

# IL PANE della solidarietà



**CEFA**  
il seme della  
solidarietà



Associazione Panificatori  
di Bologna e Provincia



**È buonissimo  
provalo!**

Fino al **16 ottobre**  
**Giornata Mondiale dell'Alimentazione**  
puoi acquistare  
**IL PANE DELLA SOLIDARIETÀ**  
dal tuo fornaio di fiducia:  
comprandolo aiuterai  
chi soffre la fame in Africa

[www.cefaonlus.it](http://www.cefaonlus.it)



Damiano e Deo all'ostello del CEFA, Dar es Salaam - Tanzania - Ph. S. Inguir

in collaborazione con  
**CANNAMELA**

# IL PANE della solidarietà

## “La storia”



Una mamma africana, Mama Clementi, non aveva abbastanza farina per fare il pane sufficiente a sfamare i suoi numerosi figli. Vivevano in un villaggio nella savana in cui il raccolto spesso era insufficiente e la farina scarseggiava.

Allora andò di capanna in capanna, chiedendone in prestito un pochino ad ognuno: questo per non mettere in difficoltà nessuno, poiché nel villaggio tutti erano poveri quanto lei.

Nella prima capanna, Mama Rosi le diede un pò di farina integrale. Nella seconda capanna un vecchio pastore non aveva la farina e allora le diede una manciata di semi di sesamo. Nella terza avevano solo due pizzichi di sale: ne diedero volentieri uno a Mama Clementi. E così via fino a racimolare a poco a poco gli ingredienti necessari almeno per una pagnotta.

Nessuno le negò un piccolo aiuto.

Tornata alla sua capanna, Mama Clementi fece un impasto aggiungendo quel poco che aveva già in casa; poi preparò il forno e lo mise a cuocere. A fine cottura, si accorse che il pane era bellissimo, intrecciato di due colori, con i semi di sesamo tostati che emanavano un profumo delizioso.

I suoi bambini mangiarono con gusto quel pane dal sapore buonissimo e chiesero alla mamma di non dimenticare mai quella ricetta, per poterne mangiare ancora.

E così quella ricetta si è tramandata fino ad oggi: è la ricetta de Il Pane della Solidarietà, la stessa che usano i fornai dei nostri giorni.



Acquistando **Il Pane della Solidarietà**, anche tu potrai contribuire affinché la catena della solidarietà non si interrompa mai. Una parte del ricavato andrà infatti ai progetti del CEFA in Africa perché le mamme, come Mama Clementi, abbiano ogni giorno la possibilità di impastare la farina necessaria per fare il pane.

**Il Pane della Solidarietà** è un'antica tradizione, tramandata oralmente in tutta l'Africa e giunta in Europa attraverso i racconti di missionari, volontari e migranti. Oggi ricorda a chi lo acquista il significato della **Giornata Mondiale dell'Alimentazione** e l'impegno per sconfiggere la fame nel mondo.