



Karibu

Magazine del Movimento Lotta Fame nel Mondo

Anno 20 | Numero 57 | Dicembre 2025



Questo
Natale, il tuo
regalo arriva fino
in Ruanda!
Apri e scopri
come sostenere
le famiglie
ruandesi



A Natale semina il Futuro

Editoriale: "Acqua e cibo: due facce della stessa medaglia"

Si dice "facile come bere un bicchier d'acqua" perché basta aprire il rubinetto, riempire un bicchiere e bere. Ma per circa 2 miliardi di persone (1 persona su 4) non è così scontato (OMS). Il 25% della popolazione mondiale ancora oggi non ha accesso ad acqua pulita e sicura.

L'acqua è vita non solo perché sostiene le reazioni biochimiche che ci mantengono in equilibrio, ma perché entra in ogni aspetto della nostra esistenza quotidiana. Quando pensiamo alla sicurezza alimentare, immaginiamo mercati pieni e tavole imbandite. Eppure, dietro ogni campo coltivato e ogni piatto preparato, c'è l'acqua. **Sicurezza idrica e sicurezza alimentare sono due facce della stessa medaglia.**

Un bicchiere contaminato può svuotare di senso un piatto colmo: la malattia, la malnutrizione, la debolezza entrano nel corpo attraverso la stessa via che dovrebbe darci vita. E allora la sicurezza alimentare non può essere pensata senza la sicurezza idrica, perché nutrirti significa prima di tutto potersi fidare dell'acqua che beviamo.

L'acqua influenza la nutrizione in molti modi. È essa stessa un nutriente: porta sali minerali, regola l'equilibrio idrico e partecipa ai processi metabolici. È essenziale per la produzione agricola: **il 70% dell'acqua estratta viene usata in agricoltura (FAO).** Senza acqua i campi rimangono vuoti e aridi, ma non solo, se l'acqua è contaminata, il cibo lo diventa con essa, causando malattie che portano alla malnutrizione. È vitale nella preparazione del cibo: lavare, cuocere, igienizzare utensili e spazi. La mancanza d'acqua sicura cambia persino le abitudini alimentari: in zone con scarso accesso ad acqua sicura si predilige bere bevande zuccherate, succhi o bevande alcoliche percepite come più sicure. Allo stesso modo si consuma cibo confezionato, oppure cibo fritto, dato che non essendoci acqua per bollire, friggere diventa l'unico modo sicuro di cucinare il cibo perché si raggiungono alte temperature.

Non avere accesso ad acqua sicura significa anche **tempo rubato**. Ore spese per andare a prendere acqua alla fonte più vicina, tempo che potrebbe essere dedicato alla scuola, al lavoro nei campi, alla preparazione di pasti nutrienti e al miglioramento del proprio reddito. Troppo spesso sono le bambine a farsi carico di questo compito, sacrificando istruzione e opportunità.

Attualmente stiamo vivendo una **crisi idrica e alimentare globale**. Crescita demografica e urbanizzazione aumentano la domanda; il cambiamento climatico porta siccità e alluvioni,

altera la qualità delle acque favorendo la proliferazione batterica; l'inquinamento industriale e agricolo contamina le fonti. Ma non è solo questione di disponibilità: è anche accessibilità, stabilità e gestione responsabile delle risorse.

Per questo MLFM si impegna in progetti WASH (Water, Sanitation and Hygiene) e di sicurezza alimentare: portare acqua pulita, formare le comunità al suo uso sicuro, educare a un'alimentazione equilibrata, dando strumenti concreti per eradicare la malnutrizione.

Promuovere pratiche agricole sostenibili non vuol dire solo aumentare i raccolti, ma garantire che l'acqua continui a scorrere per le generazioni future. È questo il senso del lavoro per la sicurezza alimentare e idrica.

Ogni goccia d'acqua porta con sé un seme di vita, e ogni seme piantato chiede acqua per germogliare. Proteggere questo legame è forse il compito più urgente che abbiamo.

Federica Manca
Ex Volontaria Servizio Civile
Universale e nutrizionista



TUTTI I MODI PER FARE LA TUA DONAZIONE

Con il **bollettino postale** che trovi in questo numero di KARIBU

Con un **bonifico bancario** intestato a
MOVIMENTO PER LA LOTTA CONTRO LA FAME NEL MONDO
IBAN IT43 Q050 1801 6000 0001 1037 702
Banca Popolare Etica - causale "A Natale semina il Futuro"

Con un **versamento su conto corrente postale**
numero 13688205 intestato a
MOVIMENTO PER LA LOTTA CONTRO LA FAME NEL MONDO
(ricorda di scrivere i tuoi recapiti per ricevere il nostro ringraziamento e gli aggiornamenti)

Con una **donazione sicura online** dal sito www.mlfm.it

Con un **regalo solidale di Natale**
(leggi sul retro di questo numero come ordinarlo)

IMPORTANTE: Puoi detrarre tutte le donazioni a favore del Movimento Lotta Fame nel Mondo dalle tue tasse o dedurle dal tuo reddito imponibile, secondo le disposizioni di legge in vigore.

Chiamaci per saperne di più

o **scrivici su WhatsApp o per mail!**

Tel: 0371 420766

WhatsApp: +39 376 169 1791

Mail: donatori@mlfm.it

Direttore Responsabile: Mauro Rancati

Editore: Movimento Lotta Fame nel Mondo - Via Togliatti, 18 - Lodi

Autorizzazione del Tribunale di Lodi n.248 del 13/10/2004

Redazione: Movimento Lotta Fame nel Mondo - Via Togliatti, 18 - Lodi

Tipografia: Media Servizi S.r.l. - Via Lombarda, 72 - Comeana Carmignano (PO)



© Foto di Paolo Damato

FAI DEL BENE TUTTO L'ANNO: DIVENTA DONATORE REGOLARE

E se il tuo proposito per il nuovo anno fosse fare del bene in modo continuo e duraturo? Con una **donazione regolare** sostieni ogni mese i nostri progetti di acqua pulita, sicurezza alimentare e istruzione.

È un **regalo che dura tutto l'anno**: immagina una famiglia in Ruanda che può raccogliere cibo dal proprio orto grazie a nuove tecniche agricole sostenibili. Oppure bambini che crescono sani perché hanno accesso a pasti nutrienti e sicuri. Ogni mese, con una donazione regolare, rendi possibile tutto questo.

Diventare donatore regolare di MLFM significa fare del bene costantemente, tutto l'anno, aiutando intere comunità a costruire un futuro migliore. **Anche un piccolo contributo**, moltiplicato dalla forza di tante persone come te, può cambiare vite.

Per iniziare, contattaci alla mail donatori@mlfm.it o al numero 0371 420766 oppure visita la pagina www.mlfm.it/dona/donazione-regolare. Questo Natale, regalati qualcosa di prezioso: la possibilità di un futuro migliore.



LASCITO SOLIDALE: UN DONO CHE DURA PER SEMPRE

C'è un modo per fare un regalo che va oltre il Natale: il **lascito solidale**. Destinare una parte della tua eredità a MLFM significa **lasciare un segno indelebile**, aiutando chi ha più bisogno anche dopo di te.

Fare testamento può diventare un **gesto di responsabilità e di amore verso il mondo**, un modo per portare acqua, cibo, istruzione e salute nelle zone dove questi diritti non vengono ancora garantiti. È un **dono che continua a generare speranza**,

un gesto di generosità che si trasforma in opportunità concrete per intere comunità.

Per informazioni su come fare un lascito solidale puoi scriverci a donatori@mlfm.it, chiamarci al numero 0371 420766 oppure visita la pagina www.mlfm.it/dona/lascito-solidale per scoprire tutti i dettagli.



A Natale semina il Futuro

Da una goccia d'acqua può nascere un raccolto

L'acqua è vita, ma troppo spesso resta un bene difficile da raggiungere. Nelle zone rurali del Ruanda le famiglie coltivano piccoli appezzamenti di terra, ma **senza sistemi di irrigazione affidabili** dipendono dalla pioggia e il raccolto non basta. Questo significa pasti scarsi, bambini malnutriti, comunità fragili. Ma non è solo la fame a minacciare queste comunità: la **mancanza di acqua pulita e di servizi igienici adeguati** espone i bambini a malattie facilmente prevenibili, come diarrea e infezioni, che mettono in pericolo la loro salute e la loro crescita.

COSA ABBIAMO FATTO E COSA FAREMO INSIEME

Negli ultimi anni, grazie anche alla generosità dei nostri sostenitori, abbiamo già costruito un futuro diverso per tante famiglie. Con **Amazi Meza** abbiamo portato acqua pulita e servizi igienici in scuole e luoghi pubblici: sono state realizzate **latrine igieniche** e **lavamanî** che hanno permesso a migliaia di bambini di frequentare le lezioni senza interruzioni, imparando fin da piccoli le buone pratiche di igiene. Parallelamente, abbiamo coinvolto le comunità in **percorsi di sensibilizzazione** per prevenire e ridurre le malattie e garantire una crescita più sana. Questo è il segno concreto che ogni donazione lascia: *bambini più sani, famiglie più consapevoli e scuole dove l'acqua non è più un ostacolo, ma una risorsa di dignità e speranza.*

Oggi però sappiamo che non basta. Perché se l'acqua è vita, deve diventare anche cibo. E qui entra in gioco la nuova sfida: **SUSTAIN-RW**.



MLFM da anni è accanto alle famiglie del Ruanda per cambiare questa realtà. Dopo aver portato acqua pulita e igiene nelle scuole con il progetto **Amazi Meza**, siamo pronti a compiere un nuovo passo con **SUSTAIN-RW**, che unirà agricoltura sostenibile, irrigazione e formazione, perché ogni famiglia possa avere acqua da bere, salute per i propri figli e cibo nutriente sulle proprie tavole.

Progetto finanziato da



Le attività del progetto partiranno a dicembre e saranno dedicate a trasformare l'agricoltura della Cellula di Muhere, nel distretto di Gicumbi, dove **oltre il 90% della popolazione dipende dalla terra**. Un'agricoltura fragile, basata solo sulla pioggia, che produce raccolti troppo piccoli per sfamare tutti.

Con Te possiamo cambiare la storia di queste famiglie:

- **riabilitando una diga** e creando un **impianto di irrigazione**, che porterà acqua a 100 ettari di campi;
- **realizzando terrazzamenti**, per fermare l'erosione e rendere fertile la collina;
- **formando i contadini** con nuove tecniche sostenibili, perché i semi piantati diano frutti più ricchi e nutrienti portando ad un aumento della quantità e della qualità del raccolto;
- **rafforzando i centri di salute comunitari**, con operatori preparati a riconoscere e combattere la malnutrizione.

Immagina un bambino che può crescere senza la fame, una mamma che raccoglie il frutto del suo lavoro per cucinare ai figli, una scuola dove c'è acqua e cibo. Questo è l'impatto che insieme possiamo costruire. E ogni donazione, piccola o grande, diventa un seme di futuro.

Cosa dobbiamo fare nei prossimi mesi

Da gennaio inizieremo le attività del nuovo progetto **SUSTAIN-RW** che durerà 3 anni, mentre continueremo a portare avanti **Amazi Meza** fino alla fine del 2026. I prossimi mesi saranno decisivi:



RIABILITARE LA DIGA E AVVIARE L'IMPIANTO DI IRRIGAZIONE

Attualmente i contadini dipendono interamente dalla pioggia, che arriva sempre più irregolare a causa del cambiamento climatico.

La **riabilitazione della diga** permetterà di raccogliere e distribuire acqua in modo costante, garantendo la sopravvivenza delle colture anche nella stagione secca. Senza irrigazione, i campi restano aridi; con l'acqua, si trasformano in campi verdi e produttivi.

Questi sono i primi passi, concreti e urgenti. Ma possiamo compierli solo con il Tuo sostegno. Ogni euro donato a Natale sarà trasformato in acqua che irriga, terra che produce e famiglie che vivono meglio.



COSTRUIRE 100 ETTARI DI TERRAZZAMENTI AGRICOLI

Il suolo delle colline di Gicumbi è fragile e viene facilmente eroso dalle piogge torrenziali. I **terrazzamenti** trasformano i pendii in **gradoni coltivabili**, riducendo l'erosione e trattenendo l'acqua piovana.

Questo lavoro non solo migliorerà la fertilità del terreno, ma restituirà dignità ai contadini, che potranno vedere i propri sforzi finalmente premiati con raccolti più abbondanti.



FORMARE LE COMUNITÀ E RAFFORZARE LA PREVENZIONE SANITARIA

Nei prossimi mesi continueremo a costruire **latrine** e a **sensibilizzare scuole e comunità sull'igiene**. Inoltre, formeremo gli agricoltori nell'uso dei nuovi sistemi irrigui, nella gestione sostenibile del suolo e nella scelta di semi nutrienti. Allo stesso tempo, i nostri operatori e gli animatori di salute comunitari **visiteranno le famiglie e le scuole per insegnare a prevenire l'anemia e riconoscere i segni precoci di malnutrizione nei bambini**. Acqua e cibo diventano così strumenti di prevenzione, e ogni gesto di cura porterà salute.

DONA OGGI STESSO! Ecco alcuni esempi di impatto della tua donazione:

- ➡ **Con 20€** garantisce una **giornata di formazione per un agricoltore**
- ➡ **Con 50€** doni **sementi nutrienti a una famiglia di contadini per un mese**
- ➡ **Con 120€** contribuisci alla **realizzazione di un tratto di condotta irrigua**
- ➡ **Con 200€** rendi **coltivabile un intero ettaro di terreno terrazzato**



Thierry: "Non solo semi, ma strumenti per crescere"

Thierry ha 23 anni e vive a Gakorokombe, nel settore di Muhura. È uno dei giovani facilitatori rurali che hanno collaborato con MLFM: il suo compito è stato accompagnare le famiglie contadine nelle attività agricole e nutrizionali del nostro progetto di sicurezza alimentare a Muhura che si è concluso a novembre 2025.

Thierry ci ha supportato nella realizzazione di tante attività: ha distribuito semi e piccoli animali, aiutato le persone a coltivare i terreni con tecniche più sostenibili e partecipato a sessioni di educazione nutrizionale con le mamme. "Non ci siamo limitati a consegnare qualcosa – racconta – ma abbiamo insegnato come farlo crescere e come trasformarlo in un guadagno stabile".

Il lavoro di Thierry è il simbolo del percorso che MLFM sta portando avanti in Ruanda: prima acqua e igiene, ora formazione e agricoltura sostenibile. Con il nuovo progetto **SUSTAIN - RW** vogliamo fare il passo successivo: portare sistemi di irrigazione e più formazione agricola, perché ogni seme possa davvero diventare futuro. Con il tuo aiuto possiamo sostenere giovani come Thierry e migliaia di famiglie ruandesi nel loro cammino verso l'autonomia e la sicurezza alimentare.





KENYA: un nuovo progetto per dare più forza ai piccoli agricoltori

In Kenya, nelle contee di Meru e Tharaka-Nithi, sta iniziando un progetto che aiuterà migliaia di piccoli agricoltori a coltivare meglio e a vendere più facilmente i propri prodotti. Si chiama **AGROS - Agricoltura Green: Risorse, Opportunità, Sostenibilità e portera formazione pratica, nuove tecniche agricole e strumenti digitali** direttamente nei villaggi. MLFM è uno dei partner di questa iniziativa e metterà a disposizione la sua lunga esperienza sul campo, soprattutto nel lavoro con le comunità rurali e con le persone con disabilità, per garantire che le attività siano vicine ai reali bisogni delle famiglie. Concretamente, gli agricoltori riceveranno semi più resistenti, impareranno a usare concimi naturali e sistemi di irrigazione più efficienti, avranno supporto per organizzarsi in gruppi e vendere insieme i loro prodotti a prezzi migliori. Un aiuto concreto per aumentare i raccolti, guadagnare di più e assicurare cibo sano alle loro famiglie.

Progetto finanziato da  AGENZIA ITALIANA PER LA COOPERAZIONE ALLO SVILUPPO



IN RUANDA CON MLFM: un anno di servizio civile per seguire Amazi Meza

Da agosto Manuela e Riccardo vivono in Ruanda e stanno svolgendo il loro anno di Servizio Civile Universale con MLFM. Ogni giorno affiancano il team locale nel monitoraggio delle attività del progetto **Amazi Meza**, che continua a portare acqua pulita, latrine e lavamani nelle scuole e nei luoghi pubblici. Il loro ruolo è prezioso: raccolgono foto, storie e testimonianze direttamente dalle comunità, ci aggiornano sui lavori in corso e ci aiutano a mostrare ai donatori quanto le loro donazioni stiano cambiando la vita delle persone. Grazie a loro possiamo raccontare con immagini e parole l'impatto reale del progetto. Ogni anno, tra fine dicembre e inizio gennaio, esce il nuovo **bando per il Servizio Civile Universale**. Se anche tu vuoi vivere un'esperienza come la loro – in Ruanda, oppure in Italia allo Sportello Stranieri di Lodi o a SanfereOrto – tieni d'occhio il nostro sito: troverai tutte le informazioni e le modalità per candidarti. Un anno di servizio civile è un'occasione unica per crescere, imparare sul campo e dare un contributo concreto a progetti di cooperazione e solidarietà.



REP. DEM. DEL CONGO: la voce di suor Natalina

Durante la sua visita in Italia a settembre, suor Natalina Isella – cuore pulsante di **Casa Ek'Abana** a Bukavu – ci ha aggiornati sulla situazione nella Repubblica Democratica del Congo. Negli ultimi mesi l'est del Paese vive una fase delicatissima: l'occupazione dell'M23 e l'instabilità politica hanno spinto migliaia di persone alla fuga, aggravando povertà e tensioni sociali. In questo contesto, **Casa Ek'Abana** continua a essere un punto fermo per bambini e bambini vulnerabili. Natalina ha raccontato come il fenomeno delle **accuse di stregoneria** non sia scomparso, anzi si sia intensificato in questo momento di paura collettiva. Il centro interviene offrendo protezione immediata e percorsi di **reinserimento familiare o affido**, cercando parenti disponibili o famiglie affidatarie. All'interno della Casa la vita scorre tra **scuola, laboratori creativi, giochi realizzati con materiale di riciclo e sostegno psicologico**. "Nonostante le difficoltà – ha detto – continuiamo a vedere gesti di solidarietà che uniscono le persone oltre ogni barriera economica e religiosa."

Un finale di festa per U4Grow

Il 4 ottobre a Lodi è stato un giorno speciale: **si è concluso U4Grow, il corso avanzato di cooperazione internazionale di MLFM**, con un evento finale. Dopo mesi di laboratori, incontri e sessioni di progettazione, i giovani partecipanti, collaborando con l'associazione Terradice, hanno organizzato una giornata ricca di iniziative: dalla biclettata nei luoghi interculturali della città, ai racconti delle tavole rotonde dal mondo, che hanno fatto viaggiare i partecipanti tra Sud America e Africa, alla presentazione di *Ri-Guardati*, esperimento di fotografia sociale. Non sono mancati momenti di festa e condivisione: un aperitivo afro-fusion, il coinvolgente Circle Drum e, a chiudere la serata, il concerto di Awa Fall hanno trasformato la città in un luogo di incontro, energia e partecipazione. U4Grow si chiude così, ma **le esperienze, le competenze e i legami costruiti durante il percorso continueranno a crescere**, portando frutti concreti nella comunità e nella vita di ciascun partecipante.



Progetto realizzato con il contributo della

 FONDAZIONE COMUNITARIA DELLA PROVINCIA DI LODI ONLUS
LEGAMI CHE CREAANO VALORE

In classe con MLFM: imparare a cambiare il mondo



Quest'anno abbiamo portato ancora una volta la nostra energia nelle scuole del territorio lodigiano, con **percorsi di Educazione alla Cittadinanza Globale** che aiutano bambini e ragazzi a guardare il mondo con occhi nuovi. Uno dei percorsi più amati è **Acqua e Vinci**, nato in collaborazione con SAL e pensato per le quarte delle primarie: un viaggio divertente e coinvolgente per capire il valore dell'acqua e imparare a non sprecarla. E non ci fermiamo qui: con i più grandi vogliamo affrontare temi come cambiamenti climatici, migrazioni e giustizia sociale, sempre con un approccio partecipativo. Perché **crediamo che seminare conoscenza e consapevolezza oggi significhi costruire cittadini più responsabili e solidali domani**.

Scopri tutte le nostre proposte didattiche sul sito [www.mlfm.it/il-nostro-lavoro/educazione-alla-cittadinanza-globale](http://mlfm.it/il-nostro-lavoro/educazione-alla-cittadinanza-globale)

SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ E GLI EVENTI PER BIMBI E FAMIGLIE

Scansiona il QR code e resta aggiornato sul programma completo della rassegna 'Cresciamo Insieme'.

MLFM KIDS



FARO: la Filiera Agricola come Risorsa e Opportunità

"Prima di SanfereOrto non avevo mai avuto un'esperienza diretta di lavoro con la terra. Avevo fatto qualche lavoretto di giardinaggio con qualche amico, ma nulla di più. **A SanfereOrto ho partecipato ai laboratori motivazionali per il progetto FARO**. Ricordo il mio primo giorno, Pietro mi ha messo subito a fare una prosa con la zappa. Era luglio. La terra praticamente era durissima e ribaltarla tutta è stato complicato e faticoso. All'inizio è stata dura perché non avendo mai fatto questo lavoro... i primi momenti avevo un bel mal di schiena! Poi passata qualche settimana ho cominciato a prendere la mano, mi sono sentito più esperto e mi sono ambientato. Lavorare in gruppo per creare qualcosa di bello è stata un'esperienza indimenticabile. Ognuno faceva la propria parte: chi seminava, chi raccoglieva, chi sistemava la terra. **Ho scoperto una passione per la natura e per il lavoro manuale**.

Ho imparato il valore della collaborazione, mi sono sciolto, sono diventato anche un po' meno timido... **Sento di aver fatto un cambiamento!**".
Matteo, 30 anni

Per conoscere il progetto FARO la Filiera Agricola come Risorsa e Opportunità vai sul sito www.sanfereorto.it/orto-e-frutteto-sociale

Progetto finanziato da  Fondazione CARIPLO

a Natale fai un Dono d'Amore

I Doni d'Amore sono originali regali di Natale da fare ai tuoi cari che racchiudono un gesto davvero prezioso.
Sia per chi li riceve, sia per chi li fa: un aiuto concreto per seminare il Futuro dei bambini ruandesi!

Unisciti a noi e cambia la vita delle famiglie del Ruanda con un Dono d'Amore!



Regala un **presepe** in foglie di banano
realizzato da artigiani ruandesi

[Donazione minima 7 €]



Panettone Artigianale disponibile in
3 gusti confezionato con stoffe ruandesi.
Gusto classico **[Donazione minima 20 €]**
Gusto cioccolato **[Donazione minima 20 €]**
Gusto pere e cioccolato **[Donazione minima 25 €]**



Puoi scegliere tra diverse **confetture**
del nostro orto sociale, scrivici
o chiamaci per sapere quali gusti
abbiamo a disposizione
[Donazione minima 6 €]

Trovi i nostri **Doni d'Amore** sul nostro sito www.mlfm.it nella sezione DONI D'AMORE dove puoi ottenerli
facendo una donazione con PayPal e scegliere se ritirarli in sede (**Via Togliatti 18 - Lodi**) oppure riceverli a casa.
Puoi anche chiamarci allo **0371 420766**, scrivere una mail a regalisolidali@mlfm.it o scriverci su WhatsApp al
numero **+39 376 169 1791**: ti seguiremo per rendere il tuo Dono d'Amore ancora più personalizzato e unico!



*Scopri tutti gli eventi
di Natale e dove trovare
i nostri Doni d'Amore:
inquadra il QR code
e segui tutte le novità
natalizie di MLFM!*

BENEFICI FISCALI

Tutte le donazioni a MLFM (escluse quelle in contanti) godono di benefici fiscali: potrai scegliere se dedurre o detrarre l'importo donato.
Per maggiori informazioni visita la sezione del sito "Deducibilità e detrazioni" di www.mlfm.it.

MOVIMENTO LOTTA FAME NEL MONDO

Via Togliatti, 18 • 26900 Lodi (LO) • Tel. 0371 420766

info@mlfm.it • www.mlfm.it • [Movimento Lotta Fame nel Mondo](#) • [movimento_mlfm](#)