

Servizio Pastorale per Giovani e Adulti - Süd-Baden Missione Cattolica Italiana * Villingen-Singen

Wienerplatz 7, 78048 VS-Villingen

Tel.: 07721-56283 Fax: 07721/9929654 Handy 01607811631

E-mail: sdb@mci-villingen.de Webseite: www.mci-villingen.de

L'AVVENTO
144
novembre
2023



CREDO LA CHIESA

UNA, SANTA, CATTOLICA, APOSTOLICA

Cari Amici,

ogni domenica noi recitiamo il CREDO.

Il CREDO è l'insieme di verità religiose che noi cristiani-cattolici professiamo e recitiamo come parte integrante della nostra fede. Ora tra le altre verità di fede, nel Credo noi affermiamo: **"CREDO LA CHIESA UNA, SANTA, CATTOLICA, APOSTOLICA"**. Che vuol dire? Vuol dire che crediamo che la Chiesa è **"UNA"** perché rappresenta l'unità spirituale di tutti i credenti in Gesù Cristo, indipendentemente dalle differenze etniche, culturali o geografiche. I cristiani sono considerati parte di un'unica Chiesa universale. Questa unità è vista come un riflesso della Trinità, in cui Padre, Figlio e Spirito Santo sono uno. Poi crediamo che la Chiesa è **SANTA**. Che vuol dire? Vuol dire che la Chiesa è santa perché è separata dal mondo e dalla sua mentalità ed è consacrata a Dio. Questa santità deriva dalla presenza dello Spirito Santo, che opera nella Chiesa per santificare i credenti, attraverso i mezzi di santità, che sono i Sacramenti. Ciò significa che i membri della Chiesa sono chiamati a condurre vite sante. E ancora crediamo che la Chiesa è **CATTOLICA**. Che vuol dire? Il termine "cattolica" deriva dal greco "katholikos," che significa "universale." La Chiesa è cattolica perché è destinata a essere aperta a tutte le persone di tutto il mondo, senza distinzioni di razza, cultura o nazionalità. Essa proclama il messaggio del Vangelo a tutti gli esseri umani, invitandoli a pentirsi dei propri peccati, a convertirsi a Cristo e a vivere secondo i suoi insegnamenti. Infine crediamo che la Chiesa è **APOSTOLICA**. Che vuol dire? la Chiesa è apostolica perché si basa sull'insegnamento e sull'autorità degli apostoli di Gesù Cristo. Questa è la **TRADIZIONE APOSTOLICA**. Gli apostoli, infatti, erano i primi seguaci di Gesù e i testimoni diretti del suo insegnamento, della sua morte e della sua risurrezione. Ora cosa succede? Succede che diversi Vescovi e alcuni Cardinali vogliono sganciarsi dalla tradizione apostolica, la vogliono cambiare per essere moderni, per seguire le idee del mondo di oggi, ed essere all'altezza del mondo di oggi e non piuttosto arretrata di centinaia di anni.

Il Vescovo di Essen (Germania), per esempio, Mons. Franz-Josef Overbeck, *(nella foto)*

che in precedenza aveva affermato che il "matrimonio" tra persone dello stesso sesso dovrebbe essere accettato e non descritto come immorale, ha anche detto alla stampa che "se la teologia, il magistero o la tradizione e i segni dei tempi sono in contraddizione tra di loro" e sono "inconciliabili, non convinceranno nessuno e non potranno nemmeno dare una guida ai cattolici". Pertanto, i "segni dei tempi" sono al di sopra della Rivelazione, del magistero e della tradizione. E sono i segni dei tempi che la Chiesa deve seguire, non la tradizione! Abbiamo capito bene? E questo il Vescovo di



Essen l'ha detto al Sinodo di Roma, a cui è stato invitato. Il vescovo ha poi assicurato di porre sempre "Gesù Cristo al centro della nostra fede e della nostra ricerca comune, senza soffermarsi su usi e costumi che non hanno priorità nella gerarchia della verità". Alla domanda su cosa intendesse per "tradizione", mons. Overbeck ha spiegato che si tratta "soprattutto della tradizione apostolica, e poi, in secondo luogo, tutte le tradizioni che abbiamo nella Chiesa".

Completamente colta alla sprovvista, la giornalista americana Diana Montagna il 21 Ottobre 2023, ha voluto sapere precisamente **cosa intendesse per <tradizione>**. E ha chiesto: "Intende dire che dovremmo mettere da parte la Tradizione Apostolica?", e per due volte il Vescovo ha risposto "sì", volevo dire proprio questo". (Fonte: *Blog di Cronaca di papa Francesco, il Fumo di satana 23 ottobre 2023*).

Ma cosa è possibile mantenere Cristo al centro e poi eliminare la TRADIZIONE Apostolica, cioè gran parte dei suoi insegnamenti morali soprattutto, per seguire i tempi e le **mode** del mondo, ossia per essere **moderni**? Non vuol dire, piuttosto, avere un piede in due scarpe, cioè seguire Cristo e seguire il mondo? State in guardia? Gesù è lo stesso ieri, oggi, sempre. È lui LA VERITÀ!

Un caro saluto

D. Agnelli



LETTERA APERTA DI UN PARROCO, A PAPA FRANCESCO

Fonte: *blog di Marco Tosatti "Stilum Curiae", 12 OTTOBRE 2023*

Caro Papa Francesco,

Ti scrivo "liberamente", con coraggio e senza paura. Nel tuo discorso di apertura ai delegati del Sinodo di Mercoledì 4 Ottobre 2023, tu stesso hai detto che "tutti hanno bisogno di esprimersi liberamente". Ebbene, accogli le seguenti parole "liberamente", non da Roma, ma dalle periferie, da un semplice parroco. Mio papa Francesco, devo dirti che stai rendendo difficile il mio lavoro di parroco. Io lavoro in una delle parrocchie fallimentari di San Francisco, in California, una città che si vanta di non sapere che farsene della fede in Dio. Nella mia città, la fede viene apertamente ridicolizzata e attaccata, e i miei parrocchiani stanno lottando molto per continuare a credere in Gesù. La maggior parte dei loro familiari, amici e colleghi hanno abbandonato la fede cristiana. I miei parrocchiani non possono indossare una croce o pronunciare il nome di Gesù al lavoro per paura di perdere il posto di lavoro. Le nostre scuole insegnano ai loro figli fin dall'asilo a dubitare della bontà naturale dell'essere maschi e femmine e a disprezzare il matrimonio e la vita familiare. I miei parrocchiani si aggrappano alle semplici verità della nostra fede, in particolare agli insegnamenti sulla persona umana ("maschio e femmina li creó") che la Chiesa ripete da 2000 anni. Quando tu, Santo Padre, promuovi l'omosessualità (i rapporti sessuali tra gay), fai del male a me e alla mia parrocchia.



Quando non parli chiaramente (come faceva Gesù), quando non dici chiaramente “sì, quando è sì, e no, quando è no, tutto il resto viene dal diavolo” (come diceva Gesù), tu rendi molto difficile il mio compito sacerdotale. Da una parte hai detto che due uomini non possono “sposarsi” e che gli atti omosessuali sono sbagliati, ma dall’altra parte incoraggi anche i vescovi che benedicono le unioni omosessuali. Una studentessa della mia parrocchia, che frequenta un’università dei gesuiti, ha “sposato” un’altra donna secondo la legge degli Stati Uniti. Poi si è tolto il seno con una operazione chirurgica e poi ancora si è tolto anche l’utero per apparire come un uomo.

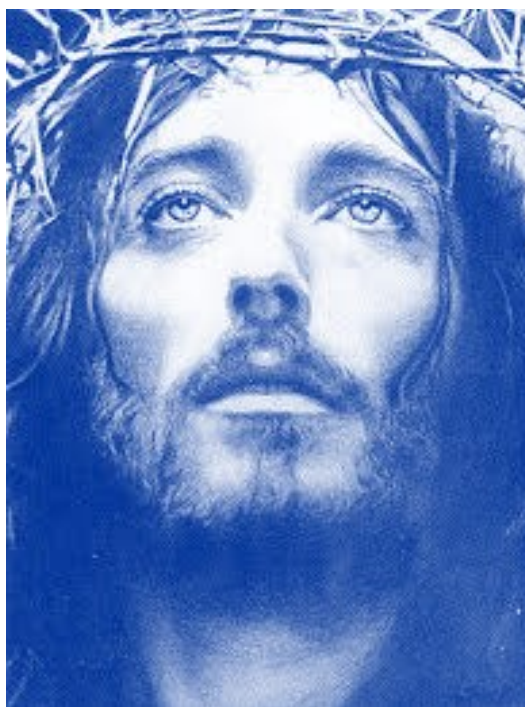
Questa studentessa odia sua madre per averla cresciuta cattolica e sua madre piange la perdita di sua figlia. Ma questa studentessa universitaria ti indica a modello, Santo Padre. Si vanta del fatto che tu permetti le benedizioni per le unioni omosessuali in Germania e che promuovi nelle carriere, sacerdoti, vescovi e cardinali che sono a favore delle relazioni omosessuali; sa anche che tu hai nominato, per guidare il “Sinodo sulla Sinodalità” un cardinale europeo, il cardinale Jean-Claude Hollerich, *(nella foto accanto)*



che incoraggia le unioni omosessuali. Tu, Papa Francesco, sei il padre spirituale di tutta la Chiesa di Cristo, quindi anche il mio, che sono parte della Chiesa di Cristo. Per favore, sappi che stai facendo del male a me e alla mia parrocchia.

Abbiamo bisogno che tu insegni chiaramente il Vangelo di Gesù Cristo in un momento di grande confusione e dolore. Abbiamo bisogno che tu insegni la semplice verità del primo libro della Bibbia, che cioè Dio ci ha creati maschi e femmine, e per questo motivo “l’uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua donna, che sarà sua moglie, e i due diventano una sola carne”. Se non lo insegna chiaramente, noi parroci non possiamo evangelizzare bene il nostro popolo, e tutto il popolo soffre.

*(Joseph Illo. Parrocchia “Stella del Mare”,
San Francisco, California, Stati Uniti d’America.)*



!! IL SINODO SULLA SINODALITÀ !!

Il titolo fa un po' ridere, ma è così. Si chiama così l'avvenimento voluto dal Papa a Roma nello scorso Ottobre 2023. È come dire "Parliamo sul parlare"; "Discutiamo sulla discussione". "Riflettiamo sulla riflessione". Il "Sinodo sulla Sinodalità", dovrebbe essere un incontro per discutere su come incontrarsi, cioè sulla bellezza dell'incontrarsi, su cosa vuol dire incontrarsi, invece si parla di tutt'altro che dell'argomento fissato. Ma tant'è! Per questo ci vuole non una spruzzata di Spirito Santo, ma un diluvio di Spirito Santo sul Papa, sulla maggior parte dei Cardinali, su tanti Vescovi e su numerosissimi Sacerdoti, soprattutto Europei (italiani, tedeschi, svizzeri, ecc.). E perché? Cosa è successo? È successo ciò che la stragrande maggioranza dei buoni fedeli cristiani non sanno. E che cosa non sanno? 1) Non sanno per esempio che a Roma, nel Vaticano, si è tenuto un "Sinodo sulla sinodalità". 2) Non sanno cos'è un Sinodo sulla Sinodalità. 3) Non sanno qual è l'obiettivo di questo Sinodo sulla Sinodalità, 4) E non sanno che chi governa la Chiesa cattolica, in questo momento, vuole cambiare, non a parole ma nei fatti, la Chiesa, con questo Sinodo sulla Sinodalità!

Andiamo con ordine.

1) Cos'è il Sinodo sulla Sinodalità. Il Sinodo sulla Sinodalità che si è svolto a Roma, è un avvenimento ecclesiale nella Chiesa cattolica (fatto di riunioni, incontri, discussioni, relazioni, decisioni, ecc.). Esso si svolgerà in 2 momenti: 1° momento va dal 4 al 29 Ottobre 2023; 2° momento nel mese di Ottobre 2024.

2) Qual'è l'obiettivo di questo Sinodo sulla Sinodalità? L'obiettivo è quello di trasformare la Chiesa da "gerarchica" a "democratica" promuovere la partecipazione di vescovi, sacerdoti, religiosi e anche laici cristiani (uomini e donne), nel prendere decisioni, a base di maggioranza e nel guidare la Chiesa sulla base della maggioranza.

3) Che vuol dire che la Chiesa è "gerarchica"? Che la Chiesa è "gerarchica" vuol dire che la struttura organizzativa della Chiesa cattolica, è basata su una gerarchia di autorità e responsabilità, per salvaguardare la Rivelazione, la Fede, la Dottrina e la Morale, insegnata da Gesù stesso. Questa struttura organizzativa gerarchica è la seguente:

a) **Papa:** È il capo supremo della Chiesa cattolica ed è il Vicario di Cristo in terra e il successore di San Pietro, l'Apostolo messo da Gesù stesso a capo della sua Chiesa. Il Papa ha l'autorità spirituale e amministrativa su tutta la Chiesa cattolica. Il Papa ha avuto da Gesù stesso, il chiaro e preciso compito e responsabilità di "confermare i fratelli nella fede".

b) **Cardinali:** Sono vescovi o arcivescovi che sono stati selezionati dal Papa per svolgere: a) funzioni specifiche all'interno della Chiesa universale, compreso il conclave che elegge il nuovo Papa; b) aiutarlo a confermare tutti i cristiani nella Fede. La loro autorità è subordinata a quella del Papa.

c) **Vescovi:** Sono a capo delle diocesi e hanno l'autorità morale e spirituale su tutte le parrocchie e su tutti i fedeli cristiani all'interno del loro territorio. Anch'essi hanno il compito di diffondere la fede e la dottrina insegnata da Gesù e portare le anime verso la salvezza. I vescovi si possono riunire in concili e sinodi per discutere questioni di fede, morale e disciplina ecclesiastica. La loro autorità è subordinata a quella del Papa.

d) **Sacerdoti:** Sono ordinati per svolgere funzioni liturgiche e pastorali nelle parrocchie o in altre comunità ecclesiali, celebrando l'Eucaristia e assolverndo dai peccati, nella Confessione, allo scopo di portare le anime alla fede in Gesù Cristo, a vivere secondo i Suoi insegnamenti per raggiungere la salvezza eterna. La loro autorità è subordinata a quella del Vescovo.

e) **Diaconi:** Nella Chiesa cattolica, i diaconi sono ministri ordinati che svolgono compiti precisi nella vita della Chiesa: possono proclamare il Vangelo e predicare la Parola di Dio, assistere il sacerdote durante la celebrazione della Messa, celebrare il sacramento del battesimo e del matrimonio, fare anche i funerali, benedire le case, portare la Comunione agli ammalati, rendere servizio ai bisognosi, ai poveri, ai malati, ai senzatetto e in altre attività caritative. I diaconi sono uomini sposati o celibi. Nel caso dei diaconi sposati, devono ottenere il consenso della loro moglie e impegnarsi a vivere in uno stato di celibato se il loro coniuge dovesse morire. I diaconi celibi, invece, si impegnano al celibato prima dell'ordinazione. La loro autorità è subordinata a quella del Sacerdote.

f) **Laici:** I fedeli laici costituiscono la maggioranza dei membri della Chiesa cattolica. Sebbene non abbiano autorità decisionale in materia di fede, dottrina e morale, partecipano attivamente alla vita della Chiesa attraverso la preghiera, il servizio, l'adesione alla Dottrina e ai suoi insegnamenti cattolici.

Questa struttura gerarchica è voluta per **GARANTIRE L'UNITÀ**, la compattezza, l'armonia e la coerenza nella fede e nella morale all'interno della Chiesa cattolica, secondo la volontà di Gesù, il quale ha pregato il Padre affinché nella sua Chiesa ci fosse l'unità, così come UNO erano il Figlio con il Padre: "Padre io ti prego affinché **TUTTI SIANO UNA COSA SOLA**, come lo e Te siamo una cosa sola".

4) Il Sinodo sulla Sinodalità vorrebbe una Chiesa "democratica". Cos'è una "Chiesa democratica"? È una istituzione democratica, di origine umana, dove la maggioranza dei cristiani partecipanti (Vescovi e Laici) decide sui vari problemi, anche di fede, di dottrina, di morale! Proprio come avviene nei Parlamenti democratici.

5) E non è un ottimo obiettivo, volere una "Chiesa democratica" quello che si prefigge il Sinodo sulla Sinodalità? Certo, è un ottimo obiettivo, se le decisioni democratiche riguardano aspetti economici e organizzativi della Chiesa, ma se le decisioni riguardano la Rivelazione (dottrina e morale cristiana) o il Deposito della Fede tramandata dagli Apostoli e insegnata dalla Chiesa finora, allora è un pessimo obiettivo, è volere una "Nuova Chiesa", non quella voluta da Gesù Cristo.

6) Perché una "Chiesa democratica" è un pessimo obiettivo? Perché quell'obiettivo è molto pericoloso, è tradire la natura divina della Chiesa che è "gerarchica". Infatti, se nella "Chiesa democratica" la maggioranza, sotto l'influsso del mondo, decide che Gesù Cristo valeva solo per i suoi tempi e che oggi è superato, la Chiesa deve dire che Gesù Cristo valeva solo per i suoi tempi e che oggi è superato. Ma questo è contro la Rivelazione, perché la rivelazione dice che Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi, sempre. Quindi non può essere superato dai tempi e dalle varie mode. La Chiesa non è un Parlamento! La Chiesa non è una istituzione umana! La Chiesa è una istituzione divina, portata avanti da uomini, i quali però devono rispettarla e conservarla, così come è, cioè come Istituzione divina. La Chiesa di Cristo ha la missione sulla terra di salvare le anime, strappandole a Satana e portandole alla fede in Gesù. E i mezzi per salvare le anime, la Chiesa non li deve ricevere dalla maggioranza dei fedeli, ma li ha ricevuti già direttamente da Gesù: e sono i Sacramenti; e i Sacramenti non si toccano! I mezzi per strappare le anime a Satana e portarli alla fede in Gesù, anche questi, la Chiesa non li deve ricevere dalla maggioranza cristiana, ma li ha già ricevuti da Gesù, e sono i suoi insegnamenti e la sua dottrina: e gli insegnamenti di Gesù e la sua dottrina non si toccano! La Chiesa deve insegnare ciò che Gesù ha detto. Non deve insegnare ciò che la maggioranza cristiana decide! Non è Gesù che si deve adattare alla maggioranza dei cristiani, ma sono tutti i cristiani che devono adattarsi a Gesù, seguire i suoi Insegnamenti e la sua Dottrina morale; sono tutti i cristiani che devono pensare come Gesù, parlare come Gesù, amare come Gesù, vivere come Gesù, non è Gesù che deve pensare come pensa la maggior parte dei cristiani.



LO SCANDALO DEL VESCOVO CHE É A FAVORE DELL'EUTANASIA E L'ESEMPIO DEL LEONE DI MÜNSTER

Fonte: **Marco Radaelli**

Blog di Aldo Maria Valli "Duc in altum"

19 Ottobre 2023

Intervistato da un quotidiano belga a proposito delle leggi sull'eutanasia (cioè sul dolce fine-vita) in discussione oggi in diversi paesi (non ultimo la Francia), il vescovo di Anversa monsignor Johan Bonny ha affermato:

«Sosterremo sempre il rispetto della vita, ma mi rammarico che il Vaticano sostenga che l'eutanasia è sempre un male intrinseco, indipendentemente dalle circostanze».

Ecco come certi Vescovi accettano la mentalità dominante nel mondo di oggi. Dicono che la Dottrina non si tocca, poi la toccano e la cambiano. Questo Vescovo ha detto che "sosterrá **SEMPRE** il rispetto della vita", poi, due parole dopo dice che **NON SEMPRE** la vita merita di essere rispettata. Il vescovo dice di essere a favore della vita *sempre ma anche non sempre*, e che in alcune circostanze (ovviamente in nome del discernimento, la parola magica con cui tutto può essere giustificato) l'eutanasia (l'uccisione della vita) non è un male.



Vescovo Bonny

Sentite, invece, che cosa disse il grande Vescovo-Cardinale Clemens August von Galen, chiamato il Leone di Münster, dalla città tedesca di cui fu vescovo dal 1933 al 1946, anno della sua morte. Questo santo Vescovo coraggioso, gigante della fede che non si piegò nemmeno di fronte alla brutalità nazista pur di affermare la verità sull'uomo e sul mondo, fu Vescovo durante tutto il periodo tedesco in cui dominava Hitler. Il motto episcopale di von Galen era *Nec laudibus nec timore (né con le lodi né con la minaccia devierò dalle vie di Dio)*. Ed egli non ebbe nessuna paura, quando nel 1941 tuonò da pulpito della sua cattedrale, con tre prediche dirompenti contro quanto il regime nazista stava compiendo sia contro la Chiesa (deportazione dei religiosi, occupazione e confisca dei conventi) sia contro la propria popolazione, e non solo quella di origine ebraica. Perfino lo stesso Hitler disse che al termine del guerra, lui personalmente avrebbe fatto i conti con il cardinale, e gliel'avrebbe fatta pagare «fino all'ultimo centesimo» (4 luglio 1942). Grazie alle sue 3 famose prediche contro il nazismo l'8 giugno del 1942, il famoso quotidiano *New York Times* lo definì come «l'oppositore più ostinato del nazismo anticristiano».

L'ultima predica è quella che riguarda l'eutanasia. Erano i tempi dell'aberrante programma di eutanasia con il quale il regime nazista aveva cominciato a eliminare sistematicamente le persone con disabilità fisiche e mentali. Un piano di sterminio parallelo, insomma, rivolto verso la popolazione che non solo risultava improduttiva ma, occupando inutilmente posti letto nelle cliniche e negli ospedali, era la più costosa per lo stato. Si iniziò con i bambini disabili, poi il programma si allargò ai giovani disabili e quindi ai pazienti adulti disabili che vivevano nelle strutture sanitarie. Il Cardinale Von Galen, venuto a conoscenza di questo piano di sterminio, il 3 agosto 1941 pronunciò dal pulpito una predica sul quinto comandamento: "Non uccidere", che per la potenza delle sue parole venne definita dal ministero della Propaganda nazista guidato da Goebbels «il più forte attacco frontale sferrato contro il nazismo in tutti gli anni della sua esistenza».

Ecco una parte della famosa predica del cardinale, quanto mai attuale. Sarebbe bello se la leggesse anche il vescovo Bonny, e tutta la compagnia sinodale che in questi giorni a Roma sta conducendo la Chiesa verso strade sbagliate che non sono altre che vicoli ciechi.

Ecco le parole del Cardinale Von Galen.

Se si afferma e si accetta il principio secondo cui possiamo uccidere i nostri fratelli disabili e improduttivi, calamità e sventura si abatteranno su di noi quando diventeremo vecchi e deboli! Se permettiamo che uno di noi uccida chi è disabile e improduttivo, la sventura si abatterà sugli

operai invalidi che hanno esaurito, sacrificato e perduto salute forza nel processo produttivo. Se permettiamo che uno di noi elimini con la forza i nostri fratelli disabili e improduttivi, la sventura ricadrà sui valorosi

soldati che hanno fatto ritorno in patria gravemente feriti, mutilati, storpi, invalidi. Se anche per un'unica volta accettiamo il principio del diritto a uccidere i nostri fratelli disabili e improduttivi, benché limitato in partenza solo ai poveri e indifesi ma-

lati di mente, allora in linea di principio l'omicidio diventa ammissibile per tutti gli esseri disabili, improduttivi, malati di mente, malati incurabili, coloro che sono stati resi invalidi dal lavoro o in guerra, e noi stessi, quando diventiamo vecchi, deboli e quindi malati e improduttivi. Basterà allora una qualsiasi legge segreta che ordini di estendere il metodo messo a punto per i malati di mente ad altre persone improduttive, a coloro che soffrono di malattie polmonari incurabili, ai vecchi deboli o invalidi, ai soldati gravemente mutilati. A quel punto la vita di nessuno di noi sarà più sicura. Una qualsiasi commissione politica ci può includere nella lista degli improduttivi, a suo giudizio diventati inutili. Nessuna polizia, nessun tribunale indagherà sulla nostra vita assassinata, né punirà l'assassino come merita. Sventura al genere umano, sventura alla nostra nazione tedesca se non solo viene calpestato il santo comandamento di Dio: "Non uccidere", che Dio proclamò sul monte Sinai tra tuoni e lampi e che Dio nostro creatore impresso nella coscienza del genere umano fin dall'inizio del tempo, ma si tollera anche e si ammette che tale violazione sia lasciata impunita».

È sufficiente un'eccezione per l'eutanasia, pur piccola, pur circoscritta a una singola situazione, per distruggere il principio. Perché a un principio non si può venir meno: Se si viene meno si distrugge. Non si tratta soltanto di una eccezione per una particolare situazione: si distrugge il principio della sacralità della vita. Hai cominciato con una eccezione? E quando hai cominciato, perché vietarlo anche ad altri che vivono una situazione di disagio e vogliono farla finita? È il problema dei principi: se modifichi, non sono più principi. Se nonostante un principio, tu fai anche un'altra cosa, il principio non è più assoluto ma relativo. E se è relativo, è finito, tutto viene poi giustificato. Un po' di "discernimento" ed ecco che l'opposto viene giustificato. Esattamente quello che sta succedendo oggi. Oggi tutto viene giustificato. Tutti i vizi umani, con un po' di "discernimento" diventano "diritti umani"

La Verità è una sola. Se ne abbiamo due, non abbiamo più la Verità. Se iniziamo a pensare che la Verità è una ma anche no, siamo semplicemente illogici, perché una cosa non può essere quella e un'altra nello stesso tempo. Una Verità non può essere il suo contrario nello stesso momento. La verità è vera e basta: non cambia a seconda dei tempi, delle mode, dei costumi o delle voglie. Con buona pace di tutti i "discernimenti" del mondo. E le vuote riflessioni dei vescovi. Il Cardinale Von Galen è stato beatificato il 9 ottobre 2005 da Benedetto XVI. Chissà che qualche altro Vescovo e Cardinale, presente al Sinodo o anche non presente, pensando al suo collega Vescovo, soprannominato il "Leone di Münster", non trovi in lui la forza di imitarne il coraggio e la virtù. E soprattutto l'amore per la verità e l'eroismo di gridarla dai tetti.

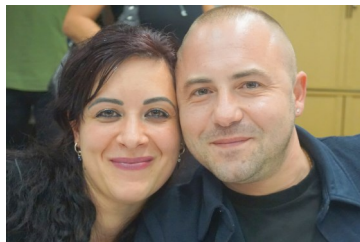


Card. Clemens August von Galen



Card. Von Galen

VILLINGEN
FESTA FAMILIARE
SPECIALITÀ CAMPANO-NAPOLETANA
21 OTTOBRE 2023











«QUESTO "SINODO SULLA SINODALITÀ" È IL SINODO DELL'OSCURITÀ. CHE COSA VUOLE VERAMENTE IL PAPA?»»

**Parla il vescovo olandese Rob Mutsaerts,
che un anno fa aveva deciso
di abbandonare l'assemblea dichiarando:
"Dio è fuori da questo ignobile
processo sinodale"**

*Fonte. Blog di Aldo Maria Valli "Duc in altum"
29 Ottobre 2023*

Monsignor Robertus Mutsaerts (*foto a lato*), vescovo ausiliare di Den Bosch in Olanda, è un raro caso di vescovo che parla chiaro e ha il coraggio di metterci la faccia. A proposito del sinodo sulla sinodalità, che ha concluso la prima tappa, dice senza girarci troppo intorno: "Qualunque cosa possa significare "sinodalità", i sinodi sono fatti per scoprire come dobbiamo procedere nel tempo presente per promuovere l'avvicinamento delle persone a Cristo. Il problema è che Gesù e la salvezza delle anime (che è in definitiva ciò che conta) non sono entrati quasi mai nelle discussioni di questo sinodo sulla sinodalità. Non c'è stato alcun riferimento ai Padri della Chiesa, ai santi e ai teologi, quasi nessuno alla Bibbia e alla Tradizione. Il Papa cita principalmente se stesso, e certamente non c'è alcun pensiero filosofico. Su tutto domina il sentimento. E ciò non produce idee chiare. Se c'è una cosa che Francesco non fa è proprio questa: produrre chiarezza. Ciò risulta evidente dalle risposte che ha dato ai *dubia*

(*dubbi*) che gli hanno rivolto alcuni cardinali, su quello che lui dice. Ma senza idee chiare rimaniamo nell'oscurità, nella confusione. Ma non è forse vero che è la verità che ci rende liberi? A cosa serve sottolineare l'aspetto pastorale se non lo si fonda sulla verità?". Monsignor Robertus Mutsaerts è nato nel 1958. Ha quindi vissuto tutto lo sviluppo della Chiesa del dopo concilio ecumenico Vaticano II. E oggi dice: "Certamente nella Chiesa sono tutti benvenuti, ma a una condizione: che si pentano e facciano appello alla misericordia di Dio. Questo è il punto centrale della nostra religione: riconoscere che c'è una verità che ci è stata rivelata. Ecco perché andiamo in chiesa. Dobbiamo chiedere perdono e rafforzarci con la



grazia di Dio utilizzando i mezzi della grazia: i sacramenti, la Parola di Dio, il sostegno della comunità di fede, con l'obiettivo della santificazione". Parole che i Sacerdoti, i Vescovi, i Cardinali, e a volte, anche il Papa, oggi, non dicono più. Purtroppo la Chiesa parla continuamente dell'accoglienza e dell'ecologia, senza più ricordare il bisogno della conversione e dell'adesione alla verità. Continua il vescovo: "Vogliono che la Chiesa cambi, ma non può! Gesù disse alla donna adultera: va' e non peccare più. Qualcuno vuole invece che la Chiesa dica, per esempio, alla cosiddetta comunità LGBTQ+: "va' e continua così". Se le persone mi chiedono una benedizione per un tipo di vita che la Chiesa considera peccaminoso io ovviamente non la darò. Se ci sono persone che si sentono escluse, pazienza, ma non è la Chiesa che le esclude, sono loro che si escludono da sole, non mettendo in pratica ciò che Gesù ha detto, e che la Chiesa trasmette a tutte le generazioni. Gesù stesso ha escluso molte persone chiarendo che "ci sono persone che non erediteranno il regno di Dio". "Certo, continua il Vescovo, dobbiamo amare il nostro prossimo, ma dobbiamo anche poter chiamare certe azioni per quello che sono: peccati. Risposte vaghe e poco chiare non attraggono nessuno verso la Chiesa di Cristo. Anzi, l'adattamento alle mode del mondo, per essere moderni, allontana le persone da Cristo. La prima missione che Gesù ha dato alla Chiesa non è stata quella di "ascoltare", ma quello di "ammaestrare": "Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo". Monsignor Mutsaerts non ha paura neppure di chiamare in causa direttamente il Papa Bergoglio: "Che cosa vuole veramente il Papa? Perché invita e riceve padre James Martin? (*P. Martin è un gesuita che vuole eliminare la morale sessuale della Chiesa e tante altre verità di fede ritenute superate da lui*). Perché sceglie il cardinale Hollerich come relatore del sinodo, quando Hollerich ha confermato che secondo lui alcune posizioni della Chiesa sono scientificamente e sociologicamente sbagliate? (*Ma la scienza e la sociologia non annunciano verità eterne; molto spesso la scienza e la sociologia variano a seconda delle diverse interpretazioni e a seconda delle idee di chi le paga!*) No, caro cardinale, le posizioni che lei considera sbagliate hanno un fondamento biblico. E perché il Papa, in mezzo a tutto il trambusto sinodale, ha trovato il tempo di ricevere suor Jeannine Gramick, (*una suora eretica!*) che crede che l'insegnamento della Chiesa sulle questioni etiche (ovviamente parliamo di questione LGBTQ+) debba essere cambiato? Perché il Papa riceve Whoopi Goldberg, la quale ha subito detto che la visita è stata fantastica perché il Papa accetta le relazioni gay ed è aperto all'ordinazione delle donne? Ciò che ha detto l'attrice e attivista americana è corretto? Il Vaticano non lo ha smentito. Non solo, ma Whoopi Goldberg è tuttora una forte sostenitrice dell'aborto. Sarebbe questa la "sinodalità"? Ascoltare chiunque abbia qualcosa da dire? È perché il Papa ascolta proprio queste persone? Il Papa sostiene effettivamente queste idee? E se non le sostiene, perché crea così tanta confusione?". Il vescovo Rob Mutsaerts pone domande semplici e legittime. Proprio quelle domande che ormai sembrano essere tabù. E lo fa senza nascondere tristezza e disappunto. Sentite ancora cosa dice il Vescovo cattolico coraggioso: "La Chiesa cattolica ha la tradizione culturale più lunga e ricca del mondo. Ma oggi gli angeli piangono quando ascoltano l'attuale linguaggio ecclesiastico usato dal sinodo: privo di significato, ipocrita, pseudo-sociologico. È come se la Chiesa avesse deciso che la sua profonda e ampia eredità, costituita dai profeti, dai primi Padri della Chiesa, dalla filosofia greca, dal diritto romano e da tutta la storia successiva dei santi e dei saggi della nostra civiltà, possa essere messa da parte per amore del <camminare insieme>". "Come cattolici, spiega il vescovo, non dobbiamo lasciarci ingannare dai trucchi delle parole". Secondo monsignor Mutsaerts occorre finirla di parlare di inclusività e diversità: "Parliamo, invece, usando parole come "santo" e "peccatore", "sacro" e "profano", "divino" e "umano", "bene" e "male". Per comprendere veramente l'*homo sapiens* abbiamo bisogno di buona filosofia e buona teologia cristiana. E, nel nostro tempo, soprattutto abbiamo bisogno di coraggio". Il relatore del sinodo, il cardinale Hollerich, ha più volte affermato che "l'assemblea non ha l'autorità di prendere decisioni:

quello che può fare è solo discernere”. “Ma questo non è vero”, dice monsignor Mutsaerts, “è una furba-
ta, perché già il modo in cui si discute è una specie di *processo decisionale* su che cosa è importante e su
che cosa non lo è, su che cosa si può e su che cosa non si può discutere, su come dovrebbe essere il futu-
ro governo della Chiesa. In breve, prima si decide su che cosa significa essere cattolico al giorno d’oggi, e
poi si aggiunge che tutto ciò è stato ispirato dallo Spirito Santo! Certo, il Papa potrebbe decidere tutto il
contrario. Ma il fatto è che proprio lui e i suoi più stretti alleati hanno organizzato le cose in questo mo-
do”.



**SINODO SULLA SINODALITÀ:
UN VESCOVO CATTOLICO,
PREOCCUPATO, SI CHIEDE:
“SI PARLA DI TUTTO! MA GESÙ CRISTO?”**

**Il grande assente di questo sinodo
è Gesù Cristo.**

**Qualcuno dei “sinodali” potrebbe dire
che c’è lo Spirito Santo,
ma un cristianesimo senza Cristo
è una una Chiesa senza Spirito Santo.**

Il clima che si è respirato all’interno dei 35 gruppi minori è asfissiante. Alcuni interventi sembrano falsi, sdolcinati, complimentosi, che ripetono in continuazione parole e citazioni di Papa Francesco, altri sono frutto di rabbia e avversione contro la Chiesa. Un vescovo cattolico, deluso da tanti interventi, si lascia andare ad alcune considerazioni. Dice: *Non si parla di Gesù Cristo. Si parla di fare, cosa dobbiamo fa-*

re con i migranti, cosa dobbiamo fare con il clima, cosa dobbiamo fare con la guerra, cosa dobbiamo fare, fare, fare. Nessuno che si fermi a pensare su chi è Gesù Cristo e cosa chiede alla sua Chiesa oggi. Il Papa ci ha detto che non dobbiamo essere un parlamento eppure i temi sono quelli proprio di un parlamento. Che senso ha che io abbia lasciato i miei preti, i miei fedeli per venire qui e sentire discorsi inutili che non riguardano direttamente la Chiesa? La Chiesa non ha bisogno di cambiare. La Chiesa deve certamente interrogarsi su come annunciare il Vangelo, in modo chiaro per la gente di oggi, senza confonderla o imbrogliaarla. Noi non siamo una associazione umanitaria. Se diamo da mangiare ai poveri è perché prima facciamo esperienza di quel cibo che sazia, Cristo Gesù. La nostra missione, però, non è dare il pane che non sazia ma quello che non fa più venir fame: "Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo", ha detto Gesù. La nostra missione è quella di dare Gesù Cristo alla gente di oggi, non cambiare il suo Messaggio. E di Gesù Cristo non si parla. Alcuni gruppi hanno detto che c'è bisogno di più discernimento sull'insegnamento della Chiesa riguardo alla sessualità. Ma noi non abbiamo bisogno di una pastorale specifica per coloro che sono LGBT+ o altri tipi di pastorale. Se siamo tutti uguali, gli omosessuali non hanno bisogno di una pastorale specifica. Siamo tutti nello stesso cammino verso il Signore Gesù, con tutti i nostri desideri e le nostre difficoltà. Piuttosto bisognerebbe iniziare a non discriminare queste persone, a non guardarle con occhi di curiosità, di condanna, o di rifiuto. Qualche volta, questo succede nelle comunità, non ad opera dei preti, però. Spesso sono gli stessi fedeli a farlo. Ma la Chiesa non può accettare le loro richieste di essere riconosciuti come coppie o di potersi accoppiare in modo innaturale; così come non può accettare l'adulterio o la fornicazione, solo perché certe persone non riescono a controllare i loro impulsi sessuali. Siamo troppo concentrati su problemi e mode che piacciono al mondo, continua il Vescovo. Il mondo parla di un tema? Allora anche noi Chiesa dobbiamo parlarne! Non è così! Ormai non ci piace più essere controcorrente. Eppure, **GESÙ CRISTO ERA CONTROCORRENTE**, E ancora: Ormai si parla di tutti i temi di cui parlano i giornali, ma non del tema che riguarda il Sinodo. Il Sinodo è sulla "Sinodalità", quindi il Sinodo dovrebbe parlare della "sinodalità", cioè dovrebbe far capire cos'è la sinodalità, come esercitarla, ecc... I vari temi da discutere, magari dovrebbero venire dopo. Oggi siamo abituati ad usare molte parole, soprattutto parole nuove, inglesi magari. Il problema è che non ne conosciamo il significato, o meglio non è il medesimo significato per tutti. Pensi alla parola clericalismo. Cos'è il clericalismo? Chi è clericalista? Poi si è parlato di "Come una Chiesa sinodale può compiere meglio la propria missione attraverso un rinnovato impegno ecumenico" Ebbene, sono venuti fuori spunti interessanti, ma nessuno, ha parlato della necessità della Chiesa per la salvezza degli uomini. Tutti siamo chiamati a dialogare, dialogare, dialogare..., ma la Chiesa deve insegnare, insegnare la Parola di Dio, insegnare Gesù Cristo alla gente di oggi. Molto importante che qualcuno abbia ribadito l'essenzialità della figura di Gesù Cristo (per fortuna) ma nessuno ha ribadito che la Chiesa di Gesù Cristo è necessaria per la salvezza, perché ha tutti i mezzi per salvare l'uomo: i Sacramenti. Il rischio, quindi, è che accada ciò che avviene sui social network (sulla rete sociale di Internet) ogni giorno. La voce delle persone esperte, i teologi, gli esperti del diritto canonico, gli scienziati, gli intellettuali seri, la voce della stessa Chiesa, ecc., diventa una delle tante voci e chi scrive di più in internet. vince di più, chi urla di più, vince di più. Oggi nella Chiesa c'è molta confusione. Le persone si affidano alle cartomanti, agli oroscopi... questo perché cercano certezze e noi Chiesa non siamo in grado di trasmettere alle persone la figura di Cristo così come è. Il 10 ottobre sono stati nominati ed eletti coloro che alla fine delle discussioni in gruppo devono fare le relazioni di quello che è stato detto. Ebbene sono stati eletti tutti coloro che la pensano allo stesso modo e sono stati esclusi quelli che la pensano un po' diversamente. Questo fa capire che il Sinodo è manovrato! E si sa già come andrà a finire. Negli ultimi giorni, numerosi partecipanti hanno dato forfait, hanno abbandonato il Sinodo. La giustificazione ufficiale è stata "il covid-19". Ma qualche voce malevola, però, ha detto: "Evidentemente se ne sono andati perché hanno capito che a star qui dentro, si sono già stufati".



ATTENZIONE A QUESTI ALIMENTI: SONO PEGGIORI DI QUANTO SI PENSI!

Ultima parte

Grana padano

La grana è uno degli alimenti italiani preferiti in tutto il mondo. Anche se è perfetto da unire a pasta, lasagne ed insalate, si raccomanda di consumare il grana con moderazione, perché è ricchissimo di sodio.



Inoltre, a causa del suo gusto delizioso, è facilissimo esagerare con questo prodotto e assumere calorie extra, il che, se accade frequentemente, può portare a sovrappeso o obesità. Le persone non si rendono conto di consumarne troppo perché lo vedono come un semplice condimento.

Pizza

La pizza è un prodotto che si può trovare dappertutto, oppure surgelata al supermercato. È facilissima da preparare e molto pratica, soprattutto quando non si ha tempo di cucinare. Una pizza ogni tanto non fa male, ma non consumarla troppo spesso.



La pizza è una combinazione di alimenti potenzialmente dannosi per il corpo: il formaggio, ricco di grassi saturi; i salumi, che contengono quantità elevate di sodio; il pane e la salsa, che sono preparati con molto zucchero. Nella pizza sono presenti anche dosi elevate di conservanti e coloranti.

Patatine fritte

Le patatine fritte sono uno dei contorni più comuni. Tuttavia, non dovrebbero essere consumate troppo spesso. Uno studio recente ha dimostrato che mangiare patatine due o tre volte alla settimana raddoppia il rischio di morte prematura. In parte, il rischio è dovuto all'acrilamide, una sostanza chimica cancerogena che si forma quando il cibo viene riscaldato oltre una certa temperatura.



Questa sostanza si trova spesso nelle patatine fritte a causa del calore necessario per prepararle. Come se non bastasse, questo cibo fritto solitamente contiene grandi quantità di farina, sale e olio. Indubbiamente, è meglio optare per un altro contorno, se possibile.

Verdure

Chi avrebbe mai pensato che anche le verdure a foglia possono rappresentare un rischio per la tua salute? Anche se spinaci, cavoli, bietole e rucola sono alcuni degli alimenti più sani in circolazione, potrebbero non essere del tutto innocui se li consumate incautamente. Come possono questi alimenti essere dannosi per la salute?



Il problema principale non sono le verdure in sé, ma ciò che vi si attacca. Queste verdure sono spesso piene di pesticidi, batteri e sporcizia. Per fortuna, puoi risolvere questo problema lavandole accuratamente e disinfettandole. Se ti assicuri che sono belle e pulite, puoi mangiare verdure ogni giorno senza problemi.

Curcuma

La curcuma è una delle spezie essenziali nella cucina indiana. Ultimamente, è diventata anche molto popolare per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Tuttavia, ha anche alcuni svantaggi che forse non conosci, ma di cui dovresti essere consapevole.



Ironicamente, nonostante sia un antinfiammatorio, se mangiata in grandi quantità, la curcuma può causare gonfiore. Ci sono stati anche casi di persone che possono avere diarrea, mal di testa e nausea dopo averla mangiata in eccesso. Se hai intenzione di includerla nella tua dieta, assicurati di mangiarla con moderazione!

Pasta senza glutine

Quando la gente vede la frase “senza glutine”, potrebbe automaticamente presumere che ciò significhi che il cibo è sano e può essere mangiato in grandi quantità. Mentre alcuni alimenti, come le verdure, sono privi di glutine e possono essere mangiati in grandi quantità senza aumento di peso, la pasta senza glutine non è uno di questi.



Molti cibi senza glutine sono comunque ricchi di grassi, sodio e zuccheri, anche se sono privi del fastidioso glutine. Se mangi senza glutine ma consumi troppo pasta a basso contenuto di nutrienti e cibi zuccherati, è più probabile che tu aumenti di peso, annullando l'intero obiettivo della tua dieta senza glutine (ammesso che tu non abbia un'allergia).

Birra

La birra (e tutti gli alcolici, se vogliamo essere onesti) non fa bene. Dovrebbe essere consumata con estrema moderazione, se proprio non se ne può fare a meno. Uno dei motivi principali per cui la birra è in questa lista è che contiene calorie vuote. Bere troppo può favorire il rischio di obesità e di aumento di peso, da cui l'espressione “pancia da birra”.



Il consumo massiccio di alcol, in generale, è una pessima idea e può persino portare alla dipendenza. L'alcolismo può aumentare il rischio di cirrosi e cancro al fegato, una malattia mortale che mette a dura prova ogni singolo organo del corpo.

Bretzel

I Bretzel sono uno spuntino per coloro che desiderano un assaggio veloce di qualcosa di salato e ricco di carboidrati. Anche se i bretzel hanno solo un grammo di grassi per porzione, questo non significa che siano una buona scelta come spuntino.



Infatti, contengono carboidrati raffinati, il che significa che non offrono alcun valore nutrizionale. Inoltre, i bretzel sono molto salati. Troppo sodio può portare a una maggiore ritenzione idrica, che a sua volta può causare gonfiore e pesantezza. Naturalmente, un eccesso di sale, in generale, può anche portare a pressione alta e malattie cardiache.

Croissant

I croissant sono l'incarnazione degli alimenti con calorie vuote. Anche se sono ottimi con una tazza di caffè ogni tanto, è bene ridurre al minimo il consumo di croissant. I croissant sono una fonte massiccia di grassi saturi, poiché la quantità di burro utilizzata per produrre la loro bontà li rende ricchi di grassi cattivi.



In un croissant si trova più del 40% del limite raccomandato di grassi saturi. I croissant sono più calorici del pane bianco e contengono meno fibre. Questo cibo spazzatura va consumato solo occasionalmente.

Carni lavorate

La carne lavorata è sempre da sconsigliare. Quando diciamo "lavorata", ci riferiamo alla carne che è stata modificata per prolungarne la durata di conservazione e/o migliorarne la resa. Esistono diversi metodi di lavorazione della carne, tra cui la salatura, la fermentazione, la stagionatura, l'affumicatura e altri.

Salumi



I salumi sono un classico esempio di carne lavorata, in quanto sono stati modificati per avere una durata di conservazione più lunga rispetto alla carne normale.

I salumi tendono a contenere grandi quantità di grassi saturi e un'elevata dose di sodio. Sia i grassi saturi che il sodio sono stati collegati a malattie cardiache, cancro e, naturalmente, obesità.

Marmellata

Le marmellate e le gelatine sono alimenti molto amati. Sono particolarmente buoni se aggiunti a un bagel o a un pezzo di pane tostato. Secondo *le statistiche*, la marmellata preferita è quella di fragole. Le marmellate fatte in casa sono spesso più salutari rispetto a quelle di marca, perché almeno sono prodotte senza conservanti. Tuttavia, le marmellate e le gelatine hanno un alto contenuto di zuccheri e di grassi in eccesso. Questo può portare a infiammazioni, aumento di peso, carie e problemi cardiaci. Mangiare marmellata ogni mattina a colazione può addirittura, a causa del contenuto di zucchero, aumentare il rischio di diabete di tipo II.

Cibi fritti

Il modo in cui vengono preparati i cibi fritti è ciò che li rende così dannosi. Questi alimenti vengono preparati a temperature elevatissime utilizzando olio vegetale. L'olio vegetale contiene già molti grassi in eccesso e, quando viene riscaldato, non fa che aumentare queste tossine. I grassi in eccesso sono il peggior tipo di grasso che si possa mangiare e i cibi fritti sono tra i maggiori responsabili della presenza di grassi in eccesso nel corpo. Essi aumentano il colesterolo cattivo e abbassano il colesterolo buono, il che può portare a malattie cardiache, il killer numero. Evita i cibi fritti e cerca invece di cuocerli al forno o di friggerli all'aria senza olio.

Carni alla brace

La carne alla brace riscuote un grande successo tra le persone. Le carni alla brace contengono molte tossine che non si trovano nemmeno negli alimenti più malsani. Secondo recenti rapporti e studi, hanno rilevato che le carni cotte alla brace possono contenere sostanze cancerogene nocive (un agente che provoca il cancro). Gli alimenti alla brace possono anche sviluppare idrocarburi policiclici aromatici e ammine eterocicliche. Ma l'agente cancerogeno più preoccupante è l'acrilammide, un composto che è stato collegato a danni ai nervi e al cancro. Scegli la cottura al forno anziché quella alla brace, quando si tratta di carne,

Calamari

I calamari fritti vengono consumati in tanti paesi diversi. Esistono numerosi modi diversi di cucinare e preparare i calamari, ma i calamari fritti sono una presenza comune nei menu di molti ristoranti di pesce. Una volta fritti, i calamari hanno un elevato contenuto di grassi totali.



Se i calamari non vengono fritti, sono relativamente salutari. Anche se il calamaro, fritto o non fritto, contiene minerali e vitamine, è comunque consigliabile mangiarlo raramente a causa dell'alto contenuto di colesterolo, sodio e grassi. In ogni caso, è un antipasto delizioso.

CONCLUSIONE

IL PEGGIO DEL PEGGIO

Il cibo spazzatura regna sovrano nei nostri supermercati. Scappare dalla sua morsa è tutt'altro che facile, soprattutto per i più golosi, o per chi è più succube della pubblicità. Ma essere in grado di dire di no al cibo spazzatura significa evitare carichi eccessivi di zuccheri, grassi, conservanti, coloranti e sostanze chimiche. Ecco dunque una lista dei **peggiori cibi spazzatura** presenti nei nostri supermercati, così da non acquistare più con troppa leggerezza alimenti che minano la nostra salute e quella dei nostri cari.

1) LE PATATINE FRITTE. L'apoteosi del fritto e rifritto, spesso in olio esausto riutilizzato per tonnellate di patatine. Oltre a ciò, le patatine fritte sono **uno dei maggiori vettori dell'agente cancerogeno chiamato acrilamide**, una sostanza estremamente tossica generata dalle temperature elevate con cui vengono fritte le patatine ed altri alimenti ricchi di carboidrati.

2) PATATINE IN BUSTA. Una tira l'altra, si sa, soprattutto durante gli aperitivi. O, ancora peggio, la sera davanti alla televisione, appena prima di addormentarsi. Ma il risultato di questo salatissimo snack è un **accumulo di calorie** senza nessun reale beneficio per il nostro organismo. Sono persino peggio delle patatine fritte normali di cui sopra, in quanto contengono molta più acrilamide.

3) POPCORN. Ma se davanti alla televisione o al cinema non possiamo mangiare le patatine, cosa sgranocchiamo? Inevitabilmente ci butteremmo sui popcorn. E sarebbe un errore, poiché anche questo alimento può essere inserito tra i peggiori cibi spazzatura che possono seriamente minare la nostra salute. Come e più delle patatine, i fiocchi di popcorn contengono **tantissime calorie e grassi insaturi**, che mal si sposano con una dieta salutare ed equilibrata. Peggio del peggio sono i popcorn da cuocere nel microonde, i quali contengono l'aromatizzante al burro denominato diacetile, sostanza estremamente dannosa per la nostra salute.

4) PIZZA SURGELATA. Se abbiamo voglia di una pizza in casa, evitiamo quella surgelata. Le opzioni sono due: o qualche ora prima ci rimbocchiamo le maniche e prepariamo la pasta per la pizza fatta in casa, o tiriamo su il telefono per una fumante pizza a domicilio. La terza opzione, ovvero la pizza surgelata, va esclusa a priori, soprattutto nel caso dei prodotti più economici. Spesso infatti le pizze surgelate sono **cucinate con olio vegetale di infima qualità** e gonfiate attraverso l'utilizzo di amidi modificati. Di norma, poi, le pizze dei discount contengono da sole un quantitativo di sale pari o superiore al quantitativo consigliato per l'intera giornata di un individuo.

5) GELATO CONFEZIONATO. Ebbene sì, anche il gelato confezionato entra in questa lista altamente distruttiva. Nei coni confezionati come nelle vaschette del banco surgelati abbondano sostanze dannose come **coloranti, sapori artificiali, grassi transgenici**, più una miriade di **neurotossine**, nemiche giurate del nostro sistema nervoso. Non ci resta, dunque, che spendere qualcosina di più, acquistando solo gelato artigianale. La nostra salute, ma anche il nostro palato, ce ne saranno sicuramente grati.

6) MORTADELLA, PANCETTA E WÜRSTEL.

Diffidiamo della mortadella. Questo salume popolare ed economico, infatti, è composto da carne macinata finissima, dietro alla quale talvolta si nascondono **carni di infimo valore**, talmente basso che nessuno di noi, vedendone l'origine, mangerebbe più mortadella per il resto della propria vita. Evitiamo dunque la mortadella, o per lo meno quella più economica. Un discorso simile va fatto anche per un altro salume molto di voga, ovvero la pancetta: un consumo eccessivo di questo alimento, sull'onda per esempio di quello che avviene nelle case americane, può portare seri problemi al sistema cardiaco e polmonare.

Alla mortadella e alla pancetta, dunque, preferiamo salumi più magri e controllabili, come il prosciutto e la bresaola. Quanto ai würstel il discorso è uguale a quello fatto per la mortadella. In più, questo insaccato contiene elevate quantità di nitrito di sodio, sostanza cancerogena che può aumentare le probabilità di tumori al pancreas ed al cervello.

8) BIBITE GASSATE. Cola, aranciata, limonata, chinotto, gazzosa, e chi più ne ha più ne metta, sono tra le peggiori nemiche del nostro organismo. Non per niente **paesi come la Norvegia, la Finlandia e la Francia hanno iniziato a tassare tutte le bibite gassate.** Per fare un esempio del carico di sostanze indesiderate contenute in queste bollicine colorate, basti pensare che una lattina di Coca Cola porta con sé 35 grammi di zucchero, praticamente una decina di zollette. Ma lo zucchero non è l'unica sostanza dannosa contenuta a dosaggi estremi: acido fosforico, caffeina e coloranti sono i principali ingredienti che dovrebbero frenarci dall'acquistare questo tipo di bevande.



Servizio Pastorale a cura della Missione Cattolica Italiana Villingen-Singen



n. 141
Novembre
2023

