



La Chiesa è famiglia di famiglie, costantemente arricchita dalla vita di tutte le Chiese domestiche. Pertanto, «in virtù del sacramento del matrimonio ogni famiglia diventa a tutti gli effetti un bene per la Chiesa (...). Sarà certamente un dono prezioso (...) considerare anche la reciprocità tra famiglia e Chiesa: la Chiesa è un bene per la famiglia, la famiglia è un bene per la Chiesa (...).»

Papa Francesco, *Amoris laetitia*, 87

IL TEMA

Alla vigilia della Settimana Santa l'invito di don Francesco Pesce a rivedere il ruolo ecclesiale dell'amore nella famiglia

Quando le relazioni familiari preparano il mistero pasquale

LUCIANO MOIA

Una Settimana Santa finalmente "normale" dopo gli ultimi tre anni segnati, pur in modo differente, dall'incubo della pandemia. Un sospiro di sollievo e uno sguardo di nuova speranza. Anche perché la famiglia, in questi anni, complici anche le chiusure e i divieti liturgici, ha scoperto un nuovo protagonismo ecclesiale ed è arrivata finalmente a dare un senso più compiuto a quella bellissima espressione conciliare di "piccola Chiesa domestica".

Per la maggior parte dei nuclei familiari il riferimento è ancora oggi avvolto in una nube di indefinito, anche se teologia ed ecclesiologia hanno indagato da molteplici versanti ruoli e compiti della famiglia nella Chiesa. Tornata la "normalità", ora il grande rischio è però quello che il periodo vissuto lontano dalle celebrazioni, finisca per impedire un ritorno ordinario alle abitudini pre-pandemia, accelerando un distacco che in realtà era già stato avviato prima dell'epoca Covid.

Sperare che il piccolo o grande patrimonio di riflessioni spirituali, di consapevolezza ecclesiale, di nuova appartenenza, di preghiera "regalato" a tutte le famiglie dall'emergenza sanitaria, non vada disperso, richiede un confronto aperto, dinamico e anche coraggioso. Evitare le domande più imbarazzanti non serve a nulla. Il modo in cui la famiglia post-familiare e post-nucleare dei nostri giorni si può pensare come "piccola chiesa domestica" non è certo quella di Aquila e Priscilla, collaboratori di san Paolo, ma neppure quella a cui pensavano, oltre mezzo secolo fa, i padri conciliari. E oggi, alla vigilia della Settimana Santa 2023, cosa rimane dell'esperienza unica di protagonismo ecclesiale vissuto dalle famiglie durante le celebrazioni pasquali "domestiche" del 2020 e, in parte, del 2021?

La questione se l'è posta don Francesco Pesce, docente di teologia e direttore del Centro per la famiglia di Treviso, in un libro che vede la luce proprio in questi giorni, *Amare per credere. La fede cristiana alla prova delle relazioni* (San Paolo), di cui parliamo qui a fianco. Nel quinto capitolo, l'esperto decide di prendere sul serio l'esperienza di fede maturata dalle famiglie in quel periodo tormentato, sia per capire cosa sia rimasto, sia per confrontarla con il presente. Cosa è ri-

masto di quella "Pasqua celebrata a casa"? Come quel racconto ha inciso sul percorso di fede di tanti nuclei familiari? Ne viene fuori un quadro che sembra quasi segnato dalla nostalgia e che non può non farci riflettere, anche con un po' di amarezza. Abbiamo avuto bisogno della pandemia per mettere a fuoco quanto la prassi ecclesiale fosse lontano dalla sensibilità di tante famiglie, mentre l'obbligo di organizzare celebrazioni domestiche sulla memoria delle comunità cristiane delle origini ha saputo coinvolgere in modo più diretto e più partecipato genitori e figli. Se dovessimo spingere il discorso ancora più in profondità, ci sarebbe da indagare tra le derive del clericalismo a cui purtroppo - diversamente da

quanto non si stanca di denunciare papa Francesco - si uniformano tanti modelli liturgici lontani dalla sensibilità familiare. Un'indifferenza per non solo per la struttura profonda della famiglia, ma per i suoi tempi e le sue esigenze di cui vediamo tutte le conseguenze dalla crescente indifferenza di tante giovani coppie verso le proposte della Chiesa. Ma don Pesce, nel suo libro, si ferma un momento prima. Quindi ci adeguiamo. Le conclusioni rimangono comunque di grande interesse. «Dai racconti e dall'ascolto sembrano essere emerse alcune strade da percorrere, che sono state vissute come i motivi per cui rallegrarsi in quel tempo e da cui ripartire: la quotidianità, il protagonismo, la crescita delle relazioni fami-

liari e il mettersi insieme tra famiglie per cercare vie possibili per vivere da credenti dentro la dimensione familiare». Per quanto riguarda il primo aspetto - scrive il teologo - il tentativo di vivere in casa i vari momenti della Settimana Santa, trovando modalità adatte alle varie età dei figli, stimolati anche da altre famiglie che hanno condiviso le proprie idee e proposte in merito, ha permesso di dare valore alla quotidianità, ossia ai gesti, alle azioni, agli ambienti della casa, ai tempi di vita». Molto opportuna la distinzione tra spiritualità familiare e preghiera. Due aspetti che non coincidono obbligatoriamente, anche se è vero che l'autentica preghiera familiare è impastata dei ritmi e delle fatiche della quotidianità e

si nutre dell'autenticità delle relazioni, «da tensioni di crescita e da momenti di stagnazione, chiede la partecipazione di tutti, è caratterizzata dall'essere insieme e dal fare insieme, ha come orizzonte il mondo intero, per imparare ad "abitare oltre i limiti della propria casa"». (AL 276). E per quanto riguarda il protagonismo della famiglia nella vita ecclesiale? Don Pesce argomenta: «Se è vero che uno schema dettagliato e pronto può alleggerire dalla fatica di pensare e preparare, è vero anche che, come ha detto una mamma, "in questo tempo siamo pieni di cose da fare: seguire i figli nei compiti e nell'uso degli strumenti, organizzare il tempo, inventare cose da fare. Siamo bombardati. Io avrei bisogno di un po' di

calma". Sentirsi trattare da adulti, senza la preoccupazione di eseguire l'ennesimo compito, spesso rasserena i volti e fa tirare visibilmente un sospiro di sollievo. Per questo motivo, una giovane signora può raccontare: "Con la bambina piccola mi trovo durante il giorno, spontaneamente, a cantarle canzoni su Gesù che ho imparato alla scuola dell'infanzia con l'altro figlio che, quando mi sente, viene anche lui e canta con me. Non seguono nessuno schema, ma in questo periodo preghiamo così"; e un papà si sente autorizzato a mostrare i disegni che tutti, genitori compresi, avevano fatto una domenica di Quaresima, e che illustravano il cieco che camminava per la città, con il fango sugli occhi, chiedendo informazioni per

arrivare alla fontana; infine una donna, segnata da un lutto per una persona molto vicina: «È stata la Settimana Santa più bella».

Ma come? Verrebbe da chiedere, una Settimana Santa così bella pur lontano dalle celebrazioni liturgiche tradizionali? Com'è possibile? Eppure le testimonianze vanno proprio in questa direzione, come anche la soddisfazione derivante per un rinnovamento positivo della relazione di coppia e familiari, sia a motivo del tempo abbondante passato insieme, comprese le fatiche, sia per i momenti di preghiera vissuti come famiglia. «È stato riconosciuto come un motivo fondamentale per ripartire insieme, più consapevoli della consistenza e dell'importanza dei legami con gli altri della famiglia e dell'unicità di quest'ultima», fa osservare ancora l'esperto. Importante anche l'aspetto della solidarietà tra famiglia, il desiderio «di mettersi insieme come famiglie per non isolarsi dentro le mura di casa e tornare a una spiritualità delle cose da fare, già pronte, o da spettatori: un invito a camminare insieme come famiglie. Come piccola Chiesa a dimensione domestica».

In conclusione non si possono che sposare le parole a cui don Pesce ricorre per interrogarsi su distacco tra ciò che enunciano i documenti e la prassi pastorale di base: «Sorprende anche che i recenti decenni di investimento sulla teologia dell'amore nel matrimonio non siano stati in grado di far crescere la coscienza ecclesiale verso una comprensione più ampia dell'esperienza dell'amore. Il motivo potrebbe essere rinvenuto - a parere dell'autore - proprio nell'aver preso come universale, per parlare all'umanità contemporanea, la categoria di amore dando per scontato una comune interpretazione di tale termine e dell'esperienza ad esso collegata. Così capita spesso, senza accorgersi, che l'interpretazione di brani biblici sia segnata dalla coincidenza di amore con sentimento, tanto da utilizzare frasi comuni come se fossero sintesi della visione cristiana». Insomma, se la Chiesa fa così tanta fatica a comprendere la ricchezza delle relazioni familiari, non deve troppo stupire la difficoltà da parte delle famiglie di inserirsi nell'ordinaria prassi ecclesiale. Un pensiero importante su cui riflettere alla vigilia di questa Settimana Santa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dopo il periodo della pandemia il protagonismo ministeriale della "piccola chiesa domestica" è davvero rientrato nella sua marginalità?



Il teologo don Francesco Pesce

IL LIBRO

Dire "ti amo" è più facile per i credenti?



Amare per credere? «Possiamo anche invertire i termini: credere per amare, perché la fede - spiega nella prefazione il cardinale Matteo Maria Zuppi, presidente della Cei - non solo non limita o deprime l'amore, ma lo permette, lo libera dalla tentazione di ridurlo ad adrenalina, passione sterile, fugace, pericolosa perché le conseguenze non sono affatto superficiali, anzi, segnano tutta la vita. Possiamo cancellarne le tracce, azzardando la consapevolezza, rinunciando ai limiti o facendone qualcosa di soggettivo ma in realtà i più deboli ne pagano terribili conseguenze e la loro vulnerabilità trova poi altre forme di riconoscimento. Tutta la riflessione di don Francesco è legata alla vita concreta e vuole aiutarci a vivere bene, a non perderci, a non crescere ingannati da quel senso di onnipotenza (faticosa e disumana) per cui pensiamo tutto possibile e tutto dovuto. In questi mesi di pandemie ci confrontiamo tutti con la vulnerabilità che è come l'ombra del male che ci insegue, umilia, confonde. La fede cristiana non è in laboratorio, una

dimensione pura, assoluta. Essa si misura sempre con la nostra debolezza e si nutre di relazioni». Nel nuovo libro don Francesco Pesce - docente stabile di teologia pastorale presso l'Istituto superiore di scienze religiose "Giovanni Paolo I" (Facoltà Teologica del Triveneto - esplora il tema dell'amore in una prospettiva più ampia e relazionale, spingendo la sua riflessione all'interno delle famiglie e delle comunità. Il suo sguardo si rivolge alle storie d'amore, ciascuna unica e originale, ma riflette anche sulla possibilità di portare l'amore oltre i confini della propria casa, e poi spazia nella dimensione domestica della spiritualità, rafforzata dagli eventi della pandemia, che ha dato nuova linfa all'esperienza di fede delle famiglie e che ora interroga la realtà ecclesiale. Con un ultimo capitolo dedicato agli anziani e all'attaccamento che dimostrano alla Messa e alla chiesa, anche in tempi di "disinnamoramento" dal culto. La sfida lanciata da don Pesce riguarda il futuro della spiritualità familiare, per tramandare la fede attraverso la testimonianza dei genitori.

SOCIETÀ VIRTUALE/1

«Sapere digitale Lo smartphone non ne sia la base»

Stefania Garassini
a pagina II

SOCIETÀ VIRTUALE/2

Se l'invasione della rete alza barriere in casa

Stefano Floris
a pagina III



EDUCAZIONE/1

Adulti, testimoni di bene accanto agli adolescenti

Antonio Mazzi
a pagina VI

EDUCAZIONE/2

Famiglia, scuola di fraternità aperta al mondo

Maurizio Gronchi
a pagina VII



Il Papa tra le stelle Messaggio in orbita

nelle pagine centrali

NUOVE SFIDE

A che età davanti allo schermo? E il telefonino? Esperti, genitori e istituzioni a confronto. Avviato un progetto

STEFANIA GARASSINI

Genitori e strumenti digitali. Una sfida che sembra sempre più difficile da fronteggiare, con l'aumento del tempo trascorso online da bambini e adolescenti e con l'arrivo sempre più precoce di uno smartphone, che spesso viene già utilizzato come dispositivo personale negli ultimi anni della scuola primaria.

Le famiglie sono confuse, preda di indicazioni contrastanti di esperti che in alcuni casi elogiano le possibilità della tecnologia e in altri invece ne evidenziano i rischi, sconsigliandone decisamente l'utilizzo. Diventa davvero difficile, in una situazione come questa, compiere scelte ponderate e condivise all'interno di una famiglia riguardo all'utilizzo degli strumenti digitali.

Così finisce che decisioni importanti come quelle relative all'età in cui cominciare a usare da soli uno smartphone o alle regole da darsi in casa per l'uso della tecnologia finiscono per essere prese sulla base di "quello che fanno tutti" o delle pressanti richieste dei figli preadolescenti.

L'esigenza di indicazioni pratiche univoche, basate sui risultati di ricerche scientifiche - che ormai cominciano ad arrivare - è sempre più avvertita. A questa domanda cerca di rispondere il progetto "Patto educativo digitale" del Comune di Milano in collaborazio-



«Non si parte dallo smartphone per offrire competenze digitali»

ne con Università Bicocca, Ats Milano e altri enti attivi sul territorio, insieme al gruppo "Aspettando lo smartphone", che promuove un patto tra genitori per l'educazione alla tecnologia. L'iniziativa ha l'obiet-

tivo di arrivare a definire un insieme di linee guida per l'utilizzo del digitale in famiglia. Punto di partenza è una ricerca "partecipata", in cui un ruolo da protagonista lo giocano proprio le famiglie e le scuole

milanesi. Prima tappa pubblica del progetto è stato nei giorni scorsi un incontro organizzato alla Fabbrica del Vapore, a Milano, su "Digitale in famiglia e a scuola. Ci diamo delle regole? Il punto di vista socio-

pedagogico" (disponibile sul canale YouTube di Patoeducativo Digitale).

«I genitori sono preoccupati - spiega Marco Gui, direttore del centro Benessere Digitale dell'Università Bicocca, che

sta conducendo la ricerca sul campo - e ce l'hanno espresso chiaramente nei focus group: chiedono di avere indicazioni chiare che arrivino da una voce autorevole. Sono molto interessati alla possibilità di allearsi in un patto per condividere alcune regole e buone pratiche. Gli insegnanti da parte loro sono presi tra due fuochi: da una parte l'esigenza di stare al passo con la tecnologia integrandola nella didattica, dall'altra - osserva ancora Gui - l'evidenza di alcuni comportamenti a rischio legati all'uso dei dispositivi, che suggerirebbe la necessità di una maggiore regolamentazione».

Già, le regole. Ma su quali aspetti dell'uso del digitale? Il pedagogo Daniele Novara, intervenuto all'incontro milanese, non ha dubbi. «Bisogna uscire dall'idea dell'accompagnamento e della condivisione come unica strategia educativa: non è che se accompagniamo un minore in un'esperienza inadatta alla sua età, come potrebbe essere la visione di un film horror, quella visione gli fa meno male. Piuttosto credo che dovremmo favorire una cultura della regolazione».

Le regole vanno costruite su fondamenta sufficientemente solide: «Ci sono le ricerche e ci sono le leggi. Sappiamo che almeno fino ai due anni di età lo schermo è nocivo, e su questo tutti i pediatri concordano». E, come sostiene il pedagogo, fino all'ingresso alla scuola primaria occorre anche fare molta attenzione all'uso della tastiera perché può seriamente compromettere l'apprendimento della scrittura. Consigliabile quindi una gradualità nell'accesso agli strumenti informatici, anche se sono da favorire le competenze digitali, come ricorda Paolo Ferri, pedagogo, docente all'Università Bicocca di Milano. «L'Unione Europea inserisce il digitale tra le competenze di base della cittadinanza. Tra queste ci sono il saper navigare criticamente tra le informazioni, valutare i dati e creare contenuti - spiega Ferri -. La scuola quindi dovrebbe includere gli strumenti digitali fin dalle fasce d'età più basse, il rischio altrimenti è escludere i bambini dalle competenze digitali in

modo che soltanto chi ha possibilità economiche possa accedere a una formazione specifica». Secondo lo studioso la strada giusta non sarebbe la proibizione ma la "vaccinazione", che si fa notoriamente ai piccolissimi.

Una vera soluzione, e una risposta efficace alle esigenze delle famiglie, si può trovare soltanto allargando l'orizzonte oltre il problema dell'accesso allo smartphone, pur centrale. «Tendiamo a pensare ancora molto in termini di tempo-schermo: i problemi che consideriamo sono relativi soprattutto al contatto con contenuti inadatti e alle possibili difficoltà nelle relazioni, quali il cyberbullismo - spiega la sociologa dei media Giovanna Mascheroni, dell'Università Cattolica di Milano -. Ma sono anche altri i dispositivi tecnologici cui oggi i più piccoli hanno accesso». La studiosa cita una ricerca sul territorio milanese secondo la quale il 46% di famiglie con bambini tra 0 e 8 anni possiede uno *smart speaker* a comando vocale, come Alexa. «Con questi dispositivi l'interazione è ancora più immediata e maggiormente empatica. L'assistente virtuale sembra più simpatico e risulta molto coinvolgente».

L'ecosistema di tecnologie digitali in cui siamo immersi tende a farsi sempre più complesso, ma al contempo ci sono ormai evidenze chiare su cui concordano i relatori dell'incontro milanese, introdotto dalla viceresidente e assessore all'Istruzione Anna Scavuzzo e dal prorettore dell'Università Bicocca Salvatore Torrisi, con la moderazione del giornalista Federico Cella. Una è che lo smartphone non è lo strumento più adatto per favorire un approccio attivo al digitale, e che dunque va consegnato dopo un periodo di preparazione. Come arrivarci e con quali ragioni sarà tra i temi degli altri due incontri organizzati all'interno del progetto del Comune: il 29 aprile su Salute e Benessere, mentre il 6 maggio sugli aspetti giuridici e legislativi. È poi attiva un'area di discussione online cui è possibile partecipare (<https://www.partecipami.it/infodiscs/view/40999>).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TRA WEB E SOCIAL

Le regole? Condivise con ragazzi e genitori

Riguardo all'età d'accesso allo smartphone e ai social media è in atto da più parti un ripensamento. Se negli Stati Uniti c'è chi propone di consentire l'uso dei social soltanto a partire dai 18 anni, la Francia vorrebbe alzare tale soglia a 15 anni e anche in Italia, secondo il Garante per l'Infanzia, sarebbe necessario un simile provvedimento.

La stessa riflessione sui non pochi problemi legati all'anticipazione dell'accesso libero ai social media e sul modo migliore per usare il digitale in famiglia interessa diversi gruppi di genitori, in varie parti d'Italia.

Per dare una risposta a quest'esigenza è nata l'iniziativa Patti Digitali promossa dall'Università Bicocca di Milano in collaborazione con le associazioni Aiart, Mec e Slowworking. L'idea alla base del progetto è favorire la nascita di patti tra genitori che si accordano per stabilire insieme alcune regole da far rispettare ai propri figli.

L'educazione digitale è possibile ed efficace se condivisa da una comunità, in cui i genitori si sostengono reciprocamente così che nessuno si sente solo di fronte a decisioni impopolari come quella di ritardare l'acquisto per il proprio figlio di uno smartphone da usare in autonomia per navigare online. Per gli estensori del Patto il consiglio è aspettare la fine della seconda media.

Nel frattempo genitori e figli sono chiamati a seguire un percorso formativo che li aiuti a conoscere meglio la tecnologia e a individuarne gli usi più creativi. Gli articoli del Patto - sul sito www.pattidigitali.it - sono una proposta iniziale su cui poi ogni comunità locale può lavorare aggiungendo punti che siano rilevanti per la propria situazione. E le realtà che stanno aderendo - tra le altre i genitori milanesi di *Aspettando lo smartphone* - sono in decisa crescita. (s.g.)

www.cittanuova.it

PROSPETTIVE POSITIVE DI UN FUTURO POSSIBILE

Novità di saggistica



Pasquale Ferrara
CERCANDO UN PAESE INNOCENTE
La pace possibile in un mondo in frantumi

Guerra nucleare o collaborazione fra le nazioni?

Per il "paese innocente" la sola politica realistica è quella della pace strutturale che si raggiunge introducendo su scala internazionale pratiche di condivisione, e non di divisione. Il libro, mettendo in discussione opinabili luoghi comuni (come per esempio quello secondo cui "se vuoi la pace prepara la guerra"), analizza le cause profonde del disordine mondiale, tra cui le asimmetrie sistemiche e le ineguaglianze indotte dal sistema politico economico.

pp. 160, € 16,90

Mariano Iavarone
GENITORIALITÀ POSITIVA
Le basi psicosociali per stimolare resilienza e prevenire le esperienze sfavorevoli infantili

Una guida per promuovere il benessere di bambini e ragazzi

La formazione a una sana funzione genitoriale non può ridursi a un semplice "addestramento" poiché la genitorialità non è un compito ma è, innanzitutto, un modo di essere. Il libro propone un approccio psicosociale teso alla formazione dei genitori, centrato sul riconoscimento dei bisogni evolutivi dei figli e sulla tutela dei bambini e ragazzi da esperienze sfavorevoli.

pp. 192, € 20,00



Disponibili su www.cittanuova.it nei bookshop online e in libreria





Intrappolati nella rete Apartheid domestico e relazioni atomizzate

FABRIZIO FLORIS

È un'epidemia silenziosa i cui effetti sono sotto-stimati, nascosti negli studi, nelle statistiche, ma non percepiti dal grande pubblico, si chiama tempo schermo e attiene agli effetti che l'esposizione precoce e prolungata ai device (telefoni, tablet, computer...) ha sui cittadini e in particolare sulle giovani generazioni.

L'Unicef mette in evidenza il fatto che «le tecnologie digitali hanno profondamente cambiato l'infanzia e l'adolescenza» rendendola più stanziale. Infatti, l'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea che per crescere sani i «bambini sotto i cinque anni devono trascorrere meno tempo seduti davanti agli schermi».

«Si tratta, secondo la dott.ssa Juana Willumsen, di passare dal tempo sedentario al tempo libero, proteggendo al tempo stesso il sonno». L'impatto di un comportamento sedentario in un corpo che è in crescita: si allunga, allarga, distende, è sia di tipo fisico che mentale. A livello fisico i rischi di una prolungata esposizione agli schermi sono: sovrappeso, distur-

L'ALLARME

Una volta c'era la tv a capotavola. Oggi genitori e figli trascorrono il tempo domestico ciascuno con il proprio device, troppo spesso ignorandosi reciprocamente. Un'involuzione che preoccupa gli esperti

bi del sonno, disturbi cardiovascolari, problemi posturali, uditivi, visivi. A livello cognitivo vi sono ritardi nello sviluppo del linguaggio, difficoltà di attenzione, di uso della memoria e quindi scolastiche. A livello socio-psicologico vi sono alterazioni nella relazione genitori-figli, isolamento sociale, ritardi nello sviluppo socio-emotivo, comportamenti aggressivi e anti-sociali, depressione. Di tutto questo ha parlato Simone Lanza, esperto di scienze della formazione, in un seminario tenuto presso la Facoltà di Economia e Commercio dell'Università di Torino, promosso dall'associazione Increase.

Non vi è una correlazione causale tra l'esposizione ai device e i problemi menzionati, a come spiega Lanza vi è «un'amplifica-

zione dei fattori [...] e di quello che viene definito effetto a cascata più tempo schermo, genera meno sonno, che produce meno risposte immunitarie, quindi più rischi cardiaci e poi meno risultati a livello scolastico. Siamo preoccupati di dare ad un bambino di due anni un bicchiere di vetro perché si può far male, ma non di dargli uno smartphone. Dovremmo fare il contrario perché come ricordava la Montessori l'ambiente è un educatore severo, ti obbliga ad essere attento, quindi il bicchiere fa crescere nel bambino la capacità di attenzione, mentre lo smartphone inibisce l'attenzione».

L'uso dei dispositivi andrebbe introdotto nel bilancio di salute che fanno i pediatri dove, oltre a spiegare alle famiglie che non si devo-

no dare bevande gassate, crostacei, funghi bisognerebbe spiegare gli effetti sulla salute che questo uso determina. Il tempo schermo, continua Lanza, sta crescendo a dismisura, si dice che la tecnologia è neutra, gli effetti dipendono dall'uso che se ne fa, ma questo è falso: la tecnologia è progettata per scopi ben precisi che incorporano certi obiettivi e valori. Una tecnologia è neutrale quanto lo è un governo, e non a caso cibernetica e governo derivano entrambi dalla stessa radice greca: kyber, reggere il timone o guidare. Come ha scritto Nir Eyal «gli esperti di tecnologia costruiscono prodotti che servono a persuadere le persone a fare ciò che noi vogliamo loro facciano [...]». Chiamiamo queste persone utenti e anche se non lo diciamo ad alta voce, segretamente desideriamo che ciascuno di loro diventi diabolamente dipendente da qualsiasi cosa stiamo costruendo».

Sono quindi dispositivi che guidano il nostro tempo, ovviamente non è solo una questione di durata, ma anche di qualità di quel che si guarda. Si è passati dalla tv capotavola al dispositivo personale che sta creando una sorta di apartheid domestico: ognuno solo nella sua stanza davanti al suo schermo, la mamma in cucina davanti alla smart-tv, l'adolescente in camera che guarda la serie tv, il papà di fronte all'altro televisore e il più piccolo con i videogiochi. I mezzi stanno creando più cambiamenti sociali di qualsiasi istituzione. Tra i più allarmanti c'è quello che viene definito autismo visuale: guardare video nei primi anni di vita sembra aumentare il rischio di insorgenza di sintomi simili a quelli dei disturbi dello spettro autistico.

In età precoce la stimolazione video configura le sinapsi in modo audiovisivo e non sociale. L'algoritmo di TikTok raccoglie i dati biometrici, vede le emozioni della mimica facciale di fronte alle immagini che si susseguono e propone di conseguenza dei contenuti per farci stare attaccati al social. Se coglie segnali di depressione manda sistematicamente immagini di lamette, tagli, sangue, meme sul suicidio e più le guardi più vieni sommerso dai contenuti.

Una ricerca decennale ancora in corso del prof. Martin Paulus direttore dell'*Institute for Brain Research* di Tusla sta dimostrando che la corteccia prefrontale ventromediale del cervello degli adolescenti mostra uno sviluppo minore rispetto alla media ed è proprio l'area che serve per elaborare i giudizi: «come valuti te stesso e come valuti gli altri, come elabori le tue scelte, come definisci le tue preferenze, elabora i sentimenti. Abbiamo notato che nei bambini con questo sviluppo ridotto si manifestano più problemi di depressione e ansia, di rabbia e impulsività. I social stanno modificando lo sviluppo del cervello dei bambini».

La buona notizia, spiega la dott.ssa Anne-Lise Ducanda, è che la sospensione dello schermo fa lentamente regredire i disturbi. Dietro questo dibattito ci sono due aspetti: il primo è che per distinguere ci vuole una personalità formata e informata che ovviamente una persona in crescita non può avere; il secondo che la tecnologia è un po' come un pacchetto unico molto difficile da scindere: se vuoi la telemedicina, facilità di comunicazione, di movimento devi accettare i rischi di isolamento, dipendenza, è una sfida, la vera challenge delle nuove generazioni.

IL PEGI, INFORMAZIONI PANEUROPEE SUI GIOCHI

Strumento per orientarsi diffuso in 30 Paesi

Esiste ormai da vent'anni, più volte aggiornato ma, tra i genitori con figli appassionati di videogiochi, non è ancora diffuso come meriterebbe. Si chiama Pegi (Pan-European Game Information - Informazioni paneuropee sui giochi) e aiuta i genitori a prendere decisioni informate sull'acquisto di videogiochi. È stato lanciato nella primavera del 2003 ed è diffuso in 30 Paesi europei. La Commissione Europea lo considera un modello di armonizzazione a livello europeo per la protezione dei minori. La classificazione presente su un gioco conferma che esso è adatto a persone di quella età o superiore a quella indicata ed è considerata credibile.

«Videogiochi, il parental control? Importante ma non può sostituire il rapporto educativo»

GRETA DIRCETTI

«I videogiochi devono essere equiparati alla musica, alla letteratura, ai film, sono un forma a intrattenimento a tutti gli effetti». A dirlo è Thalita Malagò, direttrice generale di Idea, l'associazione di categoria dell'industria dei videogiochi in Italia. Lei si smarca dalla definizione di videogioco come «semplice gioco» e dalla convinzione diffusa che i videogame siano sempre pericolosi per i minori.

Bambini, videogiochi, genitori preoccupati, dipendenza, aggressività. Questa sequenza fa parte del sentire più o meno comune di una parte di italiani; va però contestualizzata. In Italia una delle fasce che gioca di più non è quella dei bambini, ma delle persone sopra i 45 anni e il mercato dei videogiochi nel 2020 è cresciuto del tre per cento e continua a crescere. Un'attività, quella del giocatore, che attraversa trasversalmente tutta la popolazione italiana e che ha visto un'esplosione durante il periodo pandemico. Non è vero quindi che a giocare sono solo i più piccoli, non è vero che i videogiochi ledono la socialità dei ragazzi a prescindere dall'utilizzo che ne fanno. D'altro canto non è vero nemmeno che sono giochi come altri perché alcune loro caratteristiche necessitano di un intervento mirato da parte dell'adulto. Ma quali meccanismi stanno dietro questo mondo digitale e come orientarsi se non lo si conosce e si è genitori?

«Siamo arrivati al punto in cui non è possibile disinteressarsi dei videogiochi o fare finta che non esistano. Perché fanno parte dell'offerta culturale tra la quale possiamo scegliere». Così spiega convinta la direttrice generale di Idea, fondata agli inizi degli anni 2000 e che a livello internazionale ha aderito alla sua omologa europea Isfe con sede a Bruxelles. Tornando al quesito che preoccupa i genitori: come sapere quale videogioco è adatto al proprio figlio? Serve conoscere il «Pegi (Pan European Game Information), che - prosegue - classifica i videogame per fasce d'età e che è stato creato dieci anni fa dall'industria dei videogiochi su sollecitazione della Commissione Europea». Questo metodo classifica i videogiochi in base all'età (ci sono cinque fasce diverse) e segue tre colorazioni «in stile semaforico, verde, giallo, rosso». Poi viene considerato il contenuto e quindi come funziona il gioco, chi sono i personaggi, qual è lo scopo ecc. «Questo secondo parametro serve perché il genitore possa valutare la presenza o meno di contenuti adatti al figlio». Il Pegi nasce per tutelare i minori e dare agli adulti uno strumento con il quale orientarsi nel mondo dei videogiochi. Attenzione però un Pegi tre, per esempio, non indica l'abilità necessaria per giocare. Vuol dire che è adatto a tutti e non che i bambini di tre anni ci possono giocare. Il livello di complessità è infatti una cosa diversa e per capirlo «bisogna prova-

re, come si fa con i giochi tradizionali. Solo così si può dire se è troppo difficile e posso andare per esclusione e orientarmi su altro».

Il genitore oltre al Pegi ha però altri strumenti per conoscere i videogame e potersi orientare verso una scelta consapevole del gioco. C'è, per esempio, un'applicazione che gli permette di fare una ricerca in un database dedicato partendo dal numero di Pegi. Qui trova tutte le caratteristiche e le spiegazioni sul gioco che gli interessa. E poi «c'è sempre Internet che è pieno di recensioni sui videogame, si possono guardare sessioni di gioco e rendersi conto davvero di come funziona». Non ci sono poi solo numeri e sigle, ma vanno considerati anche i gusti del bambino e del ragazzo, il tipo di gioco, le meccaniche ecc.

Il figlio di Thalita Malagò «gioca a calcio e ama i videogiochi calcistici, che sono i più venduti in Italia». Lei ha un maschio e una femmina di età diverse e dice che «come in tutte le attività dei figli (sport, alimentazione, scuola) bisogna essere presenti, informarci e tirarsi su le maniche». Il consiglio quindi è di giocare con i propri figli, condividere una passione e se non è possibile farlo, «di parlare con loro». La direttrice spiega che si può e che lei lo fa con il figlio dodicenne che «non è molto loquace: se gli chiedo una cosa risponde a monosillabi», ma «se gli parlo del gioco intavola un discorso che dura ore. È anche un modo per capire come reagisce davanti a una difficoltà. Lui è uno scatenato, ma nei videogiochi è invece super attento, super prudente, riesce molto bene in quelli di strategia».

Le dice di aver visto aspetti del figlio che non conosceva e che entrambi i figli si ritrovano «in alcuni videogiochi, giocano insieme, si danno consigli e aiutano». «Io vengo da una famiglia numerosa e tra fratelli da piccoli giocavamo proprio come oggi fanno i miei figli», anche se ammette che «noi adulti spesso abbiamo giocato con livelli di complessità più semplici. Io guardo alcuni giochi di mio figlio e penso «cavoli, sono difficili» eppure lui ci riesce, la sua generazione è capace di giocarci».

Secondo Malagò, la questione è anche un'altra: una cosa sono i contenuti e un altro è il contesto. «Quando il bambino gioca so con chi lo fa, mentre se è online no. Serve un controllo, umano o artificiale che blocchi alcune funzioni che la rete offre, come ad

esempio evitare che possa acquistare online». Per questo ci sono i controlli parentali che si possono attivare direttamente dalla consolle e permettono di bloccare alcune impostazioni, decidere i giorni e le fasce orarie nella quali il bambino o ragazzo può giocare. Ma al di là degli strumenti c'è «un tema che è quello dell'educazione del minore» per «fare un uso responsabile e corretto del mezzo», perché «il controllo parentale non sostituisce il ruolo genitoriale. Il primo rapporto a dover essere curato è quello tra genitori e figli e molti se ne disinteressano».

Marco M. ha giocato con Stefano da subito, dai suoi quattro anni e ci tiene a passare con il figlio 15enne «del tempo di qualità». Lui, di anni ne ha 43, fa il consulente marketing e gli piacciono i videogiochi. «Stefano è un gamer, era piccolo quando l'ho messo accanto a me per guardarmi giocare, a titoli adatti a un bambino della sua età» precisa Marco. «Ho aspettato un po' a dargli il joypad, ma in pochi mesi aveva già sviluppato manualità. Ha fatto un percorso in cui dai primi titoli, semplici e «pucciosi», è passato progressivamente ai videogiochi basati su film o cartoni animati che avevamo visto al cinema o in Tv e poi sportivi fino ai primi «battle royal». Stefano dopo nove anni di calcio ha deciso di appendere gli scarpini al chiodo e si è iscritto in palestra, dove è seguito da un allenatore. «Fin da piccolo gli altri lo cercavano per studiare insieme, giocare o fare uscite. Uno dei suoi allenatori di calcio l'aveva descritto come un «leader silenzioso». È timido, ma ha una personalità che attrae molti». Durante la settimana Stefano gioca ai videogiochi dopo aver studiato, prima di cena e nel fine settimana lo fa anche durante la giornata, ma il papà dice di non essere preoccupato perché lui per primo ha vissuto il boom dei videogiochi degli anni '80 e sono stati «una passione a cui dedicavo ore, ma anche opportunità di socializzazione, perché invitavo, o ero invitato, da amici per giocare insieme».

Marco non ha installato applicazioni o programmi di controllo remoti per controllare cosa fa il figlio. Non ha ritenuto necessario il parental control, ma ha «preferito seguirlo standogli accanto all'inizio, suggerirgli e proporli giochi adeguati alla sua età e spiegarli che online ci sono delle regole e dei rischi, proprio come nella vita reale».

Gli interessi di Marco sono gli stessi di Stefano tanto che dice di poter fare «copia incolla con l'aggiunta delle letture di libri di ogni genere» e che ancora adesso tra loro fanno delle sfide alla consolle, anche con gli amici di Marco, ma Stefano gioca «soprattutto da solo e con i compagni che frequenta nel mondo reale».

«Ha tre amici del cuore: i «bro». Quando li vedo insieme mi ricordano i *Goonies* o i giovani protagonisti di IT». Videogiochi sì, amici non virtuali anche. L'importante è che i secondi non manchino mai.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

1.000 miliardi

La spesa complessiva delle famiglie italiane per il digitale nel 2021 (per la precisione, 1.000 miliardi e 300 milioni secondo l'indagine Censis sulla «digital life») Nove famiglie su dieci sono collegate al web

7 miliardi

La spesa delle famiglie italiane per la telefonia nello stesso periodo, con un aumento del 92% rispetto all'anno precedente (133 euro pro capite)

10 miliardi

La spesa per computer, tablet e smart tv (180 euro pro capite con un aumento del 49,4% rispetto all'anno precedente)

120 milioni

Gli schermi presenti nelle case degli italiani (5 per ogni casa) di cui i device connessi sono 93 milioni 200mila (oltre 20 milioni in più negli ultimi 5 anni)

48 milioni

Gli smartphone attivi in Italia (oltre 6 milioni in più rispetto al 2017)

43 milioni

Le tv presenti (97,3% delle abitazioni), di cui 16 milioni e 700mila le smart tv

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ESEMPIO

Il fondatore della Comunità Exodus, una vita dedicata alle tante emergenze educative: i ragazzi hanno bisogno di nuovi cordoni ombelicali

ANTONIO MAZZI

Ci sono tanti modi per parlare di adolescenza e, attraverso il prendersi cura dell'adolescenza parlare, in fondo, di tutti noi. Io ho scelto il più semplice e il più comprensibile. In questo periodo accadono episodi delicati, particolari, violenti, tragici, straordinari. E positivi. Ho avuto l'occasione di commentarli settimanalmente, per un lungo periodo di tempo. Ho pensato, poi, che rileggendo uno dopo l'altro i miei interventi, questi ci potrebbero aiutare a non dimenticare i temi più urgenti del nostro tempo. Non solo: raccogliarli in un libro e rividerli attentamente credo rappresenti, da parte mia, l'offerta di un'occasione per una riflessione più obiettiva, più attenta di quella che è possibile solo stimolare su una pagina di rivista. La realtà ti si sbatte in faccia con pochi aggettivi e sempre più esplosiva. Il bullismo, la scuola, la piazza, il branco, le famiglie squinternate, la galera non sono solo titoli, ma luoghi tristi, desolati, nel contempo dentro e fuori dal mondo, primi e ultimi capitoli di storie, sempre cominciate e mai finite...

Dipendenze di cui vantarsi?

Il San Raffaele ha deciso di analizzare, da par suo, il comportamento dei nostri teenager tra i 14 e i 19 anni. Simili indagini le hanno condotte in tanti e per altrettante volte, dato il mio carattere, ho diffidato e abbozzato, a proposito dei loro risultati. Faccio fatica, però, a nicchiare davanti allo studio condotto da una équipe scientifica del San Raffaele. La rivista Panorama ha riportato una prima anticipazione. Purtroppo gli allarmi che alcuni di noi, operatori del settore, sollevavamo, ci vengono sbattuti drammaticamente davanti con impressionante realtà. Cito solo alcuni dati, riguardanti un campione di popolazione giovanile residente nel capoluogo lombardo. Il 34% degli adolescenti dice di essersi "fatto" a scuola. Il 42% dice di aver provato, almeno una volta, ad assumere stupefacenti di qualsiasi tipo, a 14 anni. La marijuana sarebbe la droga preferita da più del 90% dei giovani. 12

Non posso non inviperirmi, davanti a questi numeri, ricordando le magliette malefiche e la campagna sciagurata, alimentata dal rocker Vasco Rossi, per tre sere a San Siro alla presenza di oltre 200.000 giovani. Il 24% dei quattordicenni è poliassuntore e il 20% di questi giovani dice di aver sniffato cocaina nell'ultimo mese. Dato ancora più allarmante: l'82% dei teenager beve alcolici e superalcolici. Qualcuno arriva a sbronzarsi una sera su quattro. Mi fermo qui, sconvolto. Credo sia ora di uscire dall'equivoco, di anticipare gli interventi educativi. La scuola deve smettere di chiamarsi fuori. La famiglia normale non è più normale. Forse è solo il nascondiglio preferito delle ipocrisie e delle false preoccupazioni. Noi adulti sia-



Don Antonio Mazzi con il direttore di "Famiglia Cristiana" don Stefano Stimamiglio, alla presentazione del libro, giovedì sera al "Moscova District Market" di Milano

«Accanto agli adolescenti come testimoni di bene»

po il caffè. Se non partiamo da lì, tutte le nostre fatiche saranno inutili.

Il bullismo: vivere nella paura Cambiando tema, ma non attenzione. Da una recente ricerca risulterebbe che il 70% degli adolescenti e giovanissimi italiani avverte il bullismo come il fenomeno sociale più pericoloso. E la ricerca elenca cause, percentuali e infinite sfumature collegate al fenomeno.

Scelgo, fra le percentuali, due cifre: il 67% dei ragazzi italiani dice che si può essere "puntati" durante una sosta in piazzetta, nel solito locale o in altri abituali luoghi di aggregazione, ma (ed ecco quello che mi interessa di più) tra l'80% e l'86% dei minori intervistati afferma che la scuola rappresenta la residenza elettiva del bullismo nella vita reale, che trova rinforzo in quel virtuale attraverso l'utilizzo dei dispositivi di comunicazione di ultima generazione.

Per fare un esempio concreto, a proposito di questo tema, trascrivo una delle tante e-mail che mi arrivano sul tavolo.

Caro Don Mazzi, mia figlia di 9 anni frequenta un istituto privato. Dalla seconda primaria è oggetto delle "attenzioni" verbalmente violente di due compagne di classe che in questi anni hanno costituito una vera e propria "banda", associando alcuni compagni anche con l'intento dichiarato di aggredire mia figlia. A nulla sono valsi i rinvii nostri, e della psicoterapeuta che ha curato mia figlia, consentendole di superare lo choc di queste aggressioni, fatti all'insegnante che, anziché punire queste bambine le ha recentemente gratificate eleggendole a rappresentanti di tutta la scuola primaria in un evento organizzato nell'istituto. Dalle aggressioni verbali si è passati a quelle fisiche che, per ora, si traducono nell'immettere nei piatti che mia figlia utilizza nella mensa scolastica cibi sporchi ed altra sporcizia prelevata in loco, sfruttando i momenti di assenza dedicati al bagno o al prelievo di pane o altri cibi/bevande. Le maestre presenti in mensa sembrano non accorgersi di nulla. Mia moglie e io siamo molto preoccupati perché temiamo una pericolosa escalation di queste aggressioni. Tentativi di sensibilizzazione dei genitori di queste bambine hanno sortito l'effetto di averci visto togliere il saluto. Ci consigli, per cortesia, sulle azioni da intraprendere in casi di bullismo come questo.

Ho trascritto questa e-mail perché, da italiani, denunciamo, facciamo ricerche, discutiamo ma quando è ora di intervenire, facciamo quello che hanno fatto le insegnanti di questa scuola. Se ognuno di noi avesse il coraggio di fare la sua piccola parte e spaventare di meno attraverso articoli "terroristici" forse saremmo tutti più solidali, concreti e risolutivi. **da "Se grandina a primavera. Amare e educare gli adolescenti (e noi stessi) in un tempo di crisi" (San Paolo)**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

mo chiamati in causa a 360 gradi. Abbiamo voluto mettere inspiegabilmente il "capriccio" sul piedestallo della divinità. Ora ci portiamo a casa le disastrose conseguenze.

Alcol, la droga trascurata

Una recente indagine Istat aggiorna e peggiora, purtroppo, la nostra percezione del fenomeno di consumo di alcolici tra gli adolescenti. Preciso meglio: nonostante il consumo di alcol in Italia risulti stabile negli ultimi dieci anni, all'interno di questo dato preoccupa la sua crescita tra i ragazzi di 13/15 anni. Il 67% dichiara di bere dai due ai quattro drink in una serata. Secondo Emanuele Scafato, dell'Istituto Superiore di Sanità, il

25% dei ragazzi e il 31% delle ragazze assumono più di due unità alcoliche a sera, soprattutto il sabato. Tutti conosciamo quanto il periodo dell'adolescenza sia delicato, con il fisico non ancora in grado di metabolizzare adeguatamente questa e altre sostanze. Non so se prendere come battuta, e quindi ridere, oppure come cosa seria, e quindi piangere, le dichiarazioni di chi assicura che molti ragazzi smetterebbero di bere solo se invitati a un reality show in tv (di cui rispetterebbero le regole, perché interessati a vincere e a cominciare una presumibile carriera nel mondo dello spettacolo), o comunque in cambio di grossi incentivi pecuniari. La considerazione, un po' sgradevole, fa comunque

riflettere: restare in salute non sarebbe un'opportunità in sé, ma potrebbe, nella visione dei nostri ragazzi, essere considerata come una prestazione, e quindi "monetizzata" come tale. O, quantomeno, vista con fastidio e quindi meritevole di un premio. Per continuare nella lettura dell'indagine, mi meraviglia conoscere che le donne laureate bevono più di quelle con titoli inferiori. Inoltre, che il 52% delle donne incinte non rinuncia al bicchiere. In Italia gli alcolisti sono circa un milione e mezzo e circa tre milioni e mezzo le persone che "alzano il gomito" più volte in un mese. Ogni italiano di età superiore ai 15 anni beve circa 105 litri di alcol, di cui circa

58 litri di vino, una bottiglia circa alla settimana, e 33 litri di birra. Torno alla fascia giovanile. Non credo sia sufficiente, davanti all'aumento di questo fenomeno, aumentare la linea dura o abbassare l'età dell'accesso alle bevande. Anche le campagne pubblicitarie servono a poco. Qualche volta addirittura ottengono effetti contraddittori. L'alcol è entrato nella vita dei nostri ragazzi perché copre e riempie solitudini, disagi, paure. Che un sedicenne mi dica: «Bevo tanto solo perché mi devo divertire», la reputo una frase così assurda da obbligarmi ad arrabbiarmi contro quei genitori che a cena si bevono allegramente, con i bambini a tavola, una bottiglia di vino accompagnato dal digestivo do-

IL NUOVO LIBRO SULLE EMERGENZE GIOVANILI CHE «NOI ADULTI NON SAPPIAMO COMPRENDERE»

Da Esiodo, a Socrate a don Mazzi: le stesse preoccupazioni



C'è un vaso d'argilla dell'antica Babilonia, tremila anni prima di Cristo, in cui i giovani sono descritti come «maligni e pigri», e in cui ci si lamenta del fatto che la gioventù del tempo non sia come quella di una volta, per concludere con amarezza: «I giovani di oggi non saranno mai capaci di preservare intatto il valore della nostra cultura». Ma di gioventù disastrosa parla anche Socrate, quarto secolo avanti Cristo. E parole ancora più sconsolate arrivano, ottavo secolo a.C., anche da Esiodo. Don Mazzi mette in fila, con grande divertimento, tutte queste citazioni per dimostrare che l'animo giovanile, in fondo non è mai cambiato attraverso i millenni e che gli adulti hanno sempre guardato con sospetto e con preoccupazioni il fermento delle giovani generazioni. Quelle che, in ogni epoca, sono state capaci di sovvertire gli schemi culturali e le abitudini della società. E quindi, se di fronte alle tante rivoluzioni giovanili che si sono succedute nelle varie epoche, "grandina a primavera" non bisogna fare drammi, ma cercare di capire e di riflettere perché c'è sempre un modo più opportuno di un altro per stare accanto ai

giovannissimi e aiutarli a comprendere il mondo. Don Mazzi, che giovedì sera a Milano, ha presentato il suo ultimo libro - appunto *Se grandina a primavera. Amare ed educare gli adolescenti (e noi stessi) in un tempo di crisi* (San Paolo) - lo sta facendo da oltre mezzo secolo e può raccontare tanto su quello che ha visto e sofferto accanto ai giovissimi più marginali. Stimolato dalle domande del direttore di "Famiglia Cristiana", don Stefano Stimamiglio, racconta come è cambiato il mondo della dipendenza, dai tossici degli anni Settanta disfatti dall'eroina, alla "droga borghese" dei nostri giorni, sostanze chimiche che sfuggono alla maggior parte dei controlli, entrate ormai nella "dieta quotidiana" di troppi giovani. E poi riflette sulla famiglia - con l'eclisse della figura paterna - e sulla scuola, anche qui ormai tutta al femminile, con pochissime figure maschili di riferimento tra gli insegnanti. «Noi uomini - riflette - la paternità dobbiamo inventarcela, mentre le donne sono naturalmente madri». Un quadro che non contribuisce a far crescere i giovani in modo equilibrato.

LA SALUTE NEL PIATTO

Caterina e Giorgio Calabrese



Tradizioni pasquali Anche a tavola si rinasce

La festa più importante della cristianità è la Pasqua ed essendo preceduta dalla Quaresima, che prevede digiuni e rinunce, anche se oramai si osservano blandamente, tuttavia ciò concorre a desiderare che il tempo di festa arrivi carico di cibi gradevoli. Il cioccolato è un alimento tipico di Pasqua, anzi in qualche modo si è intrufolato anche in Quaresima, infatti è uno dei pochi alimenti energetici consentiti durante il digiuno prescritto, ma se in forma liquida. Superata la Quaresima si declina il cioccolato in tutte le sue forme. Imprescindibili però le uova di cioccolato per grandi e piccoli, che attendono di spaccarle per scoprire quale regalino nascondono. Le uova possono essere di tre tipologie: cioccolato nero fondente, cioccolato al latte e cioccolato bianco. Per i piccoli sono decisamente indicati gli ultimi due, mentre per i più grandi è

più gradito il gusto più forte e deciso del cioccolato fondente che ha un retrogusto amaro. Quest'ultimo è costituito da una percentuale minima del 43% di burro di cacao, mentre la pasta di cacao può variare da una percentuale che va dal 55 al 70%. Il cioccolato al latte è costituito da burro di cacao, zucchero più derivati solidi del latte o latte in polvere, lecitina di soia e vaniglia. Cento grammi di fondente danno 520 calorie, 550 se al latte, 530 se bianco. Anche il cioccolato di Modica IGP vale 552 per 100 gr. Ultimamente e precisamente nel 2017 nasce il cioccolato rosa, ovvero il Ruby Cocco. Il suo colore rosa naturale è dovuto ai pigmenti delle fave di cioccolato che si coltivano in Ecuador, Brasile e Costa d'Avorio. Le fave nascono roscicce con un sapore naturalmente fruttato, senza additivi, 100 gr. valgono 560 calorie. Ovviamente si vestono di rosa non solo uova, ma

anche conigli pasquali. Quest'ultimo è un simbolo germanico (osterhase) molto diffuso ma che non ha nulla a che vedere con l'allegoria della rinascita che ha l'uovo, ma ha un riferimento all'abbondanza per la grande prolificità di questo animaletto. Si mettono dentro ovetti di cioccolato come rimando allegorico alle uova pasquali, anche se il coniglio non depone uova. E allora passata la domenica di risurrezione, grande festa per la cristianità e culmine della nostra fede, si prosegue con la pasquetta, un momento familiare e amicale, generalmente vissuto all'aria aperta e per questo molto salutare. E allora via con i piatti regionali della pasquetta. Ovviamente, immancabile la ligure torta pasqualina con ben 33 (come gli anni di Cristo) strati di pasta sottilissima, ma più spesso al posto dei tanti strati pasta si usa una classica e rapida sfoglia, con ripieno di erbe, ricot-

ta e uova sode. In Valle d'Aosta la Crescia di Pasqua, è un pan-focaccia di forma rotonda impastato con formaggi stagionati tipici valdostani e albume montato a neve. La crescia alta e soffice accompagna un antipasto a base di salumi, che riappaiono insieme alle carni eliminate (ma non troppo) durante la Quaresima. In Sicilia le uova sono intrecciate alla pasta da pane e diventano "pupu cu l'ovu", a Palermo, "cuddura" nel catanese, oppure ancora la "palummedda" nel siracusano ovvero pasta di pane a forma di colomba con un uovo sodo non sguanciato intrecciato nel ventre. La gioia dei bimbi. E poiché tutti i salmi finiscono in gloria, ecco che arriva il dolce classico: la colomba pasquale coprsa di mandorle e zucchero a granella ma, spiace dirlo in conclusione, una fetta di colomba da 100 gr vale 400-450 calorie, ma è Pasqua!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

