

→ Autunno 2020



Acceleriamo, con giudizio

Mobilità in transizione... ecologica

La ricorrenza

Settimana EU della Mobilità



Come ci muoveremo
nel post-Covid?

Pagine 4-5

Il bonus

Al via il super bonus al 110%



La maxi detrazione
per la ripartenza

Pagine 8-9

Lo stanziamento

Lecco contro amianto



Un bando per le
bonifiche

Pagina 20



apriamo
il mondo
allo sviluppo
sostenibile

www.cfgserramenti.com

CFG
SERRAMENTI IN PVC

Editoriale

Adelante, con juicio

Mobilità in transizione... ecologica Accelerare le soluzioni, per rallentare i ritmi

Prendo a prestito la citazione di manzoniana memoria, ma non per le analogie tra peste e Covid-19. La celebre esortazione "Adelante, Pedro, con juicio, si puedes" con la quale, nei Promessi Sposi, il gran Cancelliere Ferrer sprona il cocchiere della carrozza a svincolare velocemente - ma con estrema cautela - da una folla di gente in tumulto, che da un momento all'altro potrebbe adirarsi contro di lui e linciare, si presta anche per la nostra più prosaica e meno romanzata Settimana Europea della Mobilità Sostenibile: acceleriamo sì, ma con giudizio.

Ma accelerare come e in quale direzione?

Qui sta il punto. La pandemia e la ripresa post-Covid, come tutti i processi di crisi sistemica, ha in molti casi effettivamente "accelerato" processi già in atto e ha estremizzato situazioni già in essere, alcune in senso positivo, altre in negativo. Ne sono un chiaro esempio il moltiplicarsi di piste ciclabili e soprattutto della novità delle "corsie" ciclabili, apparse sulle strade di molte città italiane, che probabilmente non si sarebbero mai viste se non "obbligate" da questa circostanza nefasta. Lo stesso dicasi per l'avvento dei monopattini in



sharing, una consuetudine consolidata per molte città, ma meno diffusa in Italia, in colpevole ritardo sugli aspetti della mobilità urbana ed extraurbana, che avrebbe bisogno di "cocchieri amministratori" meno timoro-

si nel guidare la carrozza verso soluzioni più lungimiranti. Dall'altro lato la crisi da coronavirus, se è vero che ha accelerato alcune tendenze positive, ha pure complicato alcune ipotesi di soluzione, una su tutte il

trasporto pubblico: treni e autobus, capaci di spostare migliaia di persone in poco tempo e spazio, ora non possono più essere la soluzione ai problemi di traffico e inquinamento delle città, non potendo garantire il necessario distanziamento richiesto. Certamente un coordinamento nei tempi di apertura di uffici, scuole, negozi, attività ricreative potrebbe andare nell'ottica di una limitazione del problema di congestione sui mezzi di trasporto. Lo stesso ragionamento dovrebbe essere alla base di una pianificazione urbana che consenta di non avere quartieri dormitorio e residenziali distinti da quartieri dove si concentrano tutti i negozi e la vita pubblica, bensì una distribuzione più diffusa che permetta a ciascuno di raggiungere a piedi (esistono anche i piedi, i passeggi, le carrozzine...) negozi di vicinato, esercizi e uffici di utilità pubblica. Quello attuale è quindi un cambio epocale, culturale e di mentalità, sia di chi amministra, progetta e costruisce, sia di una popolazione che molto assomiglia a una folla in perenne tumulto, sempre pronta a linciare presunti responsabili a ogni accenno di cambiamento delle proprie abitudini o dei propri sin-

goli interessi.

Accelerare, scegliendo con criterio quali tendenze seguire e quali obiettivi perseguire, è fortunatamente, oggi, un obbligo. Confondere la tanto attesa "ripresa" con un'accelerazione dei consumi, con il ritorno a ritmi, tempi e metodi che non sono né sostenibili né auspicabili, è invece una colpa grave, che non possiamo permetterci. Spostarsi e muoversi meglio, consumare meglio (e non consumare di più), oppure non muoversi sempre e necessariamente (come per l'altra tendenza accelerata dello smart working), non è un limite, anzi è parte della soluzione.

Selezionare con giudizio le nostre frenetiche attività, impostare un migliore stile di vita, di società e di economia, è gustare e godere al meglio le tante opportunità a cui la nostra evoluzione ci ha portato, apprezzando maggiormente sia il senso e i limiti del tempo, da poter dedicare alle cose che più hanno priorità per il nostro benessere.

Accelerare le soluzioni per rallentare i ritmi. Non è una scelta: se non lo faremo, sarà il pianeta a scegliere per noi.

■ **Diego Moratti**

Free Press

infoSOStenibile
PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI



Registrazione:
Tribunale di Bergamo
N. 25/10 del 04/10/2010
Registro stampa periodici

Chiuso in redazione
5 settembre 2020

© Copyright 2020. Tutti i diritti
non espressamente concessi sono riservati.

- > **Editore**
Marketing km Zero Srls
- > **Direttore Responsabile**
Diego Moratti
- > **Caporedattrice**
Erica Balduzzi
- > **Redazione**
redazione@infosostenibile.it
- > **Segreteria**
Francesca Togni - Roberta Spinelli
- > **Progetto Grafico e impaginazione**
Cinzia Terruzzi
grafica@infosostenibile.it
- > **Stampa**
CSQ Spa - Erbusco (BS) - www.csqspa.it
- > **Pubblicità**
Marco Rossi - Tel. +39 335 362358
pubblicita@infosostenibile.it

Hanno collaborato a questo numero:

Gianluca Zanardi, Arianna Corti, Laura Spataro,
Laura Zunica, Paola Ceccarelli, Michela Offredi,
Lorenzo Torcello, Selene Mosti, Fridays for
Future Bergamo

Foto:

Redazione, pexels.com, shutterstock.com



Recapiti Redazione:

Via G. Zanchi, 22
24126 Bergamo
Tel. +39 035 0514318
redazione@infosostenibile.it

www.infosostenibile.it



Sommario



**Terracycle,
Un esempio virtuoso**



**Ripartire
con l'Arte**



**Miele e propoli
Due alleati**

Attualità

EDITORIALE

- 2 Acceleriamo con giudizio. Mobilità in transizione... ecologica

PRIMO PIANO

- 4 Settimana Europea della Mobilità
6 Mille monopattini in sharing. Zone 30, corsie e piste ciclabili
8 Superbonus 110%: ripartire da un'edilizia più efficiente e sicura

Green Economy

- 10 Mare chiama terra. E tempo di invertire la rotta
11 Kenya, la capitale geotermica. Scozia, modello di sostenibilità
12 Terracycle, esempio virtuoso di eco-capitalismo
13 Treedom, un albero ci salverà

BergamoSOStenibile

- 14 Maestri del paesaggio. Tavoli e piante in piazza Vecchia
15 Educazione ambientale al Parco del Serio
15 Fridays for Future al CRE di Nembro
16 Uniacque per il sociale. La diversità come risorsa

BresciaSOStenibile

- 18 Maremosso: un video racconta la solidarietà in tempo di lock down

LeccoSOStenibile

- 19 Migliorano le acque del Lario. Parola di Legambiente
20 Lecco contro amianto. Aperto il bando per le bonifiche

Stili di vita

SOCIETÀ

- 22 Film "18 regali". I doni dell'amore
23 Con l'arte si riparte: Impressionismo, Frida Kahlo e grande schermo
24 Inquinamento, cibo e salute. Due documentari per riflettere
26 Uomo e api, un legame atavico
27 Miele e propoli. Dall'alveare due preziosi alleati

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

- 28 Per un'alimentazione a base vegetale, sana ed equilibrata
30 Le Ricette > Sformato di noci e topinambur / Gin autunnale all'uva nera



**AZZERIAMO
LE DISTANZE
TRA TE E IL
TUO BUSINESS**



COMUNICAZIONE



MARKETING



EVENTI



EDITORIA

MARKETING
km zero

Via G. Zanchi, 22 - 24126 Bergamo
Tel. +39 035.051.4318
info@marketingkm0.it



www.marketingkm0.it

Primo Piano

Settimana Europea della Mobilità Come spostarsi nell'era post-Covid?

A settembre torna l'appuntamento europeo annuale. Focus sulla mobilità del futuro e sulle linee guida dettate dalla pandemia

Gli attuali scenari in materia di mobilità hanno portato a un importante sviluppo delle forme di mobilità innovativa, come i servizi di bike-sharing, e-bike, scooter e monopattini elettrici, capaci di coniugare basse emissioni e distanziamento tra le persone, e conseguentemente anche delle infrastrutture e degli spazi di circolazione a loro dedicati

nuova scala di priorità imposta dalla pandemia, che ha colpito anche la mobilità, modificando il futuro degli spostamenti, sia nelle città che nel mondo. A tal riguardo, e per aggiornare le linee guida per l'edizione 2020, l'European Mobility Week ha diffuso a fine luglio una scheda contenente le "dieci lezioni apprese durante il lockdown" per una migliore mobilità urbana, tra cui l'importanza di uno spazio pubblico pulito e spazioso, la necessità di dare priorità sui mezzi pubblici ai lavoratori che svolgono servizi essenziali e la comodità dei sistemi di gestione smart per l'organizzazione dei trasporti urbani.

Come sta cambiando la mobilità?

Gli attuali scenari delineati dalle necessità di contenimento della pandemia e di riduzione del rischio per eventuali ricadute hanno infatti prodotto negli ultimi mesi nuove esigenze di mobilità, capaci di garantire sia lo svolgimento della vita quotidiana sia il distanziamento fisico necessario a contenere i contagi. Scenari non facili, ma che hanno portato con sé un importante sviluppo delle forme di mobilità innovativa, come i servizi di sharing di biciclette, e-bike, scooter e monopattini elettrici (capaci di coniugare basse emissioni e distanziamento tra le persone) e conseguentemente anche delle infrastrutture e degli spazi di circolazione a loro dedicati.

Una forte implementazione la stanno vivendo inoltre anche i sistemi tecnologici smart per la pianificazione dei trasporti in tempo reale, utili ad evitare gli assembramenti, così come il parco di veicoli a basse emissioni (auto ibride ed elettriche in primis) che, se da una parte hanno visto una brusca frenata nelle vendite durante il lockdown, dall'altra hanno goduto - almeno



in Italia - di nuovi bonus dedicati ad aziende e privati. Quello determinato dal post-pandemia è quindi uno scenario variegato e articolato, che porta concretamente con sé il rischio di un ritorno a forme di mobilità non sostenibili (come l'uso massiccio dell'automobile laddove prima si stava invece virando verso sistemi alternativi e meno impattanti) ma che al contempo potrebbe diventare una grande occasione di rinnovo e di rilancio verso un futuro più green, anche nei trasporti.

Mobilità e "non-mobilità"

Il settore più colpito dall'onda lunga del coronavirus, in materia di spostamenti, è senza dubbio quello legato al trasporto pubblico. Se prima della pandemia gran parte del discorso sulla mobilità urbana si basava infatti sull'integrazione tra le forme di mobilità innovativa e le linee di trasporto pubblico, ad oggi queste ultime ne escono assolutamente indebolite: non solo per una questione di riduzione della

capienza dei mezzi, ma anche a causa della diffusa diffidenza da parte dei cittadini. D'altro canto, se pure è vero che le forme di mobilità innovativa e in sharing stanno crescendo molto, è altrettanto vero che esse non sono ancora in grado di soppiantare la riduzione di posti sul trasporto pubblico di massa (si pensi ad esempio alle metropolitane nei grandi centri urbani o agli autobus per le tratte extraurbane). Tuttavia la questione non può più essere ignorata e pone gli agglomerati urbani e gli am-

ministratori davanti alla possibilità di scelte di grande impatto, sia sul breve che sul lungo periodo. Sarà quindi questa la vera scommessa del futuro: la capacità di integrare necessità contingenti della cittadinanza, le normative di contenimento pandemico e i nuovi scenari connessi anche alla "non mobilità", cioè la possibilità di adottare in maniera più massiccia lo smart working e la didattica a distanza per ridurre e regolare i flussi di persone che nelle città italiane ed europee si spostano quotidianamente per

I nuovi scenari sono connessi anche alla "non mobilità", cioè la possibilità di adottare in maniera più massiccia lo smart working per ridurre e regolare i flussi di persone che nelle città italiane ed europee si spostano quotidianamente

raggiungere il posto di lavoro o di studio. La questione è stata dibattuta a lungo, considerati anche i bassi livelli di inquinamento registrati durante il lockdown, ma al momento non sembra essere percepita come predominante, almeno nel nostro Paese: le scuole italiane vanno verso una ripresa delle lezioni "in presenza" per la maggior parte degli studenti e non sembra ancora maturo il discorso di regolamentazione coordinata degli orari di attività, uffici e istituzioni come componente della mobilità sostenibile che, se ridisegnati con una pianificazione mirata, potrebbero ridistribuire in maniera differente le modalità di fruizione degli spostamenti in città. Mentre quindi in tutta Europa ci si avvia a vivere la Settimana Europea della Mobilità sotto queste premesse, si apre la domanda: riusciremo a cogliere nella crisi l'opportunità di un cambiamento positivo e sostenibile, per il presente e per il futuro? Anche a questo tema sarà dedicato il convegno del Festival della SO-Stenibilità che si terrà a Bergamo sabato 19 settembre 2020 alle 10.30. Tutte le info per le prenotazioni (anche in streaming) su www.festivaldellasostenibilita.it

■ **Gianluca Zanardi**



Comuni Ciclabili 2021 Fiab apre le candidature per la 4^a edizione nazionale

Al via le candidature per la 4^a edizione di ComuniCiclabili, il riconoscimento di Fiab (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) per attestare il grado di ciclabilità dei comuni italiani e per accompagnarli in un percorso virtuoso verso politiche bike friendly: l'edizione 2021 del riconoscimento - che da quest'anno gode anche del patrocinio del Ministero delle Infrastrutture e dei trasporti - si colloca in un momento storico particolarissimo, caratterizzato dal boom della bicicletta negli ultimi mesi, dalle opportunità in materia di mobilità ciclistica prevista dal Decreto Rilancio e dalla necessità per le amministrazioni locali di governare i cambiamenti in atto anche in materia di spostamenti. «Oggi più che mai i cittadini chiedono spazio, infrastrutture e servizi per muoversi in bici in totale sicurezza. La nuova edizione di ComuniCiclabili tiene conto del particolare periodo storico in cui siamo coinvolti che, come è noto, ha visto in tutto il mondo un vero boom della bicicletta negli spostamenti urbani», ha di-

chiarato Alessandro Tursi, presidente FIAB e ideatore di ComuniCiclabili, sottolineando come molte città in Italia abbiano avviato nuove iniziative e progetti a sostegno della mobilità sulle due ruote proprio in seguito all'emergenza sanitaria e alla conseguente necessità di distanziamento e salute. «Le nuove opportunità in materia previste del Decreto Rilancio, che ha introdotto le corsie ciclabili e le cosiddette 'case avanzate' ai semafori, stanno certamente contribuendo al cambiamento in corso» ha concluso Tursi. Ad oggi sono già 136 i Comuni aderenti al progetto di Fiab, compresi 28 capoluoghi tra cui Roma, Torino, Bologna e Firenze. I criteri in esame per aderire a ComuniCiclabili toccano quattro differenti aree (cicloturismo, mobilità urbana, governance e comunicazione & promozione) e le candidature per entrare nel primo scaglione di comuni che riceveranno la valutazione e relativa bandiera gialla sono aperte fino al 31 ottobre 2020. Per informazioni: www.comuniciclabili.it.

Primo piano

1000 monopattini in sharing Zone 30, corsie e piste ciclabili

**L'assessore Zenoni di Bergamo parla delle novità in tema di mobilità urbana
Sabato 19 settembre alle 10.30 un convegno dedicato**

A causa dello stravolgimento che ha colpito la vita di tutti negli ultimi mesi, anche le amministrazioni comunali si sono trovate di fronte alla necessità di adattare e modificare in corso d'opera le loro strategie sotto molto punti di vista. La mobilità non ha certo fatto eccezione e a Bergamo sono partite in questi mesi tante nuove iniziative che vanno in direzione della sostenibilità: «Il fattore tempo ha giocato una variabile fondamentale nelle nostre scelte.

Quest'estate abbiamo messo in campo quelle azioni che potessero avere tempi e costi compatibili per gestire la ripartenza autunnale delle scuole e delle attività cittadine nel miglior modo possibile, senza che l'unica possibilità fosse il ricorso all'auto privata» ha detto l'assessore all'ambiente e alla mobilità di Bergamo Stefano Zenoni. Temi importanti per la vita dei cittadini di cui si parlerà sabato 19 settembre alle 10.30 all'interno del Festival della Sostenibilità di Bergamo con un convegno dedicato alla mobilità post-Covid.

Parola d'ordine: sharing

Molti degli sforzi si sono concentrati sulle forme di mobilità in sharing con l'arrivo in città della prima flotta di monopattini elettrici utilizzabili in condivisione. Così, da metà del mese di agosto le vie di Bergamo si sono popolate dei primi 300 esemplari attivati da Bit Mobility. Un numero che aumenterà fino all'85% della flotta dichiarata (circa 700 unità) entro la fine di settembre. Inoltre sempre a settembre si aggiungerà una seconda società che porterà i propri monopattini elettrici in città per un totale di circa 1000 monopattini che entro fine anno arriveranno a Bergamo. Entrando nello specifico dell'utilizzo, il servizio di monopattini

elettrici in sharing funziona con un sistema gps che consiglia i migliori spot per il parcheggio ed esclude dal servizio alcune zone cittadine, come le vie interne di Città Alta, dove non si può né circolare né sostare. Così come non si può sostare all'interno delle due zone Ztl del centro. Prendendo come esempio il transito in via XX Settembre, qui



il monopattino si regola automaticamente ad una velocità massima di 10km/h e non permette di concludere la propria corsa che deve terminare appena fuori dalla Ztl. Una tecnologia legata alla mobilità in sharing in grado di garantire maggiore sicurezza nelle zone più frequentate dai pedoni e la massima fruibilità del

servizio soprattutto nel momento in cui sarà a pieno regime.

L'avvento delle "corsie" ciclabili

Tra le novità che non sono di certo passate inosservate c'è anche quello delle "bike lane", ovvero le nuove corsie ciclabili apparse in molte delle principali arterie

Nell'idea dell'amministrazione non sostituisce, ma integra, la realizzazione delle piste ciclabili che richiedono un processo burocratico più lungo. La differenza tra le due è piuttosto semplice: la pista ciclabile è uno spazio totalmente dedicato alle bici o misto con i pedoni, vietato al transito delle auto. Si tratta senza dubbio di una soluzione più sicura, che

Le "corsie" ciclabili sono un intervento immediato, eseguito per incentivare l'utilizzo di biciclette e sistemi in sharing. Non sostituisce, ma integra, la realizzazione delle "piste" ciclabili che richiedono un processo burocratico più lungo

grazie al Decreto Rilancio approvato a luglio. «In questo senso vorrei ringraziare ATB – continua l'assessore Zenoni – perché ha elaborato un sistema di segnaletica con una freccia che indica anche il senso di marcia che può fare scuola a livello nazionale in quanto chiarezza e facilità di fruizione».

Una città a ritmo slow

L'autunno è anche il periodo nel quale il comune di Bergamo farà partire il progetto per la progressiva estensione del limite di 30 km/h nelle strade di quartiere. Un'estensione che non sarà solo formale e dove necessario anche di elementi fisici che inducano i conducenti delle auto a rispettare il limite. «Sono decisioni che non devono essere viste come una punizione nei confronti degli automobilisti. Se però vogliamo che lo spazio condiviso della strada sia rispettoso anche delle forme di mobilità più deboli è necessario ribaltare le gerarchie – conclude Stefano Zenoni –. Senza dimenticare che la velocità media in auto in città è molto inferiore ai 30 km/h. Il tema delle "Città a zone 30" è quello di livellare l'andatura media dei veicoli e quindi garantire più sicurezza per pedoni e ciclisti».

■ **Gianluca Zanardi**



**Festival
della Sostenibilità**
9ª edizione **BERGAMO**

SPECIALE



**SETTIMANA
EUROPEA
DELLA
MOBILITÀ**
16-22 SETTEMBRE 2020

19-20 SETTEMBRE 2020



Area espositiva

stand dedicati a
imprese, enti,
istituzioni e
associazioni



Area culturale

incontri,
tavoli di lavoro,
convegni ed
eventi culturali



Area experience

attività e giochi
per grandi e piccini
sul mondo della
sostenibilità

Organizzato da:



**Festival
della Sostenibilità**

infoSOStenibile
PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI



www.festivaldellasostenibilita.it



Green Economy

Superbonus 110%: ripartire da un'edilizia più efficiente e sicura

Al via la maxi detrazione sugli interventi di efficientamento e antisismico. Il 19 settembre a Bergamo, un approfondimento con gli esperti

Nell'Italia del post-Covid, un forte segnale di slancio per l'economia in ottica di efficientamento e potenziamento energetico ed edile arriva senza dubbio dal Superbonus, una delle misure del Decreto Legge "Rilancio" del 19 maggio 2020 emanato dal Governo per fronteggiare la crisi economica a seguito della pandemia di Covid-19. La misura, per il cui iter ad agosto sono stati emanati i decreti attuativi e le direttive dell'Agenzia delle Entrate, ha il duplice obiettivo di rilanciare il settore edile – uno dei più trainanti e al contempo più colpiti della nostra economia – e di farlo in ottica di riqualificazione, cogliendo l'occasione della crisi per rendere il patrimonio immobiliare meno energivoro e più sicuro, sia per i cittadini, sia per l'ambiente. Il Superbonus eleva infatti al 110% l'aliquota di detrazione delle spese sostenute dal 1 luglio 2020 al 31 dicembre 2021 per specifici interventi in ambito di efficienza energetica, interventi antisismici, installazione di impianti fotovoltaici o di infrastrutture per le ricariche dei veicoli elettrici negli edifici: le linee guida dell'Agenzia delle Entrate hanno confermato la possibilità, al posto della fruizione diretta della detrazione, di optare per un contributo anticipato sotto forma di sconto dai fornitori di beni o servizi, oppure in alternativa per la cessione del credito corrispondente alla detrazione spettante.

Superbonus: quali interventi e quali beneficiari?

Una delle indicazioni prioritarie da segnalare, è che a dare diritto alla detrazione prevista dal Bonus 110% non saranno le nuove costruzioni, quanto piuttosto gli interventi di miglioramento di prestazione energetica e di riduzione del rischio sismico su

immobili già esistenti, sia che si tratti di singole unità immobiliari, sia che si parli invece di condomini. Gli interventi passabili di detrazione sono stati elencati in uno schema preciso confermato anche dall'Agenzia delle Entrate. Nel dettaglio, rientrano nella casistica i lavori cosiddetti "trainanti", quali:

- **interventi di isolamento termico** delle superfici opache che interessano l'involucro dell'edificio con un'incidenza superiore al 25% della superficie disperdente lorda dell'edificio. I materiali isolanti utilizzati dovranno rispettare i requisiti previsti dal decreto Ambiente dell'ottobre 2017.
- **interventi condominiali per la sostituzione degli impianti di climatizzazione invernale** esistenti con impianti centralizzati di riscaldamento, raffrescamento e produzione di acqua calda sanitaria. La detrazione riguarda anche le spese di smaltimento o bonifica dell'impianto sostituito, di sostituzione della canna fumaria collettiva esistente con sistemi fumari multipli o collettivi nuovi compatibili con apparecchi a condensazione, per le spese relative all'adeguamento dei sistemi di distribuzione come i tubi, di emissione come i sistemi scaldanti e di regolazione come sonde, termostati e valvole termostatiche.
- **interventi su edifici singoli per la sostituzione degli impianti di climatizzazione invernale esistenti** con impianti come quelli indicati al punto precedente, con l'aggiunta dell'installazione di caldaie a biomassa con prestazioni emissive pari almeno alla classe di qualità 5 stelle. Anche in questo ca-

so, la detrazione spetta anche per le spese di bonifica o smaltimento dell'impianto sostituito.

- **Interventi antisismici:** in questo caso la detrazione già prevista dal cosiddetto Sismabonus è elevata al 110% per la spesa sostenute nell'arco di tempo previ-

sto dal Superbonus (1 luglio 2020 – 31 dicembre 2021). L'unico requisito richiesto è che le abitazioni si trovino nella zona sismica 1, 2 o 3 e sono detraibili anche le spese per la realizzazione congiunta di sistemi di monitoraggio strutturale continuo a fini antisismici.

Oltre a questi interventi trainanti, il Superbonus spetta anche per alcuni interventi che vengono eseguiti congiuntamente ad almeno uno di quelli appena descritti e solo se effettuati tra la data di inizio lavori e quella di fine lavori degli interventi trainanti. Tra questi lavori aggiuntivi, si segnalano ad esempio gli altri in-

terventi di efficientamento energetico (ad esempio, cambio di serramenti), l'installazione di impianti fotovoltaici e l'installazione di infrastrutture per la ricarica di veicoli elettrici. Nel complesso, per poter accedere alla detrazione è necessario che gli interventi assicurino il miglioramento di almeno 2 classi

energetiche o comunque il passaggio alla classe energetica più alta.

A stabilire i beneficiari della super detrazione è il comma 9 dell'articolo 119 del decreto Rilancio:

- i condomini;
- le persone fisiche, al di fuori dell'esercizio di attività d'impresa, arti e professioni, su unità immobiliari. Per le persone fisiche, l'utilizzo delle detrazioni è ammesso al massimo su due unità immobiliari (oltre agli eventuali lavori su parti comuni condominiali);
- gli Istituti autonomi case popolari (IACP) comunque denominati nonché dagli enti aventi le stesse finalità sociali dei predetti Istituti;
- le cooperative di abitazione a proprietà indivisa, per interventi realizzati su immobili dalle stesse posseduti e assegnati in godimento ai propri soci;
- i lavori sugli edifici unifamiliari rientrano nel bonus solo se adibiti a prima casa. Per quanto riguarda le seconde case, i lavori si possono fare gratis solo se fanno parte di un condominio.

«La maxi detrazione è una grande opportunità di crescita per tutti – commenta Giancarlo Balzer, titolare dell'azienda Energy20 attiva sul fronte dell'efficientamento energetico –. Come rilancio, funziona: la domanda è già tanto elevata da causare al contrario un rischio di saturazione del mercato in materia.

Ci sono però alcune criticità, non da ultimo il poco tempo a disposizione e la necessità di lavorare comunque con prudenza. Viceversa, il rischio è quello che accada come già accaduto con il settore fotovoltaico: un'improvvisa frenata che potrebbe mandare in difficoltà le aziende che non l'hanno messa in conto,

L'OPINIONE

Superbonus: un'occasione economica, sociale e ambientale

Il commento di Gianpaolo Gritti, presidente dell'Ordine degli Architetti della Provincia di Bergamo e relatore nel convegno a Bergamo dedicato alla maxi detrazione

Abbiamo un patrimonio edilizio che è tra i più vetusti d'Europa e anche quello che ha ricevuto minori manutenzioni dalla sua costruzione a oggi. Abbiamo un'opportunità e dobbiamo sfruttarla nel migliore dei modi: il Superbonus è l'occasione per rendere più efficienti e più sostenibili gli edifici delle nostre città, ma anche per diminuire in modo importante quel 40% delle emissioni che provengono proprio dall'edilizia residenziale.

Si tratta quindi di poter mantenere le nostre case e renderle non solo migliori dal punto di vista estetico, ma anche più efficienti dal punto di vista energetico e di conseguenza più confortevoli. Lo possiamo fare, peraltro, consci del fatto di utilizzare i soldi della comunità per svolgere un'azione che non è solo economica ma anche e soprattutto sociale e ambientale. Per far questo ognuno di noi, oggi, è chiamato a fare la sua parte, ma non da solo. Questa chiamata dovrà rendere possibile la costruzione di una rinnovata collaborazione tra gli attori che si occupano di edilizia: una collaborazio-

ne che possa rispondere in modo adeguato a questa sfida che, in termini puramente numerici, potrebbe ricordare quanto realizzato negli anni del boom economico.

A fronte dei decreti legge emanati, oggi siamo alla verifica e comprensione degli iter proposti dal legislatore. È ormai assodato il fatto che centrale in questa attività dei Bonus per l'edilizia è sicuramente il professionista, sia tecnico progettista che tecnico fiscalista. Ma è anche chiaro che i professionisti avranno bisogno delle imprese (che svolgeranno le opere in modo conforme) e di chi gestirà il credito. Insomma saranno fondamentali il lavoro di squadra e la cooperazione tra attori diversi, utenti finali compresi.

È una sfida in cui potremo essere sì competitivi, ma nella consapevolezza che potremmo uscire tutti vincitori, solo se avremo reso le nostre città più vivibili.

Gianpaolo Gritti

Presidente Ordine Architetti della Provincia di Bergamo

ottenendo così l'effetto opposto rispetto a quanto previsto». Secondo Balzer, la materia è complessa ed è per questo che diventa fondamentale affidarsi a professionisti che non solo conoscano il tema, ma che siano anche attrezzati per affrontare la questione nel suo insieme.

A Bergamo un convegno dedicato

La complessità della questione, le sue ramificazioni e le prospettive che essa apre in materia di

efficientamento edilizio su larga scala rendono il Superbonus uno dei temi più incisivi della ripresa post-Covid. La tematica sarà anche il fulcro del convegno organizzato da infoSOStenibile nell'ambito del Festival della Sostenibilità in programma a Bergamo il 19 e 20 settembre 2020: il convegno, previsto per sabato 19 settembre 2020 alle ore 17.00, sarà l'occasione per approfondire le potenzialità dello strumento messo a disposizione dal Governo in questo particolarissimo momento economico.

Interverranno al convegno Francesco Valesini (assessore alla Riqualificazione Urbana, Urbanistica, Edilizia Privata del Comune di Bergamo) e Gianpaolo Gritti (presidente dell'Ordine degli Architetti della Provincia di Bergamo), i quali dialogheranno con addetti ed esperti del settore per sviscerare dubbi e presentare opportunità e modalità di intervento. Tutte le info aggiornate su www.festivaldellasostenibilita.it e sui relativi social network

Green Economy

Mare chiama terra È tempo di invertire la rotta

**Riportare i mari europei a un buono stato ambientale: obiettivo mancato
L'allarme dell'Agenzia Europea dell'Ambiente**

Vista dallo spazio la Terra è un pianeta blu: i mari e gli oceani occupano infatti oltre il 70% della sua superficie. L'ecosistema marino rappresenta il tipo di ambiente più diffuso, quello da cui è nata e si è evoluta la vita: la sua importanza per l'equilibrio ecologico del pianeta e per la nostra sopravvivenza è fondamentale. Le condizioni dei mari determinano infatti la capacità di fornire, tra l'altro, ossigeno, cibo, un clima abitabile e alcune materie prime, oltre che di sostenere le attività ricreative, il tempo libero e la salute. Oceani e mari sono dunque indispensabili per la vita sulla Terra e sono anche lo specchio della salute del nostro Pianeta. E quello che ci dicono non promette bene.

Obiettivo pesca sostenibile

«Di fronte alle crescenti minacce poste dall'eccessivo sfruttamento delle risorse marine, dall'inquinamento e dal cambiamento climatico, è necessario intraprendere azioni urgenti per riportare i mari europei a buone condizioni». Secondo la relazione sugli ecosistemi marini europei pubblicata a fine giugno dall'Agenzia europea dell'ambiente, Aea, il tempo a disposizione per invertire decenni di incuria e uso improprio sta esaurendo.

Tra tutte le attività legate agli oceani e al mare, c'è in primo luogo la pesca: affinché lo stato di salute dei nostri mari migliori non si può quindi prescindere da una corretta gestione delle risorse ittiche e delle attività a esse legate. Nel 2013, con la Politica comune della Pesca, l'Unione Europea si era impegnata perché tutte le flotte di pescherecci dei paesi dell'Unione rendessero la loro attività sostenibile dal punto di vista ambientale, eco-



nomico e sociale, per riuscire così a riportare i mari a un buono stato ambientale entro il 2020: purtroppo gli obiettivi non sono stati raggiunti. Secondo la relazione dell'Aea, infatti, tutti i mari che bagnano il continente sono generalmente in cattivo stato, con alterazioni che vanno dalla composizione delle specie e degli habitat marini fino alla composizione fisico-chimica delle acque.

A tutti questi problemi si aggiunge il cambiamento climatico, che potrebbe arrecare danni irrever-

sibili agli ecosistemi marini. «I nostri mari ed ecosistemi marini soffrono, a causa di anni di grave sovrasfruttamento e incuria. Potremmo presto raggiungere un punto di non ritorno, ma abbiamo ancora una possibilità di ripristinare gli ecosistemi marini se agiamo in modo deciso e coerente e realizziamo un equilibrio sostenibile tra il modo in cui utilizziamo i mari e il nostro impatto sull'ambiente marino», ha affermato Hans Bruyninckx, direttore esecutivo dell'Aea. La relazione indica infatti anche segnali di ri-

presa degli ecosistemi marini in alcune aree, proprio a seguito dell'impegno significativo profuso, spesso durato decenni, per ridurre determinati effetti come quelli causati da contaminanti, eutrofizzazione e pesca eccessiva. Le aree e i mari dove la pressione delle attività umane è particolarmente forte si confermano essere Mar Adriatico, Golfo di Biscaglia e Mar del Nord.

Un mare di plastica e... DPI

Ma non sono solo i cambiamenti climatici e la pesca a creare danni agli ecosistemi marini e oceanici. Bisogna infatti aggiungere l'inquinamento proveniente dalla terraferma e dai fiumi, quello causato dal trasporto marittimo, quello derivante dalla presenza della plastica e - da qualche mese - anche l'inquinamento da dispositivi di protezione individuali, i cosiddetti DPI. La società di consulenze Frost & Sullivan ha calcolato che gli Stati Uniti da soli rischiano di generare un intero anno di rifiuti medici in appena due mesi e secondo un recente rapporto del Wwf, se anche solo l'1% delle mascherine usa e getta venisse smaltito in maniera scorretta, ogni mese circa dieci milioni di esse finirebbero in natura, inquinando fiumi e oceani. Stando ad uno studio pubblicato il 23 luglio da Systemiq, azienda che si occupa di sostenibilità, se non verranno prese misure urgenti il flusso di plastica negli oceani è destinato a triplicarsi entro il 2040, raggiungendo i 29 milioni di tonnellate all'anno. Noi, come sempre, possiamo fare la nostra piccola parte scegliendo mascherine lavabili, smaltendo sempre qualsiasi rifiuto nel modo corretto e scegliendo solo pesce da pesca certificata.

Secondo un recente rapporto del Wwf, se anche solo l'1% delle mascherine usa e getta venisse smaltito in maniera scorretta, ogni mese circa dieci milioni di esse finirebbero in natura, inquinando fiumi e oceani

Green Economy

Kenya, la capitale geotermica del continente africano

**Il Paese è l'ottavo produttore mondiale di energia geotermica
Obiettivo: raggiungere il 70% della popolazione entro il 2030**

In Kenya si trova l'unico sito di produzione geotermica del continente: in totale si parla di 32 centrali geotermiche, tutte situate nella zona di Olkaira, vicina al sottosuolo della Rift Valley



Largo alla geotermia, una delle fonti energetiche rinnovabili più in crescita e con maggior potenziale per il futuro. In "Our Choice - A plan to solve the climate crisis", Al Gore sostiene che l'energia geotermica sia la

più importante, presente e sottovalutata fonte di energia negli USA e nel mondo intero. La stessa lucidità e lungimiranza dell'ex vice-presidente degli USA oggi si riscontra in un interesse verso la geotermia in tutti i continenti e un recente studio dei ricercatori

del Cnr ha permesso di portare a termine una mappa globale delle centrali geotermiche e delle aree idonee all'installazione di nuove centrali. Tra i primi dieci principali Paesi produttori compaiono Stati Uniti d'America, le Filippine, l'Indonesia, la Turchia e il Kenya,

all'ottavo posto. Nel Paese africano, però, si trova l'unico sito di produzione geotermica del continente, precisamente nell'area di Olkaira, a 180 km dalla capitale Nairobi.

Energia a emissioni zero in Kenya

In Kenya ancora oggi il 25% della popolazione vive senza elettricità e solo metà dei 47 milioni di kenioti ha accesso a una fornitura regolare di corrente. L'obiettivo del governo è di estendere l'elettricità al 70% della popolazione entro il 2030 e di costruire altri 7 pozzi geotermici. Attualmente nel Paese sono attive 32 centrali geotermiche, tutte nella zona di

Olkaira, vicina al sottosuolo della Rift Valley del Kenya. La valle è un'area particolarmente adatta alla produzione di energia di questo tipo sia per la sottigliezza della crosta terrestre che ne facilita l'estrazione, sia per il suo potenziale energetico di diecimila megawatt. I finanziamenti vengono anche da paesi esteri come Giappone e Italia.

Il Kenya vuole diventare una potenza in grado di vendere ai Paesi esteri energia a emissioni zero che costa poco, 8 centesimi di dollaro per kilowatt/ora contro i 16 centesimi del petrolio, riuscendo anche a migliorare il benessere e la vita della propria popolazione.

■ LT

Scozia, modello di sostenibilità

Plastic free ed emissioni zero entro il 2045

Scozia caput Europae. Almeno per quanto riguarda la sostenibilità: è stato infatti il primo paese a dichiarare lo stato di emergenza climatica e il governo di Edimburgo si è dato l'obiettivo di ridurre del 75% le emissioni entro il 2030 e di azzerarle entro il 2045. Sarebbe a dire, ben cinque anni prima del regno Unito e dell'UE, e in perfetta linea con la strategia ambientale del Green Deal Europeo, lanciata lo scorso dicembre dalla presidente della Commissione Europea Ursula von Der Leyen con l'obiettivo di trasformare l'Europa nel primo continente carbon neutral.

Green goals

Tra i meriti già ottenuti dalla Scozia, c'è quello di essere riuscita a dimezzare le emissioni rispetto a trent'anni fa, anche grazie alla

chiusura di tutte le centrali a carbone, avvenuta entro il 2016. Lo stato inglese investe anche nella produzione di energia rinnovabile, in particolar modo eolica: il 75% dell'energia prodotta in Scozia deriva da fonti rinnovabili ed è sufficiente a soddisfare il fabbisogno di 3 milioni di case, pari a oltre il 100% delle abitazioni nazionali.

Ma non si tratta solo di energia

Il 75% dell'energia prodotta in Scozia deriva da fonti rinnovabili ed è sufficiente a soddisfare il fabbisogno di 3 milioni di case, pari a oltre il 100% delle abitazioni nazionali

ed emissioni industriali. Anche nel piccolo, infatti, la Scozia si è dimostrata attenta e lungimirante: la comunità dell'Isola di Aran, ad esempio, è stata la prima in Scozia a ottenere il "Sur-

fers Against Sewage Plastic Free Communities Status", in virtù del lavoro e della consapevolezza per la riduzione dell'impatto sull'ambiente della plastica monouso. Non mancano, infine, un

piano approvato di 150 milioni di sterline per migliorare l'efficienza energetica delle case e il programma di piantare 10mila ettari di alberi all'anno.

■ LT



Green Economy

Terracycle

Esempio virtuoso di eco-capitalismo

Penne, lamette, mozziconi: ecco l'azienda in grado di restituire vita a ogni tipo di rifiuto

Terracycle nasce nel 2001 dall'allora ventenne Tom Szaky. Il progetto si fonda su una strategia vincente che ha ideato, nel tempo, il modo di riciclare quasi ogni singolo tipo di rifiuto esistente. È un modello virtuoso di eco-capitalismo, che riesce a unire il business all'etica e al rispetto dell'ambiente, dimostrando come sia possibile creare profitto in maniera sostenibile. L'idea era partita dalla commercializzazione di un fertilizzante naturale, ottenuto grazie a vermi capaci di lavorare i rifiuti organici, trasformandoli in quello che oggi è noto come compost. Partendo dall'esempio circolare offerto dalla natura, dove non esistono rifiuti ma solo "trasformazioni", Terracycle recupera scarti per rendere loro nuova vita e creare beni da vendere sul mercato. All'origine, tutto è partito dalla Bottle Brigade: i fertilizzanti ricavati dalla lavorazione naturale degli scarti organici (grazie ai vermi sopra menzionati) venivano venduti in bottigliette di soda riciclate con soluzione vuoto a rendere. Da questa idea, il progetto si è evoluto dando vita a Terracycle. Ad oggi l'azienda ricicla quasi qualsiasi tipologia di rifiuto, anche i più impensabili: dalle penne alle lamette dei rasoi, fino alle pile scariche e ai mozziconi di sigaretta.

La forza di Terracycle risiede nel concetto di "win-to-win" ovvero una situazione che permette di creare un guadagno per tutte le parti coinvolte



Come funziona

È sufficiente iscriversi sul sito, indicando le proprie generalità (sia a titolo privato sia come azienda o istituzione) e la tipologia di rifiuti che si intende conferire. L'azienda fornisce all'avventore appositi contenitori chiamati "Zero Waste Box", ideati specificatamente per il tipo di rifiuto che si neces-

sita smaltire, i quali andranno riempiti e rispediti al mittente. La forza di Terracycle risiede nel concetto di "win-to-win" ovvero una situazione che permette di creare un guadagno per tutte le parti coinvolte. L'azienda, infatti, trae profitto dai rifiuti ottenuti che sono, di fatto, le materie prime reimpiegate nella produzione di beni da commercializzare.

Chi produce il rifiuto e lo conferisce a Terracycle, guadagnerà economicamente una cifra che si aggira attorno ai 2 centesimi a pezzo: per quanto bassa, rappresenta comunque un guadagno a fronte del conferimento di un rifiuto. E, naturalmente, l'ambiente guadagna altrettanto in tutela del territorio e dell'ecosistema. Ad oggi Terracycle opera

in più di 20 paesi a livello globale, coinvolgendo oltre 60 milioni di persone nella raccolta di rifiuti e con un fatturato che supera i 40 milioni di dollari l'anno. Terracycle è presente in alcuni paesi europei ma non ancora in Italia: tuttavia hanno assicurato che stanno già lavorando per arrivare anche da noi.

■ **Laura Zunica**



Green Economy

Un albero ci salverà

Il sogno di Treedom, la web community che permette di acquistare o regalare la piantumazione di alberi nel mondo



In 10 anni Treedom ha piantato 1 milione e 200 mila alberi in 16 paesi, Italia compresa: alberi che nella loro vita assorbiranno oltre 360 mila tonnellate di CO2

Salvare il pianeta piantando alberi e usando il “giro di click” su internet per portare avanti una buona causa ambientale. Possibile? Parrebbe di sì, almeno se si guarda al progetto di Treedom, community nata nel 2010 su impulso di due giovani italiani per piantare alberi in tutto il mondo, contribuire alla riforestazione e sostenere al contempo le economie locali.

Dal videogioco... a Treedom

Treedom nasce nel 2010 dall'iniziativa di Federico Garcea e Tommaso Speroni. Federico – ora trentottenne – all'età di 26 anni era entrato in contatto con il mondo dell'attivismo e del lavoro ambientale durante un sog-

giorno in Danimarca, nell'ambito del suo percorso di studio in Scienze Politiche ed Economiche. La sensibilità alle tematiche connesse al pianeta e anche un pizzico di casualità hanno così portato alla nascita del progetto che sarebbe poi diventato Treedom: progetto il cui seme è stato gettato da... Un videogioco. «Alla base del progetto Treedom c'è un grande amore per il pianeta, certo – racconta Federico –, ma la spinta concreta è arrivata dal gioco online Farmville, di grande successo anni fa, il cui scopo era quello di creare una fattoria virtuale». Federico inizia a giocare a Farmville con la scusa di trovare un contatto con la ragazza di cui era innamorato, arrivando a spendere soldi veri per acquistare alberi virtuali.

Il suo amico e attuale collega Tommaso Speroni – con cui stava lavorando a un progetto ambientale in Cameroun e che comprensibilmente lo prendeva in giro – gli chiese allora: «Se milioni di persone spendono soldi veri per piantare alberi che non esistono, perché non piantare alberi veri?».

Nasce così l'idea semplicissima eppure complessa di Treedom: una piattaforma online dove sia possibile acquistare alberi che vengano poi piantumati nelle aree più fragili del pianeta, andando nel contempo a sostenere le economie locali che, su quegli alberi, declinano la propria sussistenza. Ecologico, interconnesso, potente. In 10 anni Treedom ha piantato 1 milione e 200 mila alberi in 16 paesi, Italia compresa: alberi che nella loro vita assorbiranno oltre 360 mila tonnellate di CO2.

«A oggi Treedom è una community che conta circa 450 mila persone e quasi 3 mila aziende – racconta Federico –, e se all'inizio la difficoltà era spiegare il mio lavoro, poiché quando dicevo “pianto alberi” qualcuno non

mi credeva, oggi questo problema non si pone più».

Sostenere Treedom

Per sostenere Treedom basta collegarsi al sito www.treedom.net e scegliere l'albero che si preferisce. Per piantarlo basta un click, e poi si potrà restare informati sia sullo stato di crescita del “proprio” albero, sia sul suo impatto reale sul territorio in cui è stato piantato. È anche possibile regalare alberi ad amici o parenti ed esistono abbonamenti per chi vuole ridurre o azzerare il proprio impatto in termini di CO2: Treedom ha sviluppato un calcolatore che in base alle abitudini di ciascuno, stabilisce la quantità di CO2 immessa in atmosfera e suggerisce un abbonamento grazie al quale ogni

mese viene piantato un numero di alberi in grado di assorbire quelle emissioni. Treedom ha pensato anche alle aziende: con il programma Business è infatti possibile sviluppare attività specificamente pensate per le imprese, dalla comunicazione, agli eventi, dal lancio di un prodotto allo sviluppo di siti dedicati.

«I numeri di Treedom crescono ogni giorno – spiega ancora Federico – e quindi permettono di essere ambiziosi per i prossimi obiettivi, come ad esempio raggiungere i 2 milioni di alberi piantati entro l'anno».

In un mondo in cui basta un click per fare quasi qualsiasi cosa, utilizzarne uno per piantare un albero è sicuramente utile per l'ambiente e per la collettività.

■ Laura Zunica



Tavoli e piante in Piazza Vecchia come simbolo di rinascita

Torna anche quest'anno a Bergamo “I Maestri del Paesaggio” Nell'incontro tra natura e cultura, un'occasione di ripartenza

Piazza Vecchia torna a vestirsi di verde per la decima edizione di Landscape Festival – I Maestri del Paesaggio e lo fa proprio nell'anno del Covid-19, nella città maggiormente colpita dalla tragedia che ormai da un decennio si presta come teatro urbano per la manifestazione dedicata all'architettura verde.

La rassegna, che si svolgerà dal 5 al 20 settembre 2020, ha scelto per questa edizione un simbolo potente di comunione e condivisione: quello del tavolo, elemento fisico e rappresentazione di incontro tra comunità, natura e paesaggio urbanistico, ma anche augurio alla città di Bergamo e ai suoi cittadini, in memoria dei suoi cari e simbolo di rinascita.

Tavoli e piante per ricordarci di ricordare

Olimi, faggi, tigli, carpini, querce e ciliegi, e più di 20 alberi di 4-5 metri di altezza posti in grossi vasi: rimanda all'idea di bosco la progettazione verde di Piazza Vecchia in occasione della manifestazione, ideata da Arketipos e promossa dal Comune di Bergamo con Regione Lombardia, Camera di Commercio e Uniaque. Nome dell'allestimento è “Green Square” e si tratta di

una rilettura in chiave green della piazza più caratteristica della città. L'installazione centrale è stata progettata dall'architetto e designer Michele De Lucchi, che ha dato vita a “un grande tavolo di tanti tavoli” realizzato da Il Legno dalla Natura alle Cose. Tavoli «uno staccato dall'altro, così come vogliamo essere noi, esseri umani dall'umanità di oggi», uniti da piante autoctone messe a disposizione del pubblico tramite erogazione liberale: un incontro, insomma, tra paesaggio e piccoli gesti di solidarietà per ripartire con positività e determinazione.

La manifestazione è ricca di altre iniziative green e fortemente simboliche, tra cui “Green To The People” (un giardino di piante come ricordo delle persone scomparse durante la pandemia che verrà allestito all'esterno dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII grazie a una raccolta fondi collettiva), “Landscape Webinar” (incontri con i protagonisti delle nove edizioni passate), la call dedicata ai progetti green “Landscape Call” e infine “Green Book”, un libro che racconta la nascita e la crescita della manifestazione attraverso le sue interpretazioni di Piazza Vecchia. Il programma della manifestazione è disponibile sul sito <https://www.imaestrildelpaesaggio.it/>.



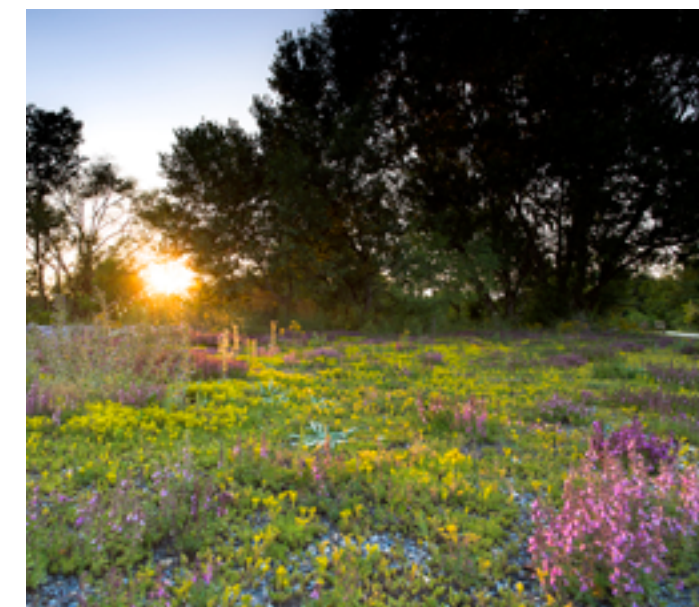
Educazione Ambientale

A ottobre al Parco del Serio, tre giorni di approfondimento per educatori e formatori con workshop e visite al territorio

Sarà il Parco del Serio con sede a Romano di Lombardia a ospitare il workshop 2020 dedicato all'educazione ambientale e rivolto ad educatori e formatori: un appuntamento annuale organizzato da Area Parchi e Regione Lombardia, in collaborazione con le aree protette, per confrontarsi tra addetti ai lavori, condividere esperienze e formare i formatori nell'ottica di rete che promuove Sistema Parchi. Una tre giorni con un programma intenso e variegato, che si terrà il 22, 23 e 24 ottobre in alcuni centri della pianura bergamasca e del cremasco, per scoprire sia le attività sia il territorio del

Parco regionale del Serio. La tematica chiave sarà difatti apprendere e verificare quanto sia fondamentale, per una proposta educativa a tutto tondo, una conoscenza approfondita del territorio, dalla sua storia agli attori di oggi, da chi opera nelle attività agricole, ricreative o turistiche a chi mette in campo azioni di promozione e inclusione sociale o volontariato. Il tutto finalizzato a fornire strumenti concreti e un'analisi delle opportunità più efficaci di promozione ed educazione alla sostenibilità ambientale. Si comincia giovedì 22 ottobre, con un convegno e una tavola

rotonda alla Rocca Viscontea di Romano, seguiti da una visita all'orto botanico e ad alcune cooperative sociali della città e la sera laboratorio pratico-interattivo. Il venerdì visita al castello di Malpaga, presentazione di alcuni progetti con studenti e di volontariato per cenare nella suggestiva città di Crema. Il sabato mattina, oltre alla sintesi e conclusione dei lavori, si assegnerà il Premio Miglior Attività di Educazione Ambientale 2020, votata direttamente dai partecipanti sulla base delle segnalazioni giunte dai parchi lombardi. Info e programma dettagliato su: www.parcodelserio.it



Fridays for Future al CRE di Nembro

Un laboratorio condiviso durante il Centro Ricreativo Estivo come base per costruire consapevolezza ambientale

Come era già accaduto anche nel 2019, anche quest'estate il gruppo Fridays For Future Bergamo ha partecipato al CRE di Nembro con un laboratorio sulla crisi climatica. In tre pomeriggi, abbiamo incontrato tre gruppi di ragazzi e ragazze delle scuole medie, per ragionare con loro sui temi connessi a clima, inquinamento e azione umana. Nella prima parte del laboratorio abbiamo parlato di crisi climatica e di attivismo, partendo dalla nostra comune “esperienza” degli scioperi per il clima (anche le scuole medie di Nembro hanno infatti organizzato una marcia per il clima, lo scorso 15 marzo 2019). Fare ambientalismo non vuol dire fare giardinaggio: significa avere consapevolezza e compiere delle scelte, in ogni momento... Anche a 13 anni. Nella seconda parte del laboratorio, invece, siamo andati sull'argine del fiume Serio, accanto al centro sportivo “Saletti”



dove - armati di guanti e sacchi della spazzatura - abbiamo raccolto i rifiuti presenti nell'area, alcuni trasportati lì dalla corrente, altri gettati di proposito anche dal soprastante cavalcavia. Con questa attività abbiamo potuto osservare come in questi

mesi si sia aggiunta, alle “normali” categorie di rifiuti abbandonati - come mozziconi, lattine e bottigliette - anche una nuova categoria di scarti, i “rifiuti Covid”, cioè mascherine e guanti monouso. Secondo uno studio del WWF sullo smaltimento delle

mascherine, “se anche l'1% delle mascherine venisse buttato via non correttamente avremmo ogni mese 10 milioni di mascherine disperse nell'ambiente”, con tutte le conseguenze del caso. Un dato, questo, che deve farci riflettere.

Il laboratorio è stata un'occasione di confronto e di scambio di idee soprattutto sulle scelte e sui comportamenti da avere nella quotidianità: non si è mai troppo piccoli per fare la differenza

Il laboratorio è stata un'occasione di confronto e di scambio di idee soprattutto sulle scelte e sui comportamenti da avere nella quotidianità: non si è mai troppo piccoli per fare la differenza.

■ Fridays for Future Bergamo



PRANZI di LAVORO a PARTIRE da € 8,00

(puoi scegliere tra CUCINA tradizionale o PIZZA)

Chiuso solo sabato e domenica a pranzo

CURNO (BG) VIA E. FERMI 56 presso c/c Zebra
 Tel. 035.61.51.41 - 328.60.92.319
algallettodoro@libero.it

COUPON

RITAGLIA E PRESENTA QUESTO COUPON, PER TE 10% DI SCONTO* ALLA CASSA

* la promozione è valida a cena



Bergamo SOSTenibile

Uniacque per il sociale La diversità come risorsa

Lo sviluppo sostenibile del territorio passa per progetti concreti
A sostegno delle persone che più ne hanno bisogno



“La diversità fa la differenza”: questo è il motto del Patto Utilitalia, sottoscritto da Uniacque, a favore della diversità e dell'inclusione. Un programma di principi e di impegni precisi che intendono promuovere la diversità di genere, età, cultura e abilità

In linea con questa attenzione al sociale e al proprio territorio, Uniacque ha sviluppato progettualità di rilievo e alcune in veste da apripista: è il caso del progetto “nice to meet you”

nelle attività aziendali. Insieme a circa 25 grandi società a livello nazionale che operano nel settore dell'energia, dell'acqua e dell'ambiente, Uniacque ha aderito a questa proposta che prevede la promozione di politiche aziendali inclusive, metodi di conciliazione dei tempi vita-lavoro e politiche di sensibilizzazione interne ed esterne per sperimentare come l'inclusione e la diversità possano essere una risorsa. In linea con questa attenzione al sociale e al proprio territorio, Uniacque ha sviluppato progettualità di rilievo e alcune in veste da apripista: è il caso del progetto “nice to meet you” che - non ci si faccia trarre in inganno - utilizza l'acronimo Neet (Not

Consentire a tutti, nessuno escluso, di avvicinarsi allo sport e partecipare a un vero e proprio campionato tra squadre bergamasche all'interno del CSI è l'obiettivo del progetto “calcio a 5 Special”

in Education, Employment or Training) e definisce i ragazzi e giovani adulti che non studiano, non lavorano e non seguono alcun percorso di formazione. Un fenomeno purtroppo in espan-

sione che ringrazia con l'occasione i partner che hanno reso possibile questa opportunità.

Calcio a 5 Special

Uscendo dagli uffici e dalle dinamiche aziendali, un prezioso goal in favore dell'inclusione sociale viene dal rinnovo, anche per il 2020, del sostegno al campionato CSI di calcio a 5 Special, una categoria dedicata a persone diversamente abili, volta a favorire sia l'accesso alla pratica sportiva sia l'integrazione sociale di persone con disabilità. Lo sport, oltre a quello professionistico e milionario che vediamo in Tv o su tutti i media, è anche quotidianità, motivazione, superamento giorno dopo giorno, allenamento dopo allenamento, dei propri limiti e gestione delle proprie difficoltà. Una sana competizione, una sana passione, è spesso la chiave per spronare qualsiasi persona a migliorarsi, oltre che a essere un salutare sfogo psichico e relazionale. Consentire a tutti, nessuno escluso, di avvicinarsi allo sport e partecipare a un vero e proprio campionato tra squadre bergamasche all'interno del CSI è l'obiettivo di questo progetto. Forti del successo ottenuto, nell'estate del 2019 si è andati oltre, organizzando anche un primo Trofeo interprovinciale targato proprio Uniacque, che ha coinvolto Bergamo, Brescia, Cremona e Mantova. Uno sport che torna alla sua dimensione più umana, fatta di gioco, agognismo e relazioni e che supera barriere e limiti che spesso sono più nella mente delle persone, perché i goal del divertimento, dell'impegno e della passione sono - e devono essere - a portata di tutti.

■ **Diego Moratti**



+ TELERISCALDAMENTO
= **BERGAMO + GREEN**



Con più di 7 milioni di metri cubi riscaldati
e 17.000 tonnellate di CO₂ globali evitate nel 2019
**A BERGAMO IL TELERISCALDAMENTO
È SEMPRE PIÙ SOSTENIBILE E CONVENIENTE**

A2A Calore e Servizi promuove la scelta di teleriscaldare gli edifici.

Grazie al recupero di calore del termovalorizzatore di REA DALMINE **nei prossimi 5 anni** il Teleriscaldamento nella nostra città **avrà un incremento fino al 50%**, con ulteriori 2,6 milioni di metri cubi immessi in rete, che riscalderanno circa 11.000 appartamenti equivalenti in più e con un **risparmio di oltre 14.500 tonnellate di CO₂**. La somma delle emissioni evitate, sarà paragonabile all'installazione di 25 mila pannelli fotovoltaici.

Il progetto consiste nella conversione cogenerativa dell'impianto di termovalorizzazione di REA DALMINE e la connessione alla rete cittadina presso il Termovalorizzatore di Via Goltara con la realizzazione di un secondo stadio di pompaggio, che permetterà di gestire l'aumento di calore in rete, e un nuovo accumulo da 5 mila m³ che immagazzinerà l'energia termica prodotta nelle ore notturne per cederla in quelle di massima richiesta.

Per connettere l'impianto di REA sarà realizzata una dorsale di trasporto del calore per una lunghezza superiore ai 5 km (doppia tubazione) che attraverserà oltre a Bergamo anche i comuni di Dalmine e Lallio.



PROMOZIONE ONERI ALLACCIO ZERO

solo per i quartieri di Colognola,
Malpensata e San Tomaso oltre che
la zona dello stadio e di Via Corridoni.

Ulteriori informazioni e chiarimenti
sul sito **a2acaloreservizi.eu**



BresciaSOStenibile

Brescia: un video racconta la solidarietà in tempo di lockdown

Da febbraio a luglio 2020 distribuiti quasi 500 mila chili di cibo a scopo sociale L'associazione Maremosso in campo con il progetto SOStieni Brescia

Un video per raccontare la solidarietà durante la pandemia. Una solidarietà fatta di impegno, sensibilità e anche tanta concretezza, quella dell'associazione di volontariato Maremosso, che da circa vent'anni lavora sul territorio bresciano per arginare la povertà tramite pratiche di ecologia integrale e che nel pieno del lockdown ha continuato incessantemente a raccogliere e distribuire cibo tramite la sua Dispensa Sociale, in collaborazione con l'iniziativa SOStieni Brescia a cura del Comune di Brescia. Il video a più voci - della durata di circa 4 minuti e visionabile sui canali dell'associazione - vuole essere un gesto di trasparenza nei confronti delle realtà che hanno scelto di donare a Maremosso anche durante la pandemia, per raggiungere le migliaia di persone bisognose in città.

Un racconto corale

Volontariato sociale, pubblica amministrazione, cooperazione sociale, privato sociale ed aziende for profit: il video affida il racconto dei giorni dell'emergenza ad alcuni volti rappresentativi e protagonisti di una sinergia allargata, interprete di una visione partecipata e collettiva di solidarietà, nella quale ciascuno si fa portatore del proprio contributo per provare a generare insieme un'idea condivisa di bene comune.

Il video vede la partecipazione dell'assessore ai Servizi Sociali del Comune di Brescia Marco Fenaroli e Francesca Megni per

i Servizi Sociali dell'area ovest di Brescia, di Lorenzo Romanenghi (direttore operativo di Cauto, la cooperativa sociale con cui Maremosso collabora da sempre per la parte logistica- tecnico ambientale ed educativa) e Antonio Montanini, responsabile delle relazioni esterne per Italpizza spa, una delle aziende donatrici

Rivola, responsabile della Dispensa Sociale di Maremosso, che racconta la straordinarietà di essere riusciti a garantire anche durante l'emergenza un'attività di solidarietà e supporto che prosegue da oltre vent'anni, resa possibile anche grazie all'attenzione rigorosa per il rispetto delle norme igieniche e di sicurezza.

mostra la grande forza della sostenibilità sociale, ambientale ed economica anche nei momenti di maggiore difficoltà.

L'impegno di Maremosso

Da ormai 25 anni Maremosso porta avanti attraverso la Dispensa Sociale l'attività di rac-

ha messo a punto un sistema di monitoraggio virtuoso in grado di fotografare mensilmente l'impatto sociale e il beneficio generato sul territorio. Da febbraio 2020 a luglio 2020 sono stati distribuiti 492.243 Kg di cibo composto da parte secca, fresca, ortofrutta, prodotti da forno e carne con una composizione



che hanno donato continuamente i propri prodotti durante l'emergenza Covid-19, consentendo così a Maremosso una distribuzione capillare di cibo a chi ne aveva bisogno attraverso associazioni di volontariato presenti sul territorio. Nel video-racconto compare anche Bruno

Da don Fabio Corazzina della Parrocchia Santa Maria Nascosta di Brescia (uno tra i tanti beneficiari delle donazioni) arriva invece la segnalazione di quanto durante l'emergenza sanitaria sul territorio siano emersi nuovi bisogni e – soprattutto – nuove fragilità. Un racconto corale che

colta e redistribuzione a scopo sociale del cibo, riuscendo a raccogliere annualmente circa 3 milioni di chili di cibo e ad aiutare un bacino di circa 10 mila persone in condizioni di fragilità in tutta la provincia. La Dispensa Sociale è così un osservatorio importantissimo, che negli anni

nutrizionale equivalente a circa 13% di proteine; 19% di lipidi; 62% di carboidrati; 5% di fibre e 2% di sale. Circa 341.874 persone hanno beneficiato di questi prodotti, il cui valore economico è stimato a circa 820 mila euro. Per visionare il video: <https://vimeo.com/445496579>

LeccoSOStenibile

Migliorano le acque del Lario

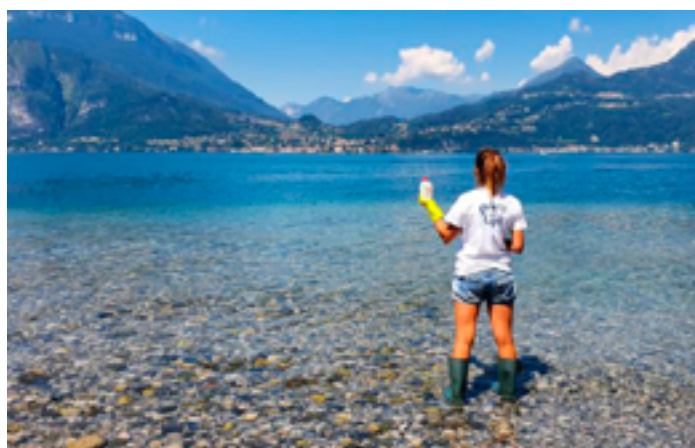
Parola di Legambiente

I dati della campagna annuale "Goletta dei Laghi"
Buone notizie dal ramo lecchese, grazie all'impegno di Lario Reti Holding

Anche quest'anno Legambiente è riuscita a portare a compimento la campagna annuale "Goletta dei Laghi", incentrata sul monitoraggio delle acque lacustri.

Le analisi di Legambiente

Nonostante la pandemia da Covid-19, l'associazione ambientalista è riuscita anche per l'anno 2020 a prelevare e analizzare vari campioni idrici alle foci di alcuni fiumi e torrenti che si immettono nel Lario, per restituire un quadro d'insieme della salute del lago. I parametri indagati sono quelli microbiologici (enterococchi intestinali, escherichia coli): vengono considerati come "inquinati" i campioni in cui almeno uno dei due parametri superi il valore limite previsto dalla normativa sulle acque di balneazione vigente in Italia (Dlgs 116/2008 e decreto attuativo del 30 marzo 2010) e "fortemente



inquinati" quelli in cui i limiti vengono superati per più del doppio del valore normativo. Il tipo di inquinamento preso in considerazione è quindi quello derivato dagli scarichi fognari non depurati correttamente.

Dieci i luoghi tra le provincie di Lecco e Como che sono stati esaminati nel mese di luglio dai tecnici e dai volontari di Legambiente. I punti risultati "fortemen-

te inquinati" sono tre: la foce del torrente Cosia a Como, la foce del Caldono a Lecco e la foce del Meria a Mandello del Lario. Le zone definite "inquinata" sono invece il Gallavesa a Vercurago e il torrente Inganna situato invece a Colico. Sono infine cinque i punti che rientrano nei limiti: il torrente Esino a Perledo, l'immissione dell'Adda nella parte nord del Lago, il torrente Albano

a Dongo, il Telo ad Argegno e il Breggia a Cernobbio. In questa situazione - purtroppo con ancora molte criticità - un segnale di miglioramento arriva dal ramo lecchese del lago, dove il gestore del servizio idrico integrato Lario Reti Holding ha ultimato a luglio la mappatura di tutta la rete delle acque meteoriche della città di Lecco e individuato una serie di irregolarità, che in collaborazione con il Comune di Lecco potranno essere sanate per migliorare la qualità delle acque che finiscono nel bacino lacustre.

Microplastiche

Legambiente non si è tuttavia fermata ai rilevamenti microbiologici, perché grazie alla collaborazione con ENEA e IRSA/CNR, è stato possibile concentrarsi anche sulle microplastiche, fattore inquinante che si sta sem-

pre più diffondendo in tutte le acque del pianeta. Dallo scorso anno all'interno della campagna Goletta dei Laghi è stato introdotto anche il campionamento in colonna d'acqua, con il quale è possibile stimare la presenza di microplastiche fino a 50 m di profondità. I dati comunicati quest'anno da Legambiente ma riferiti al 2019 restituiscono una media di 392.038 particelle di microplastiche per chilometro quadrato di superficie.

Punto di forza del lavoro di Goletta dei Laghi è inoltre l'aver costruito un database, che permette un confronto con gli anni passati delle condizioni delle acque nei diversi punti campionamento, andando così a creare una storia dell'inquinamento delle acque, visionabile liberamente da chiunque, tramite il sito internet www.golettaverde.legambiente.it.

■ **Selene Mosti**

Sostenibilità è responsabilità. Di tutti.
Costruiamola insieme, mese dopo mese.

A Lecco infoSOStenibile è distribuito grazie al contributo di:



studio ferrari & associati



SOCIETÀ
CANOTTIERI
LECCO



NIS-CAR
OLGINATE
OSNAGO



LARIO RETI HOLDING
la tua acqua. la nostra passione



www.infosostenibile.it

Vuoi contribuire anche tu a costruire un futuro SOStenibile a Lecco? Scrivici a info@infosostenibile.it

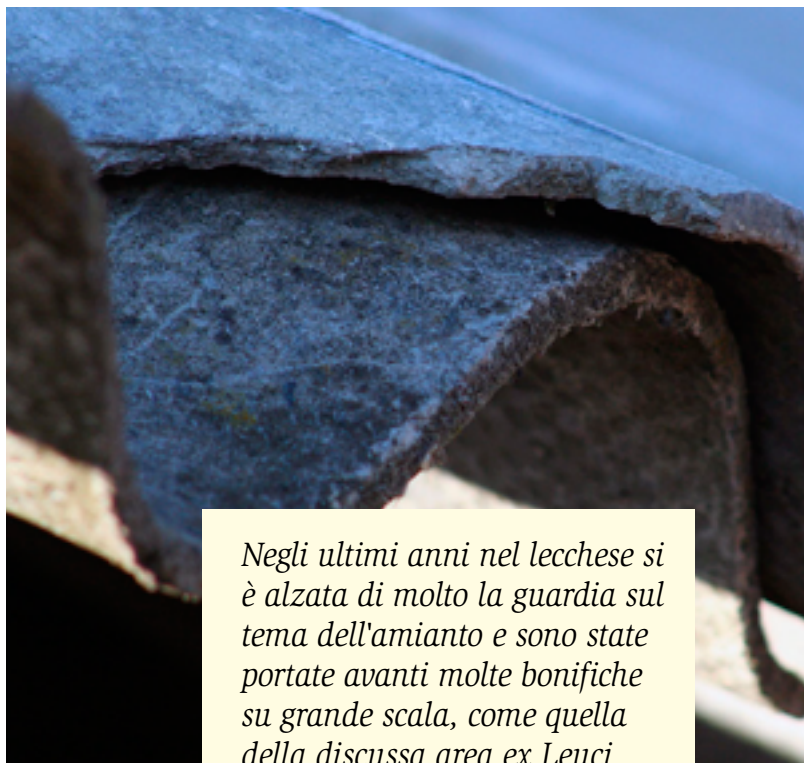
LeccoSOSTenibile

Lecco contro amianto Aperto il bando per le bonifiche

L'obiettivo dello stanziamento, rivolto a cittadini e amministratori condominiali, è incidere anche sulle porzioni più piccole di materiale

La città di Lecco fa un nuovo passo avanti nella lotta contro l'amianto, con un bando comunale da 50 mila euro ideato per finanziare le bonifiche in città.

Lo stanziamento del Comune di Lecco si rivolge ai privati cittadini e agli amministratori condominiali, «con un occhio particolare alle porzioni più piccole, che spesso sono quelle che sfuggono alla bonifica», come ha affermato l'assessore all'Ambiente Alessio Dossi, che ha poi spiegato come il bando sia stato costruito



Negli ultimi anni nel lecchese si è alzata di molto la guardia sul tema dell'amianto e sono state portate avanti molte bonifiche su grande scala, come quella della discussa area ex Leuci

nella maniera più semplice possibile per rendere agevole ai cittadini l'accesso alle risorse, che, in alcuni casi, potrebbero coprire al 100% il costo della bonifica. Sarà inoltre possibile sommare eventuali altre agevolazioni o finanziamenti con quelli ottenuti dal bando.

Un tema importante per la città

Il tema dell'amianto è molto sentito a Lecco, città che ha visto purtroppo un uso abbondante di questo materiale nel suo passato industriale e nella sua espansione edilizia.

«Questa è una grande opportunità per tutti i cittadini», ha dichiarato Cinzia Manzoni, presidente del Gruppo Aiuto Mesotelioma, associazione che si batte

anche a livello nazionale per i diritti degli esposti all'amianto e per promuovere bonifiche in tutto il territorio.

Negli ultimi anni, nel lecchese si è di molto alzata la guardia sul tema dell'amianto, attraverso attività di informazione rivolte alla cittadinanza.

Parallelamente sono state portate avanti molte bonifiche su grande scala, come quella della discussa area ex Leuci, che hanno portato all'attenzione l'estrema pericolosità del materiale fibroso, causa di gravi patologie nei soggetti ad esso esposti. Per accedere al bando del Comune, che resterà aperto fino al 6 novembre, sono reperibili moduli e informazioni sul sito del Comune di Lecco, nella sezione Ambiente.

■ **Selene Mosti**



A Lecco arriva T-riciclo Pulizia strade a emissioni zero

La nuova bicicletta elettrica con alloggiamento porta rifiuti verrà usata nelle vie pedonali della città

T-riciclo: è questo il fantasioso e simpatico nome del nuovo mezzo a emissioni zero che si occuperà della pulizia strade e dello svuotamento dei cestini per le vie pedonali di Lecco. Si tratta di una bicicletta elettrica con pedalata assistita dotata di un alloggiamento per contenitori porta rifiuti da 120 litri.

La ricarica delle batterie avviene tramite i pannelli solari di cui è dotato lo stesso mezzo, rendendolo così a impatto zero il suo utilizzo.

Nettezza urbana... green

Frutto di un'idea nata tra l'Assessorato all'Ambiente del Comune di Lecco e Silea (l'azienda che gestisce il ciclo integrato dei rifiuti nell'intera provincia di Lecco), il nuovo mezzo arricchisce il parco veicoli ecologico che si occupa della nettezza urbana in città, dove sono già attivi una spazzatrice e due porter elettrici utilizzati per i servizi di igiene cittadina. «Si tratta di una soluzione nuova e originale che abbiamo deciso di sperimentare a Lecco, puntando a coniugare i concetti di innovazione, sostenibilità e miglioramento dei servizi», sottolinea il

direttore di Silea, Pietro D'Alema. Nella speranza che sia la prima di un intero parco veicoli per la nettezza urbana a emissioni zero, la nuova bicicletta lancia un messaggio importante per una Lecco più pulita, dove il miglior rifiuto è quello non prodotto. «Pensiamo che questa idea sia qualcosa di innovativo e gradevole - commenta l'assessore all'ambiente del Comune di Lecco, Alessio Dossi - Ci permette di mandare un messaggio alla cittadinanza perché, attirando l'attenzione, dovrebbe contribuire a diffondere a una maggiore sensibilità rispetto agli abbandoni dei rifiuti».



The logo for Duesse, featuring the word "Duesse" in a stylized, white, italicized font with horizontal lines underneath.

HI-TECH COVER UP SOLUTIONS

MATERIA FORMA TECNOLOGIA INNOVAZIONE

**Il vostro unico interlocutore, per garantire la qualità
di una riqualificazione architettonica ed energetica efficiente
aumentando il valore dell'edificio sul mercato immobiliare.**

COSA FACCIAMO?

DUESSE COPERTURE

si occupa di opere di bonifica cemento amianto, coperture metalliche civili ed industriali, isolamenti termici, impermeabilizzazioni, lattonerie e linee vita.

www.duessecoperture.com

- Consulenza tecnica e commerciale
- Studio di fattibilità
- Progettazione preliminare
- Progettazione esecutiva
- Montaggio

DUESSE FACCIATE VENTILATE

si occupa dell'installazione di rivestimenti ventilati, proponendo le principali forme materiche e sistemi di fissaggio visibili presso il nostro spazio espositivo.

www.duessefacciateventilate.com

Grazie a questi interventi di **riqualificazione efficiente**, si può assicurare che gli immobili consumino meno, garantendo risparmi rilevanti in bolletta, con un rientro economico della spesa già dal primo anno, **evitando ulteriore spreco di suolo** e una nuova opportunità di lavoro per tutte le categorie interessate. Come sappiamo il D.L. 30 dicembre 2016 Milleproroghe ha prorogato le detrazioni del 50% per le ristrutturazioni e del **65% per interventi di riqualificazione efficiente**.

via Spiazzi, 52 - 24028 Ponte Nossa T. +39 035 706024



I doni dell'amore

Il film “18 regali” di Francesco Amato è ispirato alla vera storia di Elisa Girotto. Un omaggio a una famiglia forte e un inno alla vita che parla a tutti

Nonostante il dolore, il regista riesce a far nascere qua e là qualche sorriso e a trasformare una storia straziante in un inno alla vita

Diciotto. Come gli anni che la giovane protagonista del film compie, come gli anni che ha vissuto senza sua madre, portata via da un tumore poco dopo la sua nascita. 18 regali, come quelli che tengono legate queste due giovani donne, nonostante il dolore, la mancanza, gli anni che passano. Il regista Francesco Amato presenta con “18 regali” una fiaba dolce dal destino amaro (visibile sulle principali piattaforme cinematografiche digitali), ispirandosi a una vicenda realmente accaduta: quella di Elisa Girotto - qui interpretata da Vittoria Puccini - che a 40 anni ha perso la vita a causa di un male incurabile, lasciando il marito e la figlioletta di solo un anno. Sapendo di non avere speranze, la donna, prima della sua mor-

te, pensa a come restare vicina alla piccola nonostante tutto. E così ogni anno, nel giorno del suo compleanno, Anna - che ha il volto di Benedetta Porcaroli - riceve un regalo da suo padre Alessio (Edoardo Leo) per conto della madre. Si va dalle bambole al pianoforte fino a un mappamondo, con indicate le città che il destino non ha consentito loro di vedere insieme. Il tutto fino alla maggiore età.

Un inno alla vita

«Inizialmente - ha raccontato Amato in un'intervista all'Ansa - non volevo farlo, ero spaventato. Poi sono andato a trovare Alessio Vincenzo, il marito di Elisa, che tra l'altro ha partecipato anche alla sceneggiatura, che mi ha svelato qualche segreto

della moglie. Soprattutto mi ha fatto leggere le sue lettere, degli scritti per certi versi filosofici in cui c'è un grande messaggio di speranza. E questo, alla fine, mi ha convinto ad andare avanti». Punta su questo aspetto anche il marito: «Spero che la storia di mia moglie aiuti le persone a riflettere sull'importanza dell'amore verso la vita, che va sempre vissuta a pieno, anche nei momenti di difficoltà». Così ha fatto la protagonista. Così ha fatto il regista, che nonostante il dolore assordante, riesce a far nascere qua e là qualche sorriso. A trasformare una storia straziante in un inno alla vita e, attraverso la magia del cinema, a creare un percorso originale, un cortocircuito inatteso, per far incontrare mamma e figlia. Le due avranno così la possibilità di passare del tempo insieme, conoscersi e confrontarsi. Il film non banalizza la malattia, non nasconde la rabbia e lo sordinamento di chi si deve arrendere alle diagnosi né la forza impotente di chi resta, ma è un omaggio



alla famiglia unita (anche quella allargata nella quale rientrano amici, compagni di squadra o di malattia). Elisa è forte, lo è il marito, lo sono i nonni e gli amici. Lo diventa Anna, quando comprenderà quanto amore ci sia stato dietro la sua nascita e ogni singolo regalo.

Infine, una piccola nota: il film è stato girato al villaggio operaio di Crespi d'Adda, a Capriate San Gervasio. E anche l'occhio meno attento potrà riconoscere le villette tutte in fila, disposte in gruppi, come su una grande scacchiera, a pochi passi dal fiume Adda. Un consiglio? Guardatelo, memorizzate i vari dettagli, fate una visita al sito Patrimonio Unesco e provate a ritrovarli e a riconoscerli tutti.

ARTE IN MOSTRA

Con l'arte si riparte: Impressionismo, Frida Kahlo e grande schermo

**La fine del lockdown segna l'inizio dell'agenda culturale
A Bologna e Milano nuove proposte artistiche**

Durante la pandemia e nei mesi immediatamente successivi, la voglia di tornare a riempirsi gli occhi con quadri, colori e disegni era stata messa in stand-by. Ora, però, questa lunga attesa vede una fine: dopo il periodo di chiusura di musei e gallerie d'arte, infatti, alcune delle mostre che erano state sospese o annullate riprendono finalmente la loro programmazione.

Gli Impressionisti

Una delle esposizioni tanto attese prima del lockdown, il cui avvio era inizialmente previsto il 12 marzo 2020, era quella dedicata alla pittura impressionista. Rimandata a causa della pandemia, la mostra "Monet e gli Impressionisti. Capolavori dal Musée Marmottan Monet, Parigi" ha aperto infine i battenti per i visitatori lo scorso 29 agosto, e resterà visitabile fino al 14 febbraio 2021, presso Palazzo Albergati a Bologna. La mostra sarà l'occasione perfetta per apprezzare non solo i 57 capolavori di Monet, tra cui le "Ninfee" (1916-1919 ca.), ma anche quelli di Renoir come il "Ritratto di Julie Manet" o di Degas, con "Ritrat-

to di Madame Ducros" (1858): tutte le opere provengono dalla nota Casa degli Impressionisti, il Musée Marmottan Monet. Il percorso espositivo prevede anche delle opere inedite; l'esposizione vuole essere un omaggio ai collezionisti e a tutti i benefattori che hanno contribuito ad arricchire la collezione della casa parigina, considerata oggi una delle più ricche e più importanti nella conservazione della memoria impressionista.

Da Frida Kahlo al grande schermo

Anche a Milano riparte la programmazione artistica. La Fabbrica del Vapore ospiterà dal 10 ottobre 2020 al 28 marzo 2021 un nuovo percorso dedicato a Frida Kahlo, dal titolo "Il caos dentro. Frida Kahlo". Sarà un'immersione sensoriale attraverso le date che hanno segnato la vita dell'artista, grazie a una riproduzione degli ambienti più vissuti: camera da letto, studio, giardino. Seguono i ritratti di Frida Kahlo realizzati dal fotografo colombiano Leonet Matiz Espinoza e, per concludere, delle lettere più evocative che Frida

Kahlo scrisse al marito, in una stanza dedicata alla cultura e all'arte popolare in Messico che influenzò molto la vita dell'artista. Non solo. Dal 17 Settembre 2020 al 15 Novembre 2020, presso il Palazzo Reale di Milano verrà allestita la mostra dedicata al centenario della nascita di Federico Fellini, "1920 - 2020. Federico Fellini. Un Racconto". La mostra - per la prima volta in assoluto ospitata nella location milanese - percorre la vita straordinaria di Fellini e della sua evoluzione artistica attraverso i suoi film e le figure centrali dei suoi racconti: le donne.

E per restare ancora in tema cinema, sempre a Milano il Mudec (Museo delle Culture di Milano) accoglierà la magia di storie che da sempre ci fanno sognare: la mostra "Disney. L'arte di raccontare storie senza tempo", infatti, si basa sulla ricerca creativa avvenuta per anni attraverso i personaggi, ambientazioni, trame narrative provenienti dagli Archivi Disney e della Walt Disney Animation Studios. La mostra è in programma dal 3 settembre 2020 al 14 febbraio 2021.

■ Paola Ceccarelli

Dalla fine di Agosto torneremo a meravigliarci con Claude Monet e Frida Kahlo

Mostre in Lombardia... e non solo

Bologna

Palazzo Albergati

Monet e gli impressionisti. Capolavori dal Musée Marmottan Monet

Mostra dedicata alla collezione della casa degli Impressionisti di Parigi.

Fino al 14 Febbraio 2021.

Milano

Fabbrica del Vapore

Caos dentro. Frida Kahlo

Mostra interattiva che immerge lo spettatore in un percorso sensoriale nella vita dell'artista.

Fino al 28 Marzo 2021.

Bergamo

Palazzo della Ragione

Daniel Buren. Illuminare lo spazio, lavori in situ e situati

La mostra nasce dalla ricerca dell'artista e l'interesse più recente per la luce, e in particolare per le qualità e il potenziale estetico e costruttivo della fibra ottica.

Fino al 1 Novembre 2020.

Milano

Museo Diocesano Carlo Maria Martini

Gauguin, Matisse, Chagall. La passione nell'arte francese dai musei vaticani

La mostra presenta gli oltre 20 capolavori di artisti Paul Gauguin, Auguste Rodin, Marc Chagall, Maurice Denis, Henri Matisse, Georges Rouault, provenienti dalla collezione dei Musei Vaticani.

Fino al 4 ottobre 2020.

Milano

Palazzo Reale

1920 - 2020. Federico Fellini. Un racconto

Per la prima volta Milano ospita una mostra dedicata interamente alla vita del regista attraverso i suoi film.

Fino al 15 Novembre 2020.

Milano

Mudec

Disney. L'arte di raccontare senza tempo

L'esposizione che racconta il dietro le quinte del processo creativo della storia della Disney.

Fino al 14 Febbraio 2021.



Berthe Morisot - "Donna con ventaglio" o "Il ballo" - 1875

Inquinamento, cibo, salute Due documentari per riflettere

In un momento di grande difficoltà sanitaria mondiale, perché non interrogarsi sulle correlazione tra alimentazione e ambiente?

"Cowspiracy - Il segreto della sostenibilità" il documentario sull'industria animale



Prodotto da Leonardo di Caprio nel 2014, "Cowspiracy - Il segreto della sostenibilità" è ormai considerato un cult del suo genere. Il documentario è tra i primi a indagare l'impatto ambientale della zootecnica, seguendo il percorso di maturazione come ambientalista del co-regista Kip Andersen. La volontà di ridurre il più possibile l'impatto del proprio stile di vita sul pianeta lo porta infatti a scoprire una verità fino ad allora celata: l'allevamento di bestiame è tra le cause principali dell'inquinamento del pianeta e dello spreco di risorse, persino più dell'intera industria dei trasporti. Per quanto le sue azioni quotidiane siano virtuose, Andersen comincia a chiedersi quanto possano essere utili se per produrre solo mezzo chilo di

carne si impiegano fino a 10000 litri di acqua. La cosa più sconvolgente è che alcune tra le associazioni ambientaliste americane, pur promuovendo stili di vita sostenibili e criminalizzando l'impiego di combustibili fossili, tengono misteriosamente sotto silenzio i dati allarmanti che riguardano la zootecnica. Cercando di scoprire perché nessuna delle loro campagne parli di ridurre il consumo di carne e dei suoi derivati, Andersen scopre così che molte di queste associazioni ricevono finanziamenti proprio dalle maggiori multinazionali alimentari d'America. Come suggeriscono titolo e sottotitolo, il documentario è una miniera di spunti per gli appassionati di teorie del

complotto. L'imbarazzato silenzio dei rappresentanti delle organizzazioni ambientaliste di fronte alle incalzanti domande di Andersen non fa che alimentare il sospetto di un'enorme cospirazione. Comunque stiano le cose, i dati diffusi dalla FAO e dalla NASA parlano chiaro: la soluzione più efficace e urgente per ridurre il nostro impatto sull'ambiente è ridurre drasticamente il nostro consumo di carne e derivati, se non addirittura eliminarlo – come suggerisce Cowspiracy –, adottando un regime di vita vegetariano o vegano. Finanziato collettivamente dal crowdfunding su Indiegogo, il film ha ottenuto il 217% dell'obiettivo; sottotitolato in più di dieci lingue, oggi è diffuso in tutto il mondo.

"What the health" la guerra vegana e le sue contraddizioni



Scritto, prodotto e diretto nel 2017 dallo stesso team di "Cowspiracy", "What the health" può esserne considerato il sequel. Pubblicizzato come "il film sulla salute che le organizzazioni sanitarie non vogliono vedere", il documentario segue la linea tracciata da Cowspiracy, indagando sull'impatto del consumo di carne e latticini sulla salute dell'uomo. Questa volta Andersen intervista principalmente medici e nutrizionisti, con lo scopo di mettere in discussione le pratiche delle principali organizzazioni sanitarie e farmaceutiche, sostenendo la necessità di adottare una dieta a base vegetale. Il film, considerato manifesto della "guerra vegana", fa emergere in chiave apocalittica un problema molto attuale, soprattutto in America: mangiare uova, formaggi, carne rossa e carne lavorata aumenta il rischio di

diabete, cancro e malattie cardiovascolari. Se una correlazione senz'altro può esistere, è anche vero che il documentario tende all'esasperazione, prendendo una posizione faziosa ed estremista. Non poche, infatti, sono le critiche che "What the health" ha ricevuto dal mondo scientifico, in cui la maggior parte delle voci concordano nel sostenere che la dieta mediterranea rimane la più equilibrata tra i regimi alimentari possibili. Nonostante l'approccio esclusivamente filovegano, il film di Andersen diventa interessante soprattutto per i collegamenti che emergono tra le grandi multinazionali del food e le principali istituzioni sanitarie, che – come veniva sottolineato già in "Cowspiracy" – per le associazioni ambientaliste – ricevono sponsorizzazioni proprio dai

colossi mondiali della carne. Anche in questo caso le risposte poco esaurienti degli intervistati a tal proposito lasciano pensare che effettivamente siano interessi economici ben più grandi di noi a dettare il nostro modo di mangiare, ma da qui a sostenere che l'unica soluzione possibile sia il veganesimo ne passa di acqua sotto ai ponti. In "What the health" viene data voce a una sola campana e il campione di riferimento rimangono i consumatori americani, che – non dimentichiamolo – fanno colazione con uova e bacon. Senz'altro la dieta vegana è una dieta possibile, e – perché no – auspicabile, ma demonizzare la carne come male supremo per la nostra salute non sembra essere la strada da prendere.

■ Laura Spataro

Uomo e alveari Un legame atavico

L'essere umano ha interagito con le api fin dall'antichità: oggi questo legame è a rischio, per colpa di inquinamento e cambiamento climatico

«L'apicoltura è un proto-allevamento poiché le api non cessano mai di avere il requisito fondamentale di ogni essere vivente: la libertà». A parlare è Fabrizio Zito, giovane apicoltore della Basilicata, laureato in beni culturali e studente di archeologia, che nella sua attività ha cercato di non dimenticare e di valorizzare il legame strettissimo che è sempre intercorso tra l'essere umano e le api. Legame che risale ai tempi antichi.

Fin dalla preistoria...

Le prime testimonianze certe dell'incontro tra uomo e api risalgono al Neolitico (circa 10mila anni fa), periodo a cui si fa risalire una pittura rupestre rinvenuta in Spagna, raffigurante un uomo arrampicato recante un cesto e circondato da api in volo, a testimonianza del fatto che la ricerca di sciame era già praticata nel



"L'apicoltura è un proto-allevamento poiché le api non cessano mai di avere il requisito fondamentale di ogni essere vivente: la libertà"

mondo preistorico. Del passaggio dalla raccolta di miele selvatico all'allevamento di api si hanno testimonianze già tra gli Egizi, gli Assiri e i Babilonesi, popolazioni presso cui il miele – oltre ad avere un'importante funzione alimentare e cosmetica – aveva anche una forte valenza rituale e medica. Nel mondo romano Plinio Il Vecchio raccontava di siepi



e fiori nei vigneti per coadiuvare le api nel loro lavoro e le testimonianze storiche e mitologiche del mondo greco ricordano quanto il miele fosse simbolico: secondo il mito, lo stesso Zeus infante fu nutrito dalle ninfe sul Monte Ida con latte di capra e miele. Non a caso, sempre nelle civiltà egizia, greca e romana il miele rappresentava un alimento di impor-

tanza tale da essere considerato alla stregua di olio, grano e vino. Un ruolo che rimase pressoché stabile per i secoli a venire, fino al Settecento, quando la coltivazione della canna da zucchero e della barbabietola resero lo zucchero un'alternativa dolcificante più comoda ed economica al miele. Oggi, dopo una rivalorizzazione di questo elemento nel

primo Novecento, il rapporto tra uomo e api pare essere irrimediabilmente compromesso. Secondo Fabrizio Zito, infatti, la condizione dell'apicoltura italiana è critica. La scorsa stagione (2019) è considerata dagli esperti "l'anno zero" dell'apicoltura e in Italia si registrano crolli di produzione di miele attorno al 60-70%.

Le api contribuiscono all'impollinazione e alla produzione del 75% dei prodotti agricoli mondiali, ruolo che le rende fondamentali per il nostro sostentamento. Purtroppo spesso è la stessa agricoltura ad essere colpevole della moria di api, per via di pesticidi neonicotinoidi e delle monoculture.

■ Laura Zunica

Vita da apicoltrice Amore per le api e per il territorio

**Miele 100% locale, pochissimo nomadismo e amore per i suoi sciami
Così Nicole Scudeletti di Casazza (BG) è diventata apicoltrice**

Amore per le api, rispetto per la natura e volontà di valorizzare il proprio territorio: sono questi gli ingredienti che muovono Nicole Scudeletti, 41 anni, apicoltrice e titolare dell'Azienda Agricola BZZZ di Casazza (BG), con cui produce miele, rigorosamente biologico e soprattutto a chilometro zero, bergamasco al 100%.

Amore e studio

Come tutte le storie d'amore che si rispettino, anche quella di Nicole con le sue api è iniziata un po' per caso. Inizialmente era il suo compagno a voler provare: complici una scelta di vita condivisa in mezzo alla natura e l'amore per gli animali, aveva comprato due famiglie di api per l'autoproduzione, senza sapere tuttavia di essere allergico alle punture. Così è subentrata Nicole: «Io sono un'architetta, non sapevo da dove iniziare. La prima cosa che ricordo - ride - è stata la mia corsa giù per la collina con le api tra i capelli. Poi mi sono innamorata di loro, del loro essere non individui ma un super-organismo: la passione è nata subito». Nonostante la passione, comunque, apicoltrici non ci si improvvisa: Nicole ha potuto infatti contare su un anziano apicoltore che l'ha introdotta passo dopo passo nel magico mondo delle api, e sullo studio approfondito della materia. «Il grosso viene ovviamente dall'esperienza - spiega - ma è fondamentale frequentare un corso oppure avere il supporto di un maestro. Fortunatamente, ora le associazioni di apicoltori territoriali organizzano molto spesso corsi o incontri per avvicinarsi a questo mondo». Adesso Nicole ha circa una quarantina di famiglie di api - ciascuna di esse conta a seconda della stagione dai trentamila ai settantamila esemplari - e quattro anni fa è nata la sua



“La sua produzione si concentra sui mieli tipici, ottenuti restando in provincia: miele di robinia, millefiori, ciliegio selvatico, tarassaco, castagno e tiglio.”



piccola Azienda Agricola BZZZ. La filosofia che sta alla base del suo modo di fare apicoltura punta alla valorizzazione del territorio, del chilometro zero e della produzione di un miele che sia al 100% bergamasco e che porti l'impronta della sua valle, la Val-

cavallina. Ecco perché ha scelto di effettuare poco nomadismo, cioè di non spostare le arnie di territorio in territorio. La sua produzione si concentra infatti sui mieli tipici, ottenuti restando in provincia: miele di robinia, millefiori, ciliegio selvatico, tarassa-



co, castagno e tiglio. Tra le cose principali che Nicole ha imparato nell'approcciarsi alle api c'è il rispetto per una specie animale affascinante ma di carattere. «Conoscere come reagiscono fa sì che anche noi sappiamo come comportarci con loro. Alcuni

esempi? Meglio indossare colori chiari che non innervosiscano le api, ed evitare del tutto i profumi e gli odori forti: hanno un olfatto sensibilissimo. Se noi le rispettiamo - conclude - , loro ci permettono di lavorare insieme».

■ Erica Balduzzi

Miele e propoli Dall'alveare due preziosi alleati

Grazie alle loro proprietà, i prodotti delle api sono terapeutici per la cute, l'apparato respiratorio e le infezioni

“Le proprietà antiossidanti del miele stimolano le difese dell'organismo innalzando le difese naturali, in modo particolare verso le malattie da raffreddamento e dell'apparato orofaringeo”

Quando si parla di miele, il pensiero immediatamente va alla dolcezza di questo straordinario dono della natura e delle api: un alimento da sempre ricco di preziosi nutrienti, fonti di carboidrati semplici quali fruttosio e glucosio, ideale sia per bambini che per adulti e quindi come tale fonte di energia rapidamente disponibile.

Un dolce antibatterico

Prodotto dalle api come frutto della lavorazione nell'alveare sul nettare raccolto di fiore in fiore, il miele è decisamente molto di più che il classico rimedio della nonna: questo alimento è ricco di sali minerali e di vitamine antiossidanti (A e C oltre che del gruppo B), ma anche di Carotenoidi, Polifenoli, Flavonoidi e Antociani, sostanze naturali dalle note proprietà protettive e antiossidanti; da ultimo, la presenza di Acidi Organici conferisce al miele proprietà antibatteriche e antimicotiche.

Per questa ricchezza compositiva, il miele si propone come un validissimo aiuto per una serie di applicazioni in ambito terapeutico. In base alla pianta di origine cambiano le indicazioni princi-



pali, coerentemente con le proprietà terapeutiche dei principali componenti presenti nella pianta: ne consegue che, a titolo puramente esemplificativo, il miele di tarassaco avrà spiccate proprietà depurative e diuretiche, mentre quello di biancospino troverà applicazione in modo particolare nel coadiuvare il trattamento di stati ansiosi, e così via.

Più di tutto tuttavia, in ambito medico, il miele trova impiego per le sue proprietà antiossidanti e antibatteriche, per cui si è proposto nel passato come un antibiotico totalmente naturale. Studi clinici hanno dimostrato che il miele è in grado di esplicare una duplice azione contro i germi patogeni: Batteriostatica (impedendo la loro diffusione nell'organismo ospite); battericida (uccidendo letteralmente i patogeni e liberando l'organismo infettato, promuovendo inoltre la guarigione dei tessuti danneggiati).

Le proprietà antiossidanti del miele, infine, stimolano le difese dell'organismo innalzando le difese naturali, in modo particolare

verso le malattie da raffreddamento e dell'apparato orofaringeo: in questi casi oltre all'azione di cui abbiamo appena parlato, è possibile sfruttare l'effetto fluidificante ed espettorante sulle secrezioni muco-faringee. Per queste ragioni in commercio troviamo moltissime formulazioni sia a uso topico (compresse orosolubili o spray) sia a uso sistemico (fiale da bere, compresse da deglutire o sciogliere) contenenti il miele.

Largo alla propoli

Un altro prodotto della lavorazione delle api nell'alveare è la propoli, composto resinoso dalle ben note proprietà antimicrobiche e disinfettanti. La propoli deve la fama che la circonda alla sua ricchezza compositiva: acidi grassi, minerali essenziali tra i quali Magnesio Zinco e Ferro, oli essenziali, vitamine (gruppo B e vitamina C in modo particolare), polifenoli, principi attivi tra i quali la più nota è la Galangina... Il “titolo” (ossia la concentrazione

presente nell'estratto naturale) di quest'ultima è un parametro tanto essenziale per assegnare a un preparato una precisa azione antibatterica, quanto difficilmente standardizzabile a causa della estrema variabilità, legata anche alla stagionalità, presente in natura. La propoli, ancora più del miele, trova applicazione in terapia per il trattamento di diverse

forme di infezione batterica: è ben nota la sua azione benefica sulle stomatiti ma anche sulle affezioni della cute, anche se la principale area d'uso sono le malattie dell'apparato respiratorio. Miele e Propoli... Due straordinari regali, preziosissimi alleati per la salute, dall'alveare.

■ Dott. Michele Visini

Farmacia VISINI

**AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA**

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

**LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI**

**PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI**

LA RUBRICA È PROMOSSA
DA PUNTO RISTORAZIONE SRL

Per un'alimentazione a base vegetale sana ed equilibrata

Consigli, spunti e indicazioni per avvicinarsi al buon mangiare, senza rischi o carenze nutrizionali

“Scegliere di nutrirsi con alimenti vegetali sani, a basso impatto ambientale, etici e privi di alimenti di origine animale, non solo contribuisce alla prevenzione e al trattamento di alcune patologie, ma aiuta anche a sviluppare una maggior consapevolezza alimentare per stare in salute”

Una cucina semplice e genuina

Intolleranze, allergie, scelte etiche, ecologiste, religiose, salutistiche... Sono molte le motivazioni che indirizzano le preferenze alimentari di un crescente numero di persone verso un'alimentazione priva di alimenti e derivati di origine animale. Tuttavia, in caso di scelte di questo tipo, è opportuno prestare attenzione all'equilibrio dei diversi nutrienti al fine di non incorrere in carenze nutrizionali. Il primo

passo è quello di ottimizzare gli ingredienti tradizionali della cucina semplice e genuina del “passato” come cereali, legumi, frutta, verdura, olio extravergine di oliva e garantire la varietà a tavola. Scopriamo insieme come.

Iniziamo da cereali e proteine...

Oltre al frumento, utilizzato soprattutto come derivato nella preparazione della pasta, si dovrebbero riscoprire altri cereali e derivati antichi e pseudo cereali, come farro, orzo, riso, miglio, avena, grano khorasan (conosciuto come kamut, marchio registrato), quinoa, amaranto, triticale, segale, sorgo, grano saragolla, grano saraceno, bulghur, grano spezzato, teff, cous-cous e tapioca. In una dieta vegetale, inoltre, al fine di garantire l'introduzione della corretta quantità di proteine e di amminoacidi essenziali, è importante assicurare le giuste porzioni degli alimenti che le forniscono. I **legumi** dovranno essere i protagonisti proteici più importanti di questi pasti: lenticchie verdi, lenticchie rosse decorticate, piselli, ceci, tutte le varietà di fagioli (fagioli borlotti,



fagioli bianchi, fagioli neri, fagioli con l'occhio, ecc.), soia gialla, verde, nera, azuki, fave, lupini... Dal punto di vista merceologico sono legumi anche arachidi e carrube, ma a causa della loro composizione chimica differente richiedono indicazioni specifiche. I legumi, oltre alle proteine, forniscono numerosi nutrienti tra i quali carboidrati, vitamine, sali minerali, fibre e pochissimi grassi (con l'eccezione di soia e arachidi): sono molto versatili in cucina e si possono utilizzare freschi, secchi, surgelati, in fiocchi oppure sotto forma di sfarinati.

Per chi ne teme i lunghi tempi di cottura, sono disponibili anche in scatola: in tal caso si raccomanda di eliminare il liquido di governo che spesso contiene

sale e zucchero e sciacquare bene prima del consumo.

Fonti proteiche alternative

Saltuariamente possono essere introdotti:

- **Tofu**, detto “formaggio di soia”, che dà il meglio di sé unito ad altri ingredienti. Inoltre, esistono altri tipi di “formaggi” vegetali dal sapore molto simile a quello che definiamo comunemente formaggio.
- **Seitan**. Si ottiene dal glutine, la parte proteica del frumento o di altri cereali. Può essere cucinato esattamente come nelle ricette base di carne: in spezzatino, polpette, scaloppine, ragù, impa-

nato, ecc. Per completare la qualità proteica, e renderlo un alimento sostitutivo della carne, si consiglia di abbinarlo ai legumi e di consumarlo con moderazione per la concentrazione di glutine.

- **Muscolo di grano** (glutine di cereali e farina di legumi). È considerato un'alternativa al seitan, dal quale però si differenzia per la presenza anche di farina di legumi, che lo rende migliore dal punto di vista della composizione nutrizionale.
- **Tempeh**. Si tratta di un prodotto dal gusto caratteristico che si ottiene dai fagioli di soia fermentati.

Fate infine attenzione quando acquistate ad esempio hamburger industriali a base di legumi,

caso i nutrienti forniti sono differenti. Per quanto concerne invece le verdure, non dimenticate di introdurre sia a pranzo sia a cena, anche con ricette di preparazione casalinga come polpette o crocchette con cereali e legumi, spiedini vegetali, verdure ripiene con ingredienti vegetali, passati di verdura, vellutate e minestrone. In abbinamento alle verdure, anche per sfruttare al meglio le loro numerose proprietà, riscoprite i germogli freschi. Importantissimi sulle tavole quotidiane sono la frutta secca oleosa (come noci, nocciole, mandorle e pinoli) e i semi oleosi, come i semi di girasole, di sesamo, di zucca, di lino o di chia.

Altri alimenti vegetali e condimenti

Possono apparirci insoliti, ma si trovano ormai anche in molti supermercati e possono essere equiparati e sostituiti ai corrispettivi ingredienti, o alimenti, di origine animale senza penalizzare il gusto. Di che cosa stiamo parlando?

- **“Latte, yogurt e burro” vegetali**. Il latte di soia è un'ottima alternativa a quello vaccino, in quanto totalmente privo di colesterolo e di lattosio; il suo sapore varia molto tra una marca e l'altra. Con il latte di soia si producono diversi derivati (yogurt, panna da cucina, panna da montare, burro di soia, ecc.) che si utilizzano esattamente come i loro analoghi prodotti animali. Oltre a quello di soia, esistono altri tipi di “latte” vegetale ricavati da riso, mandorle, avena, farro, miglio e quinoa.
- **Miso**. È un prodotto dal gusto caratteristico che si ottiene dai fagioli di soia fermentati e utilizzato anche come insaporitore.
- **Aighe**. Chiamate anche

“verdure di mare”, contengono diversi nutrienti, tra cui molto iodio. Esse vanno quindi usate alla stregua delle spezie, cioè in piccole quantità. L'alga agar-agar è l'unica alga che si presenta incolore e insapore, molto utile per la preparazione di gelatine al 100% vegetali.

Per quanto riguarda altri condimenti, l'olio extra vergine di oliva resta un ottimo condimento, così come altri oli vegetali spremuti a freddo. L'olio di semi di lino è ricco di Omega 3, ma la quantità da assumere (e la conservazione) si differenzia dagli altri oli. Il sale integrale sarebbe da preferire a quello comune da cucina, ma sempre in quantità limitate, favorendo invece per dare sapore ai nostri piatti le erbe aromatiche (origano, erba cipollina, basilico, prezzemolo, timo, ecc.) e le spezie (peperoncino, noce moscata, pepe, zafferano, curcuma ecc.), queste ultime da usare con moderazione per evitare irritazioni alle mucose intestinali.

Tra gli insaporitori più conosciuti ricordiamo la salsa di soia, gomasio, tahin e **lievito di birra**. Un'alimentazione vegetale include un menù variegato, semplice e genuino, dove sono esaltate le qualità nutrizionali degli alimenti. Scegliere di nutrirsi con alimenti vegetali sani, a basso impatto ambientale, etici e privi di alimenti di origine animale non solo contribuisce alla prevenzione di alcune patologie, ma aiuta anche a sviluppare una maggior consapevolezza alimentare per stare in salute. ■

Decalogo della salute per un'alimentazione vegetale

1. Garantire le corrette porzioni di cereali e legumi, in particolare ai pasti principali.
2. Assicurare un consumo adeguato di frutta, verdura e alimenti integrali.
3. Sebbene il fabbisogno proteico in un'alimentazione vegetale non si discosti da quello degli onnivori, potrebbe essere opportuno considerare un aumento proteico del 5-10%.
4. Vitamina B12: si raccomanda di garantire l'assunzione di un integratore (il dosaggio sarà stabilito dal proprio medico curante).
5. Assumere cibi o prodotti alimentari che siano buone fonti di calcio (alimenti a base di soia, bevande vegetali addizionate, acqua del rubinetto o contenente calcio e alcuni tipi di frutta/semi oleosi oltre che di verdure). Si consiglia l'assunzione di 2 cucchiaini di gomasio al giorno. Se necessario, integrare il fabbisogno di calcio della dieta con un'acqua ricca di questo minerale e povera di sodio.
6. L'eventuale integrazione di Vitamina D deve essere considerata con attenzione in tutti i casi in cui si sospetti un'insufficiente sintesi endogena; si raccomanda inoltre l'esposizione ai raggi solari, almeno 2-3 volte alla settimana per circa 20-30 minuti.
7. Se necessario, è possibile applicare alcune strategie che aiutano ad assorbire meglio il ferro, come consumare cibi fonte di vitamina C (es. succo di limone appena spremuto) durante il pasto.
8. Un valido aiuto per completare l'alimentazione vegetale è costituito da alimenti come frutta secca oleosa (mandorle, noci, pinoli, pistacchi, ecc.) e semi oleosi (sesamo, semi di zucca ecc.), germe di grano.
9. Anche gli omega 3 devono essere garantiti ogni giorno ad esempio con l'assunzione giornaliera dell'olio di semi di lino.
10. Attenzione alle bevande nervine (tè, caffè, ecc.) e alle bevande alcoliche perché potrebbero interferire con l'assorbimento di vari nutrienti e favorirne la perdita.

Le presenti indicazioni, unitamente alle altre presenti nell'articolo, non sostituiscono il parere medico e la consulenza personalizzata del nutrizionista.



Punto Ristorazione
CATERING
BANQUETING

**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

**Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444**

info@puntoristorazione.it



LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA



Sitografia

www.scienzavegetariana.it
www.sinu.it
www.nutrirsidisalute.it
www.ilfattoalimentare.it



Rossana Madaschi Nutrizionista
Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it



Alimentazione & Benessere

Sformato di noci e topinambur



PREPARAZIONE

Pulire i topinambur senza sbucciarli, ma grattandone la superficie con un coltellino. Tagliare i tuberi in fette sottili e porli in ammollo in acqua e limone per evitarne l'annerimento. Preparare una crema frullando le noci precedentemente ammolate nell'acqua, uno spicchio di aglio, rosmarino, olio, sale e pepe. Disporre sul fondo di una teglia le fette di topinambur alternando gli strati con la crema alle noci. Cuocere in forno preriscaldato per 30 minuti a 200 gradi.

INGREDIENTI

- 500 g di topinambur
- 200 g di noci sgusciate
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto rosmarino
- 100 ml di olio evo
- Sale e pepe qb

Gin autunnale all'uva nera



PREPARAZIONE

Un modo originale per mangiare l'uva è sfruttare la succosità dei suoi acini per arricchire e profumare gli aperitivi. Per preparare il gin tonic all'uva nera bisogna frullare gli acini privi dei semi con lo zucchero e il succo del limone fino ad amalgamare bene gli ingredienti. Aggiungere il gin e l'acqua tonica e servire con qualche cubetto di ghiaccio. Aggiungere un goccio di gin in base alle preferenze e guarnire con un acino il bordo di vetro, senza cannuccia.

INGREDIENTI

- 300 g di uva nera
- 1/4 bicchiere di gin
- 1/2 bicchiere di acqua tonica
- 1/2 limone
- ghiaccio in cubetti
- 1 cucchiaino di zucchero

Topinambur

Il tubero dai fiori gialli

Scoperto e descritto per la prima volta nel 1603 dall'esploratore Samuel Champlain, il topinambur è un tubero ricco di benefici, che dal Canada e dagli Stati Uniti si diffuse subito nel XVII secolo in tutta l'Europa. Dimenticato poi con l'arrivo nei mercati europei della patata, (tubero di più semplice coltivazione e utilizzo), negli anni '60 il topinambur è stato riscoperto e sempre più apprezzato per il suo sapore delicato, una via di mezzo tra la patata e il carciofo. Proprio il suo gusto particolare ne ha determinato anche il nome inglese, Jerusalem artichoke.

Il topinambur è un tubero poco calorico, con un indice glicemico pari a 50 e ricco di sali minerali come fosforo, rame, magnesio e ferro. È quindi indicato per i diabetici, per chi segue una dieta ipocalorica e per contrastare ritenzione idrica e stanchezza. Fonte di fibre, antiossidanti (vitamina A, C ed E) e folati, sarebbe meglio consumarlo crudo, ma si dimostra versatile in cucina anche con cottura al forno o in padella. Oltre a essere un ottimo ingrediente in cucina è riconoscibile per i suoi fiori gialli vividi in cima agli steli lunghi. La pianta del topinambur è infestante e cresce naturalmente nelle condizioni più diverse.



Uva

Da Dionisio a oggi

Come pegno del suo amore, Dioniso donò al suo amato Ampelo una vite, che però gli fu fatale. Mentre raccoglieva i grappoli, il giovane Ampelo saltò troppo in alto e cadde, morendo sul colpo. Dioniso lo trasformò allora nella costellazione del Vendemmiatore, e da quel momento "àmpelos" fu il nome greco del grappolo d'uva. Uno dei frutti più antichi e diffusi nel mondo, noto all'uomo già nel neolitico, l'uva oggi è prodotta in tutti i continenti a eccezione dell'Antartide. Secondo un report dell'Organizzazione Internazionale della Vigna e del Vino (OIV), le dieci varietà più coltivate in Italia occupano il



38% del suolo nazionale: il più diffuso è il vitigno Sangiovese. Costituita principalmente da acqua (75-80%) e zuccheri (20%), l'uva fornisce sali minerali, fibre e un alto contenuto di acido linoleico, un acido grasso essenziale. Svolge un'azione diuretica e disintossicante grazie al potassio e un'azione preventiva di malattie degenerative come quelle cardiovascolari grazie alla quantità di sostanze antiossidanti. L'uva rende più forti le pareti dei vasi sanguigni e per la presenza di flavonoidi gode di proprietà antitumorali. le infiammazioni.

QUANDO PRENDERÒ LA PATENTE
la mia prima macchina sarà elettrica...

WROOM® La App di Ressolar

per ricaricare ovunque la tua auto elettrica, e non solo...

GET IT ON Google Play
Available on the App Store

PROMOZIONE SCONTO 10%
SU TUTTA LA GAMMA DI COLONNINE E SOLUZIONI DI RICARICA DOMESTICHE (WALL BOX)

POSSIEDI UNA MACCHINA ELETTRICA O LA STAI PER ACQUISTARE?

SCARICA WROOM GRATUITAMENTE E USALA PER:

- Trovare le colonnine più vicine a te per ricaricare
- Ricaricare la tua auto (Ressolar ha centinaia di colonnine dove puoi ricaricare gratuitamente!)
- Pianificare i tuoi spostamenti
- Usufruire degli sconti e delle promozioni delle attività aderenti al circuito Wroom

HAI UNA ATTIVITÀ?

- Acquista da Ressolar a condizioni vantaggiose una colonnina, pubblicizzala su Wroom e inizia a guadagnare
- Promuovi la tua attività su Wroom

035 3692145

Via Serassi, 21 | BERGAMO
www.ressolar.it

A man with curly hair, wearing a white button-down shirt and blue jeans, stands on a paved path in a park-like setting. A large, stylized tree graphic with a dashed blue outline is superimposed over the right side of the image. The background shows green trees and a clear blue sky.

Alessandro
Bertacchi
Presidente
ABenergie

**SOGLI UN FUTURO
CON PIÙ ALBERI?**
Insieme possiamo
realizzarlo.

**Scegli la nostra
energia verde.**

Scopri come su abenergie.it

