

**I NOSTRI CONSIGLI**

# Idee per un Natale che fa bene

Panettoni sospesi, spezie palestinesi, dolci artigianali e progetti inclusivi  
Una guida ai regali che hanno un impatto reale

FRANCESCA CIANCIO  
MILANO

## A Milano torna il "Panettone sospeso"

A Napoli c'è il caffè. A Milano, di sospeso, c'è il panettone. Fino al 21 dicembre torna il "Panettone sospeso", iniziativa solidale che invita i cittadini a lasciare un panettone già pagato per chi vive in povertà o solitudine. Il progetto, nato nel 2019 e promosso dall'associazione Panettone sospeso Ets con il patrocinio del Comune, coinvolge 22 pasticcerie della città: per ogni panettone donato, i locali ne aggiungono un secondo, raddoppiando il gesto di chi dona. Nei giorni che precedono il Natale, i volontari distribuiranno i panettoni raccolti alla Casa dell'accoglienza Enzo Jannacci, alla Fondazione Ibra, che gestisce i Hub alimentari del Comune, e al Centro Sammartini, punto di riferimento per persone fragili. In sei edizioni l'iniziativa ha già consegnato oltre 7mila panettoni, trasformando un dolce simbolo della città in un gesto di vicinanza. Chi non può recarsi nei negozi può partecipare anche online, con una donazione su [panettonesospeso.org](http://panettonesospeso.org)



## Un Natale di pace con Emergency

Emergency punta sui gesti di pace e solidarietà anche a Natale. Sostenendo fong, si aiuta chi soffre a Gaza, in Ucraina, in Sudan e in altri contesti di conflitto o povertà, garantendo il diritto alle cure gratuite e alla salute. Da oltre trent'anni l'associazione fondata da Gino Strada è presente sui fronti più difficili, trasformando il dono natalizio in un'opportunità concreta per fare del bene. Basta andare, fino al 24 dicembre, in uno dei Negozi di Natale di Emergency che hanno tantissime idee regalo a sostegno dei progetti in Italia e nel mondo: tra oggetti per la casa e prodotti per il corpo non mancano i regali gastronomici come la cioccolata di Modica proveniente dal progetto sociale Don Pugliesi che promuove il sostegno socio-educativo per donne e bambini in difficoltà; oppure le prelibatezze del Sud Italia, come i tarallini di friarielli e formaggio di bufala inseriti all'interno di una box, realizzati dall'impresa sociale di Cotti in fragranza, un laboratorio nato nel 2016 all'interno del carcere minorile Malaspina di Palermo e che oggi lavora anche a Casal di Principe, in provincia di Caserta, in un bene confiscato alla mafia. [www.emergency.it/natale/](http://www.emergency.it/natale/)



## Save the Children e il suo shop natalizio

Save the Children, la nota organizzazione umanitaria dedicata ai bambini, ha, sul suo canale online, un'intera sezione dedicata al Natale solidale. C'è davvero in vendita di tutto, e uno spazio particolare è dedicato ai doni gastronomici. Quest'anno piacciono molto i "bisbuoni" ovvero i biscotti buoni due volte, perché golosi e utili al futuro dei bambini. La casa produttrice è la Royal Dansk, quella dei biscotti danesi al burro nelle scatole di latta blu. Ohi la confezione è natalizia e ricorda i barattoli per le conserve. I dolci sono in versione mini, ma sono "burrosissimi" comunque. Per aggiungere altri regali si può scegliere anche tra panettoni, calendari dell'avvento e tisane. Per fare shopping online, [www.regalisolidali.savethechildren.it](http://www.regalisolidali.savethechildren.it)



## Preparare piatti festivi con Za'atar palestinese

Cospe, nata nel 1985, è un'associazione di cooperazione internazionale laica e senza fini di lucro, attiva in 24 paesi. Quest'anno molti dei regali solidali dell'associazione sono pensati per sostenere la popolazione palestinese. Tra le proposte, lo Za'atar, miscela di spezie ed erbe aromatiche che da secoli appartiene alla storia e alla cucina palestinese, prodotto artigianalmente dalle donne locali attraverso il commercio equo. L'intero ricavato andrà a Theater Day Production, una compagnia teatrale con cui Cospe è partner da anni e attraverso la quale attori ed attrici non hanno mai interrotto la loro attività all'interno della Striscia di Gaza. I dp fornisce supporto psico-sociale per bambini e bambine, adolescenti e donne per aiutarli a far fronte al trauma che hanno vissuto e stanno vivendo a causa della guerra. [www.regalisolidali.cospe.org/zaatar/](http://www.regalisolidali.cospe.org/zaatar/)



## Un dolce per i malati di cancro più piccoli

Peter Pan Ody è un'associazione nata a Roma più di 30 anni fa da un gruppo di genitori di bambini malati di cancro. Nel tempo ha saputo raccogliere intorno a sé centinaia di volontari e migliaia di donatori riuscendo ad aiutare oltre 900 famiglie. I bambini arrivano da tutta Italia e spesso anche dall'estero. Peter Pan offre loro e alle loro famiglie una casa gratuita, un sostegno psicologico costante, assistenza logistica e attività ricreative che alleggeriscono il peso della malattia. A questa rete si può contribuire anche a Natale, scegliendo un regalo solidale. Tra le novità di quest'anno c'è il PeterPanettone, panettone artigianale da un chilo, confezionato in una scatola rigida ed elegante. Con la stessa donazione minima, 20 euro, si può avere il PeterPandoro, mentre per chi ama un altro classico delle feste c'è anche il PeterTorrone, lavorato a mano in due varianti - extrafondente con nocciola o gianduiola - proposto con una donazione minima di 13 euro. Accanto ai dolci, diverse idee regalo: dal tagliere di bambù a forma di abete, pensato per la tavola delle feste, alle palline di Natale illustrate da Lorenzo Terranera, disponibili in più colori e forme. [www.peterpanody.it](http://www.peterpanody.it)



## Il pandolce ligure di Luna Blu

Luna Blu - il domani dell'autismo è una fondazione nata a La Spezia nel 2015, impegnata a costruire un futuro inclusivo per ragazze e ragazzi autistici. Negli anni ha consentito l'inserimento lavorativo di tanti di loro aprendo un hotel, un pastificio, due ristoranti, quattro bar e un forno. Il pallino per il buon cibo ce l'hanno da sempre. Prova ne sia la "pasta della luna" pasta fresca ed essiccata (con e senza glutine) prodotta da i Ragazzi della Luna, cooperativa che fa parte della fondazione. Per Natale il laboratorio si è dedicato invece al pandolce ligure, dai più conosciuti come pandolce genovese, interamente prodotto, cucinato e confezionato dai ragazzi autistici della Fondazione. Il dolce è disponibile nei punti vendita e nelle attività della Fondazione in Liguria e Lombardia, oppure ordinabile in direct sulla pagina Instagram @lunablulaut o mandando una mail a [segreteriafondazioneautismo@gmail.com](mailto:segreteriafondazioneautismo@gmail.com)

