e mi conforta non aver modificato affatto questo modo sereno di vivere *la soglia*.

*"Non avviarti mite in quella buona notte, la vecchiaia. / Dovrebbe ardere e urlare al termine del giorno; / Infuriare, infuriare al morire della luce..."* (Dylan Thomas) leggiamo in calce all'edizione Einaudi di *Una morte dolcissima*, e leggiamo in *Una vita di donna*: *"Non sentirò più la sua voce. Lei, le sue parole, le mani, i gesti, il modo di ridere e di camminare, univano la donna che sono alla bambina che ero. Ho perso l'ultimo legame col mondo da cui provengo"* e, aggiungo io, si è iniziato a tessere trame di infinito. Questo mi hanno lasciato allora come oggi. Il bene giunge da fonti inaspettate se siamo pronti a coglierlo.

Ma non credo fosse il messaggio delle autrici ai lettori. È il mio. Vorrei fosse il mio: il bene giunge da fonti inaspettate. (Lorella Rotondi)



## Il primo evento poliartistico del MIAMA a Monaco di Baviera

È imminente il primo evento organizzato a Monaco di Baviera dal MIAMA (Movimento Internazionale Autori Musicisti Artisti). Mercoledì, 25 gennaio 2023, a partire dalle ore 19:00, alla Eine Welt Haus, Schwanthalerstr. 80, avrà luogo una Serata Benefica Poliartistica, con un ricco programma, che prevede:

La presentazione del libro *A scuola di universi* di *Cosimo La Gioia*, con la moderazione di *Fabrizio Marrone*, presidente dell'AFI-UEB (Associazione dei Funzionari Italiani dell'Ufficio Europeo Brevetti). *A scuola di universi* è una storia di fantascienza filosofica, la quale, trattando di tematiche di confine, invita il lettore a riflettere sui grandi temi dell'esistenza.

Seguendo la visione fondamentale del MIAMA, volta a creare opere a più dimensioni, la serata prevede l'esposizione del quadro dal titolo omonimo al libro, dipinto da *Samantha D'Angelo*, e l'esecuzione di due brani musicali inediti (con testo) ispirati dal libro, *Multiverse*, composto da *Alessandro Colombo*, e *Avremo...*, composto da *Vincenzo Fantacone*.

*Samantha D'Angelo* esporrà alcuni suoi quadri oltre a *A scuola di universi* e interverrà illustrando i significati sottostanti all'opera e alla sua ispirazione.

Il programma musicale sarà curato da *Vincenzo Fantacone*, *Alessandro Colombo*, *Paola Ottaviani* e *Wolfgang Peyerl*, e comprende, oltre ai due suddetti brani inediti, un omaggio a *Franco Battiato*.

È previsto poi un intervento in remoto di *Anna Maria Nicolosi*, dirigente scolastico dell'Istituto d'Istruzione Superiore (IIS) Corinaldesi-Padovano di Senigallia, duramente colpito dall'alluvione dello scorso settembre.

Il ricavato della serata, raccolto attraverso una quota per ogni copia del libro e per ogni quadro venduto e tramite le offerte libere, verrà devoluto al suddetto IIS di Senigallia.

Sarà offerto un rinfresco e verrà lasciato spazio al pubblico per un dibattito con i quattro componenti del MIAMA presenti alla serata.

(Cosimo La Gioia, Samantha D'Angelo, Alessandro Colombo e Vincenzo Fantacone)

**SERATA BENEFICA  
POLIARTISTICA a cura del MIAMA**

Mercoledì 25 gennaio 2023 ore 19:00  
EINE WELT HAUS – Schwanthalerstr. 80

**Presentazione del libro *A scuola di universi* di *Cosimo La Gioia*  
Modera *Fabrizio Marrone*, presidente dell'AFI-UEB**

**Esposizione quadri e intervento di *Samantha D'Angelo***

**Accompagnamento musicale di *Vincenzo Fantacone*, *Alessandro Colombo*, *Paola Ottaviani* e *Wolfgang Peyerl*, comprendente brani inediti ispirati da o attinenti al libro e un omaggio a *Franco Battiato***

**Il ricavato della serata sarà devoluto all'IIS Corinaldesi-Padovano di Senigallia, rappresentato dal dirigente scolastico *Anna Maria Nicolosi*.  
Il comune è stato duramente colpito dall'alluvione dello scorso settembre.**





IIS Corinaldesi Padovano





A  
SCUOLA  
DI  
UNIVERSI

COSIMO LA GIOIA



## Wallfahrt auf Raten

Es war ein erhabenes Gefühl. Ich stand auf einem weiten, lichten Platz, vor mir ragte die imposante Fassade der Kathedrale von Santiago di Compostela auf, dem Ziel aller Pilger auf dem Jakobsweg. Neben mir stand ein nicht mehr ganz junger Mann mit einem zerschissenen Rucksack. Die ramponierten Schuhe hatte er ausgezogen, daneben lagen ein Paar blutige Socken, und an seinen Fersen prangten Blasen in der Größe von Zwei-Euro-Münzen. Sein Blick war verklärt. Sogleich meldete sich mein schlechtes Gewissen. Statt auf einer Fußwallfahrt eine physische und psychische Grenzerfahrung zu machen, war ich bequem im klimatisierten Bus ange-reist und nur die letzten fünfhundert Meter gemütlich durch die Gassen der Altstadt geschlendert. Wieviel mehr Befriedigung würde der Anblick der Kathedrale in mir erwecken, wenn ich mich wirklich gequält hätte?

Nun war ich in Wallfahrtsdingen nicht ganz unerfahren. Weil unsere Söhne jedes Jahr nur mit Mühe das Klassenziel erreichten, beschlossen ein befreundetes Ehepaar und wir, am Ende jedes bestandenen Schuljahres aus Dankbarkeit eine Wallfahrt zur Schwarzen Madonna nach Altötting zu machen und gleichzeitig um ein erfolgreiches neues Schuljahr zu bitten. Altötting ist einer der bekanntesten bayerischen Wallfahrtsorte und liegt etwa 80 km von unserem Wohnort im Osten von München entfernt. Um Buße zu tun, fuhren wir mit der deutschen Bahn. Nach zweimaligem Umsteigen erreichten wir unser Ziel und suchten umgehend ein Wirtshaus auf, wo wir bei Bier und Schweinsbraten das weitere Vorgehen besprachen. Ein Besuch in der Gnadenkapelle musste sein.

Eine Kerze der unteren Preislage sollte gestiftet werden. Andere Bußübungen, wie das Tragen eines Kreuzes um die Kapelle herum, wurden wegen mangelnder Ernsthaftigkeit der Protagonisten verworfen. Es wäre uns wie eine Verhöhnung der Menschen vorgekommen, die sich wirklich in einer schlimmen Notlage befanden. Nun, Maria hat auch so jedes Mal geholfen, und das obwohl unsere Freunde evangelisch sind. Nach unseren religiösen Pflichtübungen und dem Verzehr eines Eisbechers fuhren wir mit der Bahn wieder nach Hause.

Bahnfahren kann im schlimmsten Fall auch eine menschliche Grenzerfahrung sein, doch eine Fußwallfahrt entlang des Jakobswegs erschien mir, wenn ich meinen Nebenmann auf dem Platz in Santiago di Compostela so betrachtete, doch noch mehr Potential zu haben. Noch am selben Abend befragte ich Google.

*"Die bekannteste Route des Jakobswegs ist der Camino Francés",* las ich. *"Der klassische Pilgerweg hat eine Länge von rund 800 km. Im Schnitt läuft ein Pilger mit durchschnittlicher Kondition ca. 20 km pro Tag."* So gesehen war ich wohl ein Pilger mit unterdurchschnittlicher Kondition. Ich rechnete eine Weile, und beschloss dann, dieses Vorhaben zuerst einmal auf Eis zu legen.

Ganz ließ mich der Gedanke aber nicht los, und schließlich fand ich die Lösung. Mein Mann und ich würden eine Fußwallfahrt nach Altötting machen. Es musste ja nicht unbedingt der Apostel Jakobus sein, zu dem wir pilgerten. Die Bedeutung von Altötting als Wallfahrtsort ist unumstritten. Eine Million Besucher im Jahr kommen

zur Schwarzen Madonna, der 75cm großen, geschnitzten Figur aus Lindenholz, die schon viele Wunder bewirkt haben soll. Und schließlich hatte sich Maria als Ansprechpartnerin schon bewährt. Die Frauen in meiner Familie waren immer große Verehrerinnen der Gottesmutter gewesen. Eigentlich klar, eine Frau und Mutter kann die Nöte von anderen Frauen und Müttern sicher besser verstehen als ein Mann. Maria hatte es auch nicht immer leicht gehabt mit Jesus.

Doch bevor wir aufbrachen, gab es einige Fragen zu klären. Wie viele Etappen sollten wir veranschlagen? Wo sollten wir übernachten? Wieviel Gepäck konnten wir schleppen? Nach eingehendem Studium der Landkarte und ein paar schlaflosen Nächten stand unser Plan fest. Und es war ein genialer Plan. Es ergab sich, dass der günstigste Weg von unserem Heimatort nach Altötting immer grob an einer Bahnlinie entlang führte. Die einzelne Etappe, von denen jede zwischen zwölf und fünfzehn Kilometern lang war, begann und endete an einem Bahnhof. Das hieß, wir konnten mit der Bahn anreisen, bis zum nächsten Bahnhof wandern und von dort mit der Bahn wieder zurück fahren. Eine kombinierte Bahn-Fuß-Wallfahrt sozusagen. Kein Gepäck, keine Suche nach einem Hotel, und wir mussten die Entfernung nicht an mehreren Tagen hintereinander zurücklegen, sondern konnten uns zwischendurch von den Strapazen erholen.

Ende Februar ging es los. Der Wind piff uns um die Ohren, die Gesichter röteten sich. Nach drei Kilometern hatten wir schon Hunger, und verzehrten auf einer Bank am

continua a pag. 18

Waldrand unser gekochtes Ei und unser Butterbrot. Der Google Navigator führte uns über kaum befahrene Landstraßen und Feldwege, die hin und wieder einen Blick auf die Alpenkette frei gaben. Bei einer besonders eisigen Windböe kam kurz der Gedanke auf, warum man sich so etwas antut. Warum wollen Menschen, die nicht religiös sind, partout eine Pilgerreise machen? Die Zahl der Pilger auf dem Jakobsweg war in den letzten Jahren stetig angestiegen. Erst die Pandemie hat diesen Trend vorerst gestoppt. Dr. Isabella Schwaderer von der Universität Leipzig sagt dazu Folgendes: *"Die existenzielle Erfahrung der Grenzen, aber auch des Genusses der eigenen Leiblichkeit und der Natur, das Überwinden von Hindernissen und das bewusste Vermeiden von Bequemlichkeiten machen das Pilgern zu einem alternativen Raum für Selbst- und Fremdwahrnehmung und zu einer Gegenwelt zum Alltag der westlichen, modernen Lebenswelt."* Die eigene Leiblichkeit konnte ich gerade nicht genießen. Es war kalt, die Beine wurden immer schwerer, und es blieb uns nicht erspart, die letzten 500 Meter im Laufschrift zurückzulegen, weil wir das Pfeifen des herannahenden Regionalzuges schon hören konnten. Doch die ersten zwölf Kilometer waren geschafft, das bewusste Vermeiden von Bequemlichkeiten am Nachmittag berechtigte uns zu einem entspannten Abend auf dem Sofa. An die zweite Etappe wagten wir uns etwa zwei Wochen später. Ein besonderer Kniff machte es möglich, uns unterwegs ordentlich zu stärken. Da wir das Brauereiwirtshaus schon am Anfang der Etappe passiert hätten, gin-

gen wir die Strecke einfach in die umgekehrte Richtung, so dass wir am frühen Nachmittag kurz vor dem Ziel einkehren konnten. Nach einem deftigen Essen und jeweils einem Bier fühlten wir uns leicht schummrig, und wir staunten nicht schlecht, als die jungen Burschen am Nebentisch ihre Zeche bezahlten: eine Brez'n, drei Weißwürste und fünf Kellerbier pro Person, zusätzlich noch das eine oder andere Weizen. Eine Gegenwelt zu unserem biedereren Alltag. Die dritte Etappe führte uns durch bilderbuchreifes oberbayerisches Voralpenland. Vorbei an Bauernhöfen, an Seen, an einem Kirchlein mit Zwiebeltürmen und an weiden Kühen. Dazwischen schaukelte stündlich die Regionalbahn in gemütlichem Tempo an uns vorbei. Am Zielpunkt erwartete uns – nein, kein malerisches bayerisches Wirtshaus, sondern eine Pizzeria. Aus verschiedenen Gründen dauerte es bis Ende Juli, bis wir den vierten Teil der Wallfahrt antreten konnten. Wieder gingen wir den Weg umgekehrt, vom Zielpunkt zurück zur vorherigen Station, dieses Mal nicht wegen unseres leiblichen Wohls, sondern aus praktischen Gründen. Die Ankunfts- und Abfahrtszeiten der Züge waren günstiger. Dieses Mal blies kein kalter Wind, nein, es war brütend heiß, und wir waren froh, als der Weg vom Hochufer des Inns weg in einen Wald hinein führte. Nicht immer war die Richtung klar, weit und breit keine Bank, wieder nur Butterbrot und Ei, denn die Pizzeria, die uns letztes Mal am Ziel erwartet hatte, war geschlossen. Der Zug ließ auf sich warten, die Wartebänke waren besetzt, die Stimmung sank. Die Grenzen unserer eigenen Leiblichkeit waren wieder einmal ausgereizt. Bei der fünf-

ten Etappe Ende September erging es uns nicht besser. Weit und breit keine Bank für eine Rast. Die neue Thermoskanne war undicht und der Kaffee schwamm im Rucksack. Eine Fußgängerbrücke über den Inn war gesperrt, so dass wir einen Umweg machen mussten, der unsere 15-Kilometer-Obergrenze sprengte. Der Teil des Weges entlang des schnurgeraden Innkanals erschien endlos. Zum Schluss mussten wir eine lange Steigung meistern, im Eilschritt, um den nächsten Zug zu erreichen. Gottseidank gab es genügend Sitzplätze, das einmalige Umsteigen meisterten wir mit wackligen Beinen.

Von meinen Recherchen vor Planung der Wallfahrt war mir ein Satz im Gedächtnis geblieben: "Als Pilger essen wir das, was gerade am Wegesrand auf uns wartet." Bis jetzt hatte nichts am Wegesrand auf uns gewartet, außer ein paar Brennesseln und vertrockneten Brombeeren. Doch auf unserer sechsten und vorletzten Etappe im Oktober war der Tisch reich gedeckt. Wieder mussten wir von unserer vorgesehenen Route abweichen, weil ein Weg wegen Forstarbeiten gesperrt war. Wir nahmen eine Abkürzung mitten durch den Wald und konnten es kaum glauben: überall Pilze in allen Größen und Farben. Zum Glück hatten wir eine Plastiktüte dabei, und nach kurzer Zeit war sie voll mit Maronen- und Rotfußröhrlingen, die unser Abendessen sein würden.

Gut gelaunt wegen der unerwarteten Ernte hatte ich Lust, zu singen. Ein englisches Kirchenlied kam mir in den Sinn, die Lieblingshymne der Queen, hatte ich einmal gelesen. *"He who would valiant be"*. Der Text stammt aus einem berühmten Werk der englischen Literatur, *"The Pilgrim's Progress"*



Altötting - Michaela Trummer / pixelio.de

from *This World to That Which Is to Come*" von John Bunyan aus dem 17. Jahrhundert, und schildert die Eigenschaften, die ein Pilger haben sollte: Mut, Beständigkeit, Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit. Das hatten wir doch bewiesen, oder? Leider hatte ich kurz zuvor im Internet einen Artikel über eine traditionelle Fußwallfahrt gelesen, die mich ein bisschen desillusionierte: von Günzkofen nach Altötting, zwanzig Leute, ein Vorbeter und eine rote Fahne. Sechzig Kilometer, nachts, in einem Stück. Die Leute hätten ja heute gute Sportschuhe an, hieß es. Früher seien es unbequeme Sonntagschuhe gewesen. Ich schaute meinen Mann an und musste lachen. Er hatte den gesamten

bisherigen Weg in seinen schwarzen Halbschuhen zurückgelegt. Nach dieser Etappe waren wir nun kurz vor dem Ziel, noch eine Station. Es hatte sich gut angefühlt, sich körperlich zu verausgaben, Landschaft und Natur aus der Nähe zu erleben, Kälte und Hitze standzuhalten. Es hatte Spaß gemacht, kleine Herausforderungen zu meistern. Wenn es wieder einmal kein Netz gab und wir trotzdem aus dem Wald herausgefunden haben. Oder wenn wir die Karte falsch gelesen hatten und plötzlich die Bahngleise überqueren mussten. Echte Pilger waren wir aber wohl nicht. Neue Einsichten, ein anderes Selbstbild, einen anderen Blick auf die Welt hatten wir nicht gewonnen. Vielleicht

benötigt man dafür mehr Abstand vom Alltag und darf nicht immer wieder nach Hause zurück fahren. Also doch kein so genialer Plan? Im Februar hatten wir begonnen, die letzte Etappe war Ende Oktober. Würden wir es in diesem Jahr noch schaffen? Wahrscheinlich nicht. Doch was soll's. Ist eine Wallfahrt nicht eine Allegorie des Lebens, mit schwierigeren und weniger schwierigen Abschnitten, mit spannenden und eher eintönigen Phasen, mit manchen Umwegen und Hindernissen? Das Ziel, auf das wir letztlich zusteuern, *the world which ist to come*, kann ruhig noch ein bisschen warten. (Lucia Bauer-Ertl)

## Quisquilia

### Prima di cominciare

Voglio scrivere un articolo. Prima di cominciare, però, devo pulire la cucina. Nel frigorifero trovo tante carote. Decido di fare una zuppa, altrimenti le carote vanno a male. La zuppa cuoce, ed io accendo il computer. Prima di cominciare a scrivere voglio fare un solitario. Un altro solitario. E un altro. Adesso ho fame, e mangio la zuppa, metto il piatto in lavastoviglie e vado a lavare la pentola. Poi devo rilassarmi con un altro solitario. Guardo fuori dalla finestra e noto che il tempo è veramente bello. Prima di cominciare a scrivere, forse dovrei tagliare il prato. Ho sentito che domani piovierà. Detto e fatto. Quando ho tagliato il prato, vedo la mia vicina in giardino. Le offro un caffè, e chiacchieriamo per un'ora sulla terrazza al sole. Poi ritorno al computer. Mentre faccio un altro solitario, capisco qual è il problema: ho un blocco della scrittura! (Lucia Bauer-Ertl)

## Manovre eccentriche intorno a un tappetino

Buongiorno, sono Serafino. Non dovrò ripresentarmi di nuovo, come in quei circoli di auto perfezionamento dove si inizia sempre così. "Allora, io sono la Pia e sono molto emozionata di essere qui..."? Prima di tutto io non sono affatto emozionato, secondo mi conoscete già. No? E vabbè, per quelli che l'altra volta non c'erano, sappiate che io sono il toscano di pura razza soriana europea. Quello con la pelliccia bianca a strisce grigie, da non confondere con Baroneddu il sardo, anche lui della stessa razza felina, però con le strisce arancio marroni, il che è tutta un'altra cosa.

Vorrei comunicarvi le osservazioni che ho fatto dal mio posto preferito, l'albero a due piani con un cuscino sopra, che qui ho riassunto sotto il titolo di "Manovre eccentriche intorno a un tappetino."

È cominciata così. In uno di questi giorni che iniziano tardissimo e finiscono dopo un paio d'ore, la vedo arrivare con uno strano rotolo sotto il braccio. Lo srotola sul pavimento della stanza degli ospiti, l'unico angolo della casa libero da cianfrusaglie; lo spazio tra il letto e la porta è strettissimo, perciò lei per allargarlo tiene aperta la camera. Scendo dal mio albero e vado subito a controllare. Annuso la novità. È verde, ma senza odore alcuno, di consistenza spugnosa. Mi appresto a saggiarlo con le unghie allungandomi per bene, ma lei lancia un urlo che mi ricaccia sul mio albero. Da lì l'osservo facendo finta di dormire, ma ho uno spiraglio d'occhio aperto. La vedo che traffica intorno alla scrivania, impreca tra sé contro i cavi elettrici che si sono ingarbugliati: sta infatti cercando di sganciare il portatile che di solito non tocca per paura che dopo si rifiuti di riaccendersi. Finalmente ci riesce. Solleva con precauzione l'apparecchio; con

un gesto di riverenza, quasi fosse l'offerta dei Re Magi al Bambino, e lo porta sui due palmi nella stanza accanto. Penso che voglia mettersi a scrivere lì, dove in effetti c'è un grado di calore in più, invece no: con mio grande stupore colloca il portatile sul pavimento e gli si accuccia davanti, anzi no, gli si prostra davanti come i sacerdoti egizi in presenza del faraone – li ho visti su Arte alla tv. Ma non è finita: improvvisamente si rialza, e corre via come chi ha dimenticato qualche cosa di importante. Torna con una candelina di quelle per tener caldo il tè e l'accende davanti alla statuetta del Buddha seduto a gambe incrociate che ha portato con sé dalla Thailandia e ora troneggia dal tavolo, sopra il portatile. Non ancora contenta, l'adorna con un fiore arancione che ha staccato dal nasturzio avviticchiato alla pergola delle rose; è completamente congelato, sicché assomiglia più a un pezzo di arancia candita che a un fiore, ma tant'è. A me però, questi gesti devozionali mi mettono a disagio. Mi viene il dubbio: che si tratti di un subitaneo attacco di misticismo senile? O di follia in generale? Ora che si rimette in posizione sul tappetino noto che non soltanto si è vestita da albero infilandosi in una tuta mimetica aderentissima, ma cerca pure di imitarne uno allargando le braccia sopra la testa, manco fosse la chioma di un pino marittimo. Come se non bastasse, solleva una gamba e la posa a mo' di ramo sull'altra cercando di mantenere l'equilibrio, senza peraltro riuscirci, infatti vacilla come un pioppo nella tempesta. Io però interpreto la postura come un esplicito invito e mi fiondo giù dall'albero, salto sul tappetino verde e mi allungo quanto son lungo sul "tronco" limandomi le unghie sulla morbida corteccia rivestita di



disegno di Silvia Di Natale

stretch verde. Il risultato è immediato: l'albero mi crolla addosso insieme all'imprecazione: "Maledetto gattaccio!" Rispondo con un miagolio di protesta e faccio dietro front rifugiandomi sul mio albero, ma mi lego l'offesa alla coda. Dall'alto, senza darlo a vedere, continuo ad osservarla. Non si dà per vinta. Sembra non agisca per volontà propria, ma esegua gli ordini mentecatti che forse misteriose impartiscono dal computer, ispirandosi, a quel che sembra, a noi felini: si allunga come faccio io quando voglio sgranchirmi, inarca la schiena, la incurva a ponte. Non resisto. Scivolo giù dal mio albero, mi sistemo sul tappetino e la imito. Lei, questa volta, invece di cacciarmi, cerca di seguire il mio esempio, ma per quanto si sforzi, con una spina dorsale come la sua, rigida come un tronco di nocciolo, non ci riesce, né riuscirà mai a ottenere un arco così perfetto come il mio. Tutto ringalluzzito per la mia bravura, mi metto a fare le fusa e a strofinarmi sulle sue gambe, mentre lei cerca di divaricarle in maniera

## Un sogno di libertà: l'etrusca Velia e le ragazze iraniane

Siamo alla fine del IV secolo avanti Cristo. Siamo a Tarquinia, una città dell'Etruria, posta, come la maggioranza delle città etrusche, su un'alta collina panoramica. Nella casa più bella della città vive una giovane donna, si chiama Velia Spurinna, è nipote di un grande comandante, si dice, ma lei non ha bisogno di glorie altrui, anche se è orgogliosa del nonno Velthur e del fratello Avle. Lei è Velia, una persona (*parola etrusca*), autonoma, consapevole, libera. Sulla sua testa si intrecciano foglie d'alloro, che ne sottolineano la determinazione e la combattività. Anche lei è una vincitrice.

I capelli sono raccolti in una retina, non devono coprire il suo profilo netto e deciso, le labbra sono piene e ben marcate e gli occhi, grandi occhi neri, guardano lontano. Dall'alto della collina, dal patio della sua casa Velia può sorvolare, con lo sguardo, le verdi colline dell'Etruria e giungere fino al mare, spingersi oltre l'orizzonte, intuire l'infinito.

È in quella dialettica fra limite e

superamento del limite, che la nostra mente può concepire la libertà, come un dato reale e non solamente come un'improbabile utopia.

La prima forma di questa conquista è quella di disporre del proprio corpo, di amarlo e di abbellirlo a nostro piacere. Non è un caso che le ragazze iraniane abbiano cominciato la loro battaglia, togliendosi il velo e acconciando i loro capelli a piacere. Perfino a tagliarne simbolicamente una ciocca. Così come la nostra Velia, a cui non dispiace decorare il suo collo nudo con una collana di ambra che, secondo la sua simbologia, aiuterebbe nella manifestazione delle proprie idee, dando fiducia in sé stessi e illuminando la mente. Chissà se Velia sapeva di questi poteri dell'ambra, ma certo la sua presenza nell'affresco non è casuale.

Ancora oggi gli archeologi e gli storici non sanno spiegarsi come sia stato possibile, in quell'epoca lontana, un tale fenomeno di emancipazione nella società etrusca.

Siamo nel XXI secolo, e ancora la donna deve lottare per affermare di essere padrona del proprio corpo e



l'etrusca Velia

del proprio destino, ancora deve morire barbaramente ed è uno sgomento profondo quello che ci prende e che ci soffoca. Quasi ci mancano le parole. Eppure sappiamo che non possiamo arrenderci, che si deve mantenere alto l'allarme, perché la storia di Velia ci dice che le conquiste delle donne non sono mai permanenti in nessun luogo del mondo. Neppure nello sviluppato Occidente. Lo vediamo ogni giorno, ed è un'amara verità. (Miranda Alberti)

preoccupante. Peggio è quando si accoccola e comincia a far manovre cercando di mandare i piedi dall'altra parte della schiena, con il risultato di ingarbugliarsi completamente. Adesso mi preoccupo davvero: e se non si srotola più? Se rimane con la testa tra le gambe, costretta a camminare come un granchio? Quel suo respirare affannoso e innaturale non mi fa presagire niente di buono. Devo intervenire. Salto su di lei infilandomi nello spazio tra gambe e busto, mi faccio spazio sulla sua pancia e con le zampe faccio pressione perché si scontorti. Ottengo subito il risultato desiderato: le gambe si srotolano e lei, come un burattino cui siano stati ammollati i fili, torna nella posizione seduta. Mi

aspetto riconoscenza, invece scatta in piedi, mi afferra la schiena con due mani, mi solleva e mi rimette sul mio albero, senza una parola, da tanto è furiosa. Poi chiude la porta della stanza degli ospiti, con il risultato però che in uno dei successivi ingarbugliamenti va a finire contro la porta, come mi rivela il tonfo che mi fa rizzare entrambe le orecchie. Nel frattempo quello screanzato di Baroneddu, che è appena rientrato da una passeggiata nella neve, sentendo il rumore e vedendo la porta chiusa – per un gatto una visione insostenibile – si mette a grattare e a dar colpacci. Lei fa finta di niente per un po', poi non resiste più, apre uno spiraglio e lui rapido scivola dentro. Ne segue una cascata di

imprecazioni, la porta si riapre e Baroneddu viene proiettato fuori come un sacco di patate. Subito dopo esce Lei: sparisce nel corridoio, torna provvista di spugna e straccio e si mette a quattro zampe sul tappetino per pulire le impronte che quel barbaro ci ha stampato sopra. A quella vista mi sfugge un impercettibile miagolio di soddisfazione; socchiudo gli occhi, mi arrotolo a palla e questa volta mi addormento davvero.

(Silvia Di Natale)

## Il segreto del peso forma

Qualche mese fa mio marito ha organizzato una rimpatriata tra vecchi amici. Era dai tempi delle superiori che non si vedevano. Ora dopo più di quaranta anni erano tutti curiosi di rincontrarsi. Arrivano due coppie, una in perfetta forma fisica, l'altra con qualche chilo di troppo. Prima ancora di stappare la prima bottiglia si decide chi guiderà al ritorno. La scelta cade sulle mogli che rinunciano subito ad ogni forma di alcol. La signora in normopeso (N) beve acqua del rubinetto tutta la sera, la signora in sovrappeso (S) opta per il succo di frutta. I mariti ovvero i vecchi amici sembra facciano a gara a chi riesce a bere più birra. Il marito N beve una birra dopo l'altra, addirittura qualcuna in più del marito S. Per tutta la serata mi diverto ad osservare il comportamento alimentare e non di queste quattro persone. Il più mangione e beone è senza dubbio il marito N, cioè quello in peso forma. Strano, no? Dopotutto l'alcol contiene quasi tante calorie come i grassi, in mezzo litro di birra ci sono più di 200 kcal. Ma poi scopro che la coppia S si muove solo in macchina, mentre la coppia N è amante della bici. Gli uni abitano a pianterreno, gli altri al quinto piano senza ascensore. Togliamo pure la predisposizione genetica per la quale non possiamo far nulla, ci resta comunque un margine operativo del quale siamo responsabili e che possiamo gestire in prima persona.

Di diete dimagranti sono pieni tutti i giornali, possiamo scegliere la prima che ci ispira e perdere un paio di chili nel giro di qualche settimana, per poi magari riprenderli tutti e anche qualcuno in più.

Un metodo molto efficace per dimagrire è il digiuno intermittente 16/8. Per sedici ore non si mangia e non si beve nulla di calorico p.e.



dreimirk30 / pixelio.de

latte o succo di frutta, durante le rimanenti otto ore si mangia normalmente senza esagerare. Oltre a risparmiare le calorie di un pasto (anche l'apporto calorico della prima colazione non è da sottovalutare), si riabituava lo stomaco ad essere vuoto e si riscopre il senso di fame. A questo scopo anche la sostituzione a tempo determinato di un pasto con un drink proteico può essere molto efficace, oltre a poter risparmiare calorie.

Altrettanto efficace per la perdita di peso è la dieta low carb, cioè con meno carboidrati e più proteine. Per metabolizzare le proteine il corpo utilizza più calorie di quelle apportate dalle proteine stesse.

Questi citati sono espedienti per cominciare ad occuparsi del proprio peso e del proprio corpo. In barba al movimento del Body Positivity, si è scoperto che anche le persone in sovrappeso con inizialmente buoni valori del sangue, prima o poi sviluppano i disturbi tipici della sindrome metabolica (pressione alta, diabete 2, alto valore di grassi nel sangue, grasso addominale). A lunga scadenza la migliore dieta è e rimane il cambiamento di abitudini

alimentari e di vita. La scelta migliore è la scelta magra. Su questo tema ci sono un paio di libri molto utili della serie "Die Nebenbeidiät" della Stiftung Warentest. Sono libretti da consultare, ricchi di belle foto di pietanze con l'indicazione del peso e delle calorie.

Di grande aiuto è il diario alimentare. Per almeno tre giorni di cui un giorno di fine settimana ci si annota tutto quello che si mangia e si beve, a quale ora e in quale stato d'animo. Rileggendo poi il diario si fanno scoperte sulle proprie abitudini talmente interessanti e sorprendenti che si prosegue con il diario per diverse settimane.

Da non dimenticare poi l'attività fisica, positiva sotto diversi aspetti: consumo di calorie, riduzione dello stress, attivazione dei muscoli, che poi consumano anche quando non sono attivi. Anche qui serve fare la scelta magra o meglio movimentata: scale a piedi, no all'ascensore, lunghe passeggiate o bicicletate all'aria aperta, anche d'inverno. Ognuno scelga il proprio modo di fare movimento.

(Luisa Chiarot, HP e EMB@Beraterin)

**giovedì 19 gennaio 2023 ore 19-21 sala 211/212 in EineWeltHaus** (Schwanthalerstr. 80 - U4 / U5 Theresienwiese) conferenza **La figura femminile nel nazionalsocialismo** a cura di **Tanja Jörgensen-Leuthner**.

Con l'avvento del nazionalsocialismo anche per molte donne inizia un calvario che le porta attraverso carceri e campi di concentramento. Molte di queste donne morirono nelle camere a gas dei campi di sterminio, altre patirono con i lavori forzati o subirono esperimenti medici. La conferenza è un estratto della Tesi di Laurea discussa nell'aprile del 2000 presso l'Università di Catania dalla dr.ssa Tanja Jörgensen-Leuthner.

Ingresso libero. In lingua italiana. Organizza rinascita e.V.

**Gradita la prenotazione a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

**martedì 24 gennaio 2023 ore 10-12** rinascita e.V. propone di trascorrere qualche ora in compagnia, unendo il piacere di un caffè alla visita di una mostra con opere d'arte provenienti dalla magica Pompei ("**Neues Licht aus Pompei**"), il tutto in un'atmosfera piacevole e rilassante.

L'appuntamento è presso il **Café Glyptotek, Königsplatz 3 alle ore 10.**

Dopo un caffè e due chiacchiere visiteremo la Glyptotek, un museo che ospita una incredibile collezione di sculture classiche. In particolare visiteremo la mostra sulle importanti opere d'arte provenienti dagli scavi di Pompei. Organizza rinascita e.V.

**Biglietti:** solo mostra, interi 18 Euro, ridotti 6 Euro

Abbinati alla Glyptotek: interi 10 Euro, ridotti 3 Euro

**soci di rinascita e.V.:** "interi" 5 Euro, ridotti gratis

**Prenotazione obbligatoria a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

**mercoledì 25 gennaio 2023 dalle ore 19**

**in EineWeltHaus** (Schwanthalerstr. 80 - U4 / U5

Theresienwiese) il **MIAMA (Movimento Internazionale**

**Autori Musicisti Artisti)** organizza una **Serata Benefica**

**Poliartistica** con un ricco programma.

**domenica 29 gennaio dalle ore 19.30 nella Pizzeria Mimmo e Co. (Kapuzinerstraße 6) Stammtisch (tavolo fisso) di rinascita e.V.** Per conoscerci, farci conoscere, scambiare le idee, accogliere e fare proposte, raccontarci, farci due risate e molto di più. Organizza rinascita e.V.

**Per prenotare inviare una email a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

**domenica 26 febbraio dalle ore 19.30 nella Pizzeria Mimmo e Co. (Kapuzinerstraße 6) Stammtisch (tavolo fisso) di rinascita e.V.** Per conoscerci, farci conoscere, scambiare le idee, accogliere e fare proposte, raccontarci, farci due risate e molto di più. Organizza rinascita e.V.

**Per prenotare inviare una email a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

**martedì 28 febbraio ore 10-12** rinascita e.V. propone di trascorrere qualche ora in compagnia, unendo il piacere di un caffè alla visita del **Museo egizio** di Monaco di Baviera il tutto in un'atmosfera piacevole e rilassante. Organizza rinascita e.V.

**Per maggiori informazioni sull'appuntamento e/o prenotazioni scrivere a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

eventi@rinascita.de'."/>

**rinascita e.V.**  
associazione culturale in Monaco Di Baviera **propone**

**Caffè al museo**

Vi proponiamo di trascorrere qualche ora in compagnia, unendo il piacere di un caffè alla visita di una mostra con opere d'arte provenienti dalla magica Pompei ("**Neues Licht aus Pompei**"), il tutto in un'atmosfera piacevole e rilassante.

**Martedì 24 gennaio ore 10:00**  
**Café Glyptotek**  
**Königsplatz 3, 80333 München**

Dopo un caffè e due chiacchiere visiteremo la **Glyptotek**, un museo che ospita una incredibile collezione di sculture classiche. In particolare visiteremo la mostra sulle importanti opere d'arte provenienti dagli scavi di Pompei.

**Biglietti:** solo mostra: interi 18 Euro; ridotti: 6 Euro  
Kombi con Glyptotek: interi 10 Euro; ridotti 3 Euro  
**soci di rinascita e.V.:** "interi" 5 Euro; ridotti gratuito

**++ PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ++**  
Informazioni e prenotazioni: [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)

## appuntamenti

**sabato 11 marzo ore 19 sala 211/212 in EineWeltHaus** (Schwanthalerstr. 80 - U4 / U5 Theresienwiese) presentazione del libro di **Matilde Tortora "Quali donne"**.

Scrive Matilde Tortora: "L'opera somma che è la Divina Commedia acconsente [...] in molti modi a che tuttora i passanti allunghino le mani, si soffermino, entrino ed escano dalla griglia, invita a farlo, ha invitato anche me a farlo, ovviamente con gli strumenti che possiedo, la mia immaginazione, la mia memoria e soprattutto il mio devoto amore per questa opera che da settecento anni ci contiene tutti. In questo libro sono ritratte donne d'oggi. La storia di ognuna di esse, fissata in un'icastica istantanea, si origina da alcuni versi della Commedia di Dante".

Letture recitate di alcuni brani con accompagnamento musicale.

Ingresso libero. In lingua italiana. Organizza rinascita e.V.

**Gradita la prenotazione a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

**domenica 26 marzo dalle ore 19.30 nella Pizzeria Mimmo e Co. (Kapuzinerstraße 6) Stammtisch (tavolo fisso) di rinascita e.V.** Per conoscerci, farci conoscere, scambiare le idee, accogliere e fare proposte, raccontarci, farci due risate e molto di più. Organizza rinascita e.V.

**Per prenotare inviare una email a [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)**

### **19 marzo 2023, Monaco di Baviera Elezioni per il rinnovo del Migrationsbeirat**

In questo momento vivono a Monaco circa 446.000 persone con cittadinanza straniera, a cui si aggiungono approssimativamente 268.000 cittadini tedeschi provenienti da un contesto migratorio. Questo significa che il 46% dell'intera popolazione residente in città ha una storia di migrazione.

Dal 1974 il Migrationsbeirat, consiglio degli stranieri si occupa – a titolo volontario – di tutelare gli interessi dei concittadini stranieri in tutti gli ambiti sociali e culturali.

Il 19 marzo 2023 possono votare i concittadini stranieri che abbiano compiuto 18 anni e che vivano a Monaco da almeno 6 mesi. (Fonte <https://integreat.app/muenchen/de>)

Maggiori informazioni si possono trovare sulle pagine

Landeshauptstadt München

<https://stadt.muenchen.de/infos/migrationsbeiratswahlen>

<https://integreat.app/muenchen/de>

