

Inverno 2024 - All'interno Speciale Alimentazione



Il gusto di un mondo migliore

Primo Piano

Ecosistema Urbano 2024



Reggio E. Trento e
Parma sul podio

Pagina 6

Bergamo SOStenibile

Convento dell'Incoronata



Candidato a
Luogo del Cuore

Pagina 28

Speciale Alimentazione

Intervista a Francesca Forno



L'ingrediente
più ambizioso

Pagina 10



Speciale ALIMENTAZIONE
all'interno: Il Sole e la Terra - Progetto a Gandino -
Laboratorio di giornalismo con le scuole

da Pagina 8

Sommario



4
Vilnius è Capitale
Green 2025



32
Per filo e per sogno
20ª edizione



38
Nasce ReTessile
Cauto tra le fondatrici



42
Mostra a Brescia
Zenit della fotografia

Attualità

EDITORIALE

3 Alimentare la motivazione

PRIMO PIANO

- 4 Vilnius è Capitale Green 2025
- 6 Ecosistema Urbano 2024

Speciale Alimentazione

- 8 Il cibo che alimenta ...un mondo migliore
- 10 Se il cibo perde l'ingrediente più ambizioso
- 12 A Gandino un progetto partecipato
- 14 BioDistretto: riconoscimento dalla Regione
- 17 Agriturismo Il Faggio: produzione e ristorazione
- 18 Punto ristorazione: passione e professionalità
- 20 Il Sole e la Terra: inaugurati nuovi spazi
- 22 Il nostro pianeta non ci sostiene più
- 24 Filiera corta o lunga
- 26 Buono, pulito e giusto

Bergamo SOStenibile

- 28 Il Convento dell'Incoronata
- 30 No swap ...no party
- 32 Per filo e per sogno 20ª edizione
- 34 Appreziate le proposte del DessBg
- 36 A2A, in crescita il bilancio di sostenibilità
- 37 Piano strategico 2024-2035 di A2A

Brescia SOStenibile

- 38 A Brescia nasce ReTessile
- 39 "Un regalo che PESA" contro lo spreco alimentare

Stili di vita

SOCIETÀ

- 40 Ricicl-Arte. Giovanissimi a concorso

Arte in mostra

- 42 Zenit della fotografia del fotoreporter acrobata

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

- 44 La Nutraceutica. Integratori alimentari e non solo
- 46 Quiz della salute ...mettiti alla prova!
- 47 La ricetta: bonbon al cocco con cioccolato!

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
30 novembre 2024

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

- > Editore
Marketing km Zero Srls
- > Direttore Responsabile
Diego Moratti
- > Caporedattrice
Simonetta Rinaldi
- > 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
- > Diego Moratti - Tel. +39 328 7448046
direttore@infosostenibile.it

Hanno collaborato a questo numero:

Gloria Gelmi, Valeria Ferrari, Rossana Madaschi,
Sheela Pulito, Michele Visini, le classi seconde
dell'I.C. Margherita Hack di Gorle

Immagini:

Redazione, pexels, freepik, Creative Commons
Cinzia Terruzzi



Recapiti Redazione:

Bergamo
Tel. +39 328 7448046
redazione@infosostenibile.it

www.infosostenibile.it



Editoriale

Alimentare la motivazione

Dalla cop29 ai mercatini bio, dalla scuola agli swap party
Il gusto di rendere il pianeta un posto migliore per tutti

Ormai non dobbiamo più sforzarci di convincere il mondo della ineluttabilità dell'emergenza climatica, del valore di un'alimentazione sana che non consumi il pianeta o dell'insostenibilità di una moda che sfrutta le persone e deturpa l'ambiente.

Alla conferenza sul clima dello scorso anno, la Cop28 di Dubai 2023, persino i Paesi produttori di petrolio avevano sottoscritto, per la prima volta nella storia, un accordo che contemplava, seppur gradualmente, la fuoriuscita dai combustibili fossili a favore di fonti rinnovabili, per una transizione energetica ritenuta necessaria.

La recente Cop29 a Baku in Azerbaijan, conclusa il 24 novembre 2024, non solo non ha rilanciato nulla su questa tematica tanto dibattuta l'anno prima, ma sembra sia passata addirittura senza lasciare grandi segni e senza che i media, l'opinione pubblica e i grandi leader mondiali fossero

interessati, partecipi o motivati a raggiungere accordi ambiziosi o quantomeno progressi significativi nel percorso di mitigazione e adattamento alla crisi climatica.

Non i risultati né le aspettative

Il problema non sono però i risultati (non) ottenuti, che richiedono inevitabilmente tempi lunghi e compromessi; nemmeno l'informazione manca e addirittura conosciamo già tutte le soluzioni possibili e pure tempi e modalità necessari per conseguirle. Come in qualsiasi ambito, da quelli più istituzionali alle singole azioni del nostro quotidiano, una parte preponderante del mancato cambiamento è spesso dovuta all'inerzia stessa del sistema, alla forza delle abitudini e dello status quo; qualsiasi cambiamento richiede sempre impegno e motivazione. Cambiare le nostre abitudini, uscire dalla zona di



comfort è sempre faticoso; figuriamoci cambiare un sistema economico internazionale basato su guadagni e benessere acquisito, da parte di tanti attori, privati e statali, che hanno nelle fonti fossili, petrolio e gas in primis, una leva costante di ricchezza per la crescente richiesta di energia.

Altro punto: a Valencia è andata in scena il mese scorso una tragedia incredibile, un evento da considerare eccezionale, fino a qualche anno fa, mentre ora tutti sostengono che questi eventi climatici estremi saranno ricorrenti e che le città e le persone devono per forza adattarsi. Il paradosso è che Valencia è stata nel 2024 la Capitale Verde dell'Unione Europea, riconoscimento vinto grazie alle valide politiche green introdotte. Spiazzante, ma esplicativo del fatto che i cambiamenti climatici non faranno distinzione tra stati e città virtuose o meno: motivo in più per confermare che

il problema è sempre di più di portata mondiale e come tale va affrontato perché nessuno può darsi escluso.

Contro l'insidia dell'apatia

Il pericolo vero d'ora in poi diventa più nascosto, insidioso: delusione, disincanto, assuefazione, che può sfociare nel disimpegno o nel disinteresse, nostro, ma soprattutto "indotto". Per attivisti e non, istituzioni e associazioni, cittadini consapevoli e, a maggior ragione, nuove generazioni, arriva ora il momento più discriminante: dopo aver seminato negli scorsi anni e decenni informazione e sensibilità a questi temi, dopo aver visto le agende della politica e dei potentati economici parlare di cambiamenti climatici e indirizzarsi verso la transizione ecologica ed energetica, occorre mantenere alta

l'attenzione e la pressione in tutti gli ambiti, a tutti i livelli, in ogni occasione.

Le condizioni per una transizione virtuosa ci sono tutte. Ma c'è anche chi fa il gioco contrario e frena percorsi e risultati, generando nell'opinione pubblica disillusione, distacco ma anche una generale assuefazione alle emergenze.

I motivi di resistenza ad apportare cambiamenti, a uscire da uno status quo economico e sociale, molto comodo per qualcuno, ci sono e sono forti. Per la stessa ragione devono crescere e diventare ancora più forti la volontà e la motivazione di chi da sempre aspira al gusto e al piacere di vivere in un mondo migliore, che come tutte le ambizioni va coltivata, affinata, condivisa e continuamente alimentata.



Primo piano

Vilnius è Capitale Green 2025

“La città più verde in divenire”

La capitale lituana è stata premiata dall’Unione Europea per i risultati ottenuti, l’approccio concreto e il coinvolgimento dei suoi cittadini



stenibilità, pur mantenendo un approccio concreto e realistico.

Vilnius, the greenest city in the making

È questo il motto che la città lituana ha scelto per l'anno di European Green Capital: la città più verde in divenire. Un riconoscimento che garantisce maggiore visibilità al governo locale che ha investito e continuerà ad investire nell'ambiente e nella sua salvaguardia, innescando un circolo virtuoso tra cittadini ed amministrazione destinato a restare nella vita della città. La giuria ha elogiato l'approccio con i piedi per terra di Vilnius, guidato da una visione chiara e azioni tangibili, capace di ridurre le emissioni grazie a diverse misure tra cui il rinnovamento delle infrastrutture di riscaldamento e l'aumento delle fonti di energia rinnovabile senza dipendere da combustibili fossili, di modo da garantire l'indipen-

denza energetica. La capitale nord europea ha presentato alcuni dei suoi incoraggianti risultati in merito alla promozione della biodiversità, alla mitigazione degli effetti del clima, a una mobilità più sostenibile e una gestione più efficiente della vita urbana. Valdas Benkunskas, sindaco di Vilnius, ha dichiarato di voler continuare a migliorare per diventare una città ancora più verde, senza paura di sperimentare. L'impegno della città non si esaurisce infatti al premio ricevuto, ma punta a diventare neutrale dal punto di vista climatico entro il 2030. Anche le innovazioni tecnologiche in merito al coinvolgimento di tutti i cittadini messe in campo da Vilnius hanno piacevol-



mente colpito la giuria. Tra queste, un'applicazione per smartphone che consente agli abitanti di partecipare a tutte le azioni riguardanti la gestione e la pianificazione della città, promuovendo ad esempio iniziative

riguardanti l'aria e l'acqua pulita, la conservazione della biodiversità e gli spazi verdi. In questo modo l'amministrazione dialoga con i cittadini, dimostrando loro quanto il benessere dei residenti sia una delle principali priorità.

Valencia, capitale Green 2024 sotto l'alluvione

L'assegnazione di questo premio ci porta però anche a riflet-

tere sul fatto che Valencia, la città che l'anno scorso aveva vinto distinguendosi per il suo impegno per l'ambiente, nel frattempo ha subito una terribile alluvione. Le eccellenti politiche di mobilità sostenibile e l'aumento degli spazi verdi di Valencia, ovviamente, non hanno potuto evitare che l'evento estremo accadesse. Anche questo importante riconoscimento deve aiutarci a tenere alta l'attenzione sulla radice del problema, vale a dire che le azioni di adattamento delle città devono necessariamente essere accompagnate dalla mitigazione dei cambiamenti climatici su scala globale. L'alternativa è di vanificare ogni sforzo, perché il pianeta è lo stesso per tutti.

Valeria Ferrari

“Questa cerimonia segue un'estate segnata da inondazioni e incendi che hanno causato devastazioni in tutta Europa. I cambiamenti climatici aggraveranno queste tendenze meteorologiche estreme, il che significa che le città dovranno adattarsi al tempo imprevedibile e ridurre drasticamente le emissioni - sono le parole di Virginijus Sinkevičius, Commissario europeo per l'Ambiente, gli Oceani e la Pesca, che aggiunge - La risposta deve essere quella di città più verdi, con un minore inquinamento e più attente al benessere dei cittadini. Questo è esattamente ciò che stanno facendo i vincitori di oggi”. Si apre così la cerimonia



di consegna dell'European Green Capital Award 2025 tenutasi a Tallinn, in Estonia, Capitale Verde Europea 2023, durante la quale è stata premiata Vilnius, capitale della Lituania, per il suo spiccato impegno verso la so-



EGCA, il premio da 600 mila euro

Origine e funzione del premio

Ammonta a ben 600.000 euro il contributo vinto ogni anno da una città europea con più di 100.000 abitanti che si distingue tra tutte le partecipanti al concorso per diventare Capitale Verde Europea. Per assegnare il premio, una commissione valuta le proposte sulla base di molteplici indicatori ambientali: qualità dell'aria, rumore, risparmio idrico, uso sostenibile dei terreni e consumo del suolo, economia circolare, rifiuti e spreco, natura e biodiversità, crescita verde ed eco-innovazione, cambiamento climatico, mitigazione e adattamento, mobilità urbana sostenibile,

prestazioni energetiche e governance ambientale. Per aggiudicarsi il titolo occorre distinguersi nel campo della transizione ecologica e delle azioni concrete a favore dell'ambiente, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita dei cittadini e portare con orgoglio il proprio esempio in tutta Europa. La somma viene poi destinata al finanziamento di progetti ambiziosi in termini di sviluppo ecosostenibile e riduzione dell'impatto ambientale delle città europee.

Cronologia delle città vincitrici

2019	Oslo (Norvegia)
2020	Lisbona (Portogallo)
2021	Lahti (Finlandia)
2022	Grenoble (Francia)
2023	Tallin (Estonia)
2024	Valencia (Spagna)

Ecosistema Urbano 2024

Reggio Emilia, Trento e Parma sul podio

Il report annuale sul benessere rileva pochi segnali positivi e miglioramenti troppo lenti, mentre l'overtourism preoccupa tutto lo stivale

Smog, trasporti e rifiuti. Rifiuti, trasporti e smog. Le emergenze che l'Italia si ritrova a fronteggiare vengono ormai ripetute da più di trent'anni come una filastrocca. Tanto, troppo smog imperversa nei grandi centri urbani, i trasporti pubblici sono insufficienti fatta eccezione per alcune grandi città e la gestione dei rifiuti resta un nodo non ancora automatizzato in tutte le regioni. Ecosistema Urbano fa il punto della situazione e mostra la fotografia di un'Italia ferma sugli stessi livelli dell'edizione precedente, segnalando talvolta lievi peggioramenti e, laddove si riscontrano miglioramenti, troppo lenti o non abbastanza significativi da permettere un sospiro di sollievo. A preoccupare maggiormente sono i dati relativi alla

macrocategoria dell'acqua che evidenziano un aumento rispetto al 2023 per quanto riguarda i consumi giornalieri pro capite di acqua potabile per uso domestico e la dispersione della rete idrica, ovvero la differenza tra la percentuale di acqua immessa nella rete e quella consumata per usi civili, industriali e agricoli. Peggiora anche il rapporto tra i metri quadrati di verde totale e il numero di cittadini. Cresce invece il numero di auto circolanti, segnale di una scarsa offerta del servizio di trasporto pubblico, anch'esso in calo.

Un podio in peggioramento

Se nel 2023 l'indice aggregato di sostenibilità delle prime tre

città in classifica superava quota 80 su un punteggio massimo di 100 punti percentuali, non si può dire la stessa cosa di Reggio Emilia, Trento e Parma, capoluoghi da podio del 2024. È infatti solo la prima classificata a superare, seppur di pochissimo, l'80%, mentre dalla seconda alla quarta posizione si mantengono oltre il 75%, seguite da altre dieci

città tra il 75 e il 70%. Tra i venti indicatori che il rapporto prende in considerazione, i tre capoluoghi superano di non poco la media italiana per emissioni di biossido di azoto, ozono, pm10 e pm2,5. Nota di merito per sette città del Centro-Sud che nell'anno appena trascorso non hanno mai superato la media mobile sulle otto ore di 120

Tourist: your luxury trip, my daily misery

microgrammi al metro cubo per quanto riguarda le emissioni di ozono. Buoni risultati nella categoria della raccolta differenziata dei rifiuti, in continuo aumento insieme ad una nuova diminuzione della produzione media di rifiuti ma che non vale alle tre città il podio di categoria, assegnato ai centri di Ferrara, Treviso e Mantova. Un segnale positivo arriva da Trento che si posiziona al secondo posto per verde totale, dietro solo ad Isernia. Aumentano anche i metri equivalenti di piste ciclabili ogni cento abitanti che riconfermano Reggio Emilia regina in questo campo con i suoi 48,14 m eq/100 ab.



Firenze



Parma

Come funziona Ecosistema Urbano?

Da oltre trent'anni Legambiente, in collaborazione con Ambiente Italia e Il Sole 24 Ore raccoglie i dati provenienti dai database pubblici Istat, Aci e Ispra per stipulare Ecosistema Urbano, il report che analizza la qualità e compara le performance ambientali dei 106 comuni capoluogo italiani. L'indice complessivo di Ecosistema Urbano considera 20 indicatori, suddivisi in sei macrocategorie, che corrispondono alle principali componenti ambientali presenti in città: aria, acque, rifiuti, ambiente urbano, energia, mobilità. L'edizione 2024 vanta alcune modifiche tra cui la revisione del peso di alcuni indicatori e l'introduzione del trend del consumo di suolo che misura la variazione pro-capite in mq/ab. L'indagine, sempre più chiara e puntuale rispetto alla realtà urbana, scatta una fotografia delle città in cambiamento, tra tante difficoltà e lenti miglioramenti.

CAPOLUOGHI LOMBARDI ECOSISTEMA URBANO 2024

Posizione in classifica	Città	Punteggio %	Variazione rispetto al 2023
7	Mantova	71,86	- 5
10	Cremona	71,16	+3
14	Varese	70,13	+27
16	Bergamo	68,53	+1
25	Lodi	64,09	+1
30	Brescia	62,69	-9
36	Pavia	59,95	-21
37	Como	59,93	+13
54	Monza	56,39	+30
55	Sondrio	56,23	-8
56	Milano	56,18	-14
64	Lecco	54,59	+19

L'overtourism che spaventa

Venezia, Milano, Firenze, Roma e Napoli sono le città cardine di un tracciato lungo il Bel Paese che sintetizza l'itinerario della maggior parte dei turisti provenienti da tutto il mondo. Oltre alle già riscontrate difficoltà che portano le metropoli in affanno, si aggiungono gli impatti dell'overtourism, un fenomeno caratterizzato da una fase di crescita esponenziale dei flussi turistici manifestando impatti sociali, ambientali, urbanistici ed economici. Come questa pratica possa essere compatibile con la fragilità di tanti luoghi è un quesito di non facile risoluzione.

Recenti studi hanno individuato ulteriori strategie per gestire al meglio i flussi turistici, partendo da strumenti di regolamentazione volti a migliorare il rapporto individuo-città e valorizzare il patrimonio sociale, culturale e naturale, aumentando la qualità dell'esperienza e preservando l'autenticità e la qualità della vita dei residenti.

Valeria Ferrari

Scarica il report
Ecosistema Urbano 2024



Al Galletto d'Oro
Pizzeria d'Autore



A PRANZO MENU PIZZA a € 10,00

pizza + bibita (o birra piccola)
+ coperto

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





SPECIALE ALIMENTAZIONE

Il cibo che alimenta ...un mondo migliore

Mangiare sostenibilmente è un piacevole atto con cui possiamo deliziarci e preservare la salute, nostra e del pianeta

Mangiare è un'azione tanto semplice quanto complessa. E' un bisogno, dato che non possiamo fare a meno di nutrirci, ma è pure un piacere che coinvolge tutti i sensi ed inoltre è il primo importante strumento che ci permette di preservare la salute ... e non solo la nostra. Dalla scelta di cosa mangiare, quanto e quale cibo consumare, dipende infatti anche il benessere delle altre persone e della Terra.

Mangiare è quindi un atto naturale, tuttavia ricco di implicazioni che fanno appello alla nostra responsabilità e non solo al nostro palato. Ciò vale ancor di più durante le festività natalizie: come ben sappiamo, rispetto ad altri periodi dell'anno siamo sollecitati ad acquistare di più, mangiare di più, produrre più rifiuti, avere sulle nostre tavole cibi poco sani: il cenone o il pranzo tradizionale con tutti i parenti possono essere davvero pesanti ...e non solo per la nostra digestione.

La consapevolezza, necessaria in ogni momento, nelle festività diviene ancor più cruciale perché ormai è chiaro a gran parte delle persone che per essere sostenibili non basta cercare di non esagerare nelle porzioni oppure evitare solamente certi cibi, come il paté di fegato d'oca o le aragoste che comportano grandi sofferenze per gli animali. In realtà dietro ogni cibo c'è

un mondo da conoscere, da apprezzare o disdegnare.

Dieta o stile sostenibile?

La "dieta sostenibile" come sostiene la prof. Francesca Forno dell'Università di Trento nell'intervista che ci ha rilasciato, riduce lo spreco alimentare, promuove l'economia locale, sostiene il territorio, l'ambiente e tutela la salute di chi mangia e di chi produce il cibo.

In questo speciale alimentazione approfondiamo questi temi, che abbiamo recentemente discusso anche con gli alunni di tre classi seconde dell'Istituto Comprensivo Margherita Hack di Gorle: coinvolgere le giovani generazioni in tali riflessioni è dirimente perché, pur non occupandosi degli acquisti e della preparazione del cibo, ragazzi e ragazze sono molto sensibili alle implicazioni ambientali delle produzioni e del consumo ali-

Il cenone o il pranzo tradizionale con i parenti possono essere davvero pesanti ...e non solo per la nostra digestione

mentare, oltre che desiderosi di fare la loro parte per diffondere informazione e conoscenza, come traspare dagli articoli scritti da loro stessi durante il laboratorio di giornalismo svolto in classe con la redazione di infoSOSTenibile.

Le proposte dal territorio

Il nostro territorio è ricco di iniziative che stanno andando nella giusta direzione, un segno è il fatto che a Bergamo e in Valcamonica ci siano due dei quattro Distretti Biologici lombardi recentemente riconosciuti da Regione Lombardia. Acquistare biologico e sostenibile è possibile grazie a vari negozi bio, alle cooperative di consumo e distribuzione, ai tanti mercati agricoli sparsi in città e provincia e ai negozi di vicinato attenti alla produzione locale di qualità. Anche servirsi direttamente dai produttori agricoli non è difficile:

ce ne sono parecchi situati non lontani da paesi e città. Gli agriturismi offrono ristorazione di pregio a filiera cortissima e troviamo anche trattorie e pizzerie in rete con gli agricoltori del territorio, che offrono interessanti menù a km zero. In questo speciale, ma lo facciamo durante tutto l'anno nel nostro giornale, diamo vo-

lentieri spazio a chi lavora, produce e cucina secondo criteri che vanno nella direzione di una sempre maggiore sostenibilità, a favore dei consumatori attenti alla ricerca di valide alternative. Mangiare sano, a chilometro zero, a filiera corta, di stagione, giusto, equo e pulito è un piacere, ma è anche il primo passo

per adottare un comportamento corretto e abitudini virtuose per ridurre così la nostra "impronta ecologica". A partire dall'atto quotidiano di nutrirsi possiamo fare la nostra parte per frenare il riscaldamento globale, favorendo un tipo di agricoltura e di filiera produttiva che preserva l'ambiente, non sfrutta le per-

sone e soprattutto consente di distribuire meglio i frutti della produzione agroalimentare, che già permette a tutti di avere cibo a sufficienza e di qualità, al di là degli inviti a produrre sempre più e con sempre meno gusto. Buona lettura e ...buon appetito!



il gusto dell'inclusione

serate senza barriere al bopo

Gli allievi dei Percorsi Personalizzati di ABF ti aspettano per una cena speciale presso il BOPO di Ponteranica!

tutti i giovedì sera

ABFeu
AZIENDA BERGAMASCA
FORMAZIONE

prenotazione
obbligatoria
entro il martedì
☎ 338 6110826

bopo
inclusivi per natura





Se il cibo perde l'ingrediente più ambizioso: la volontà di cambiare il mondo

Intervista a Francesca Forno: l'aggiornamento della ricerca sul consumo responsabile offre spunti per nuove riflessioni e tendenze

Il consumo responsabile fin dall'inizio ha trovato nel settore dell'alimentazione un fertile e ampio terreno d'azione. Tanti soggetti attivi in questo ambito sono partiti proprio chiedendosi come e dove acquistare beni alimentari più equi, giusti e sostenibili.

Storici esempi sono i GAS, Gruppi di Acquisto Solidale, che hanno iniziato andando alla ricerca di produttori agricoli virtuosi da sostenere, oppure Bilanci di Giustizia, che ha fatto dell'autoproduzione in cucina, in particolare il pane fatto in casa, una delle sue buone pratiche emblematiche, oppure ancora le botteghe del commercio equosolidale, antesignane di una cultura della giustizia che passa attraverso la produzione e l'acquisto di beni alimentari, inizialmente solo coloniali come tè e caffè.

Il consumo responsabile ha fatto molta strada. Lo dimostrano, tra le tante esperienze, la storia ultratrentennale dei GAS, il movimento Slow Food, che ha mosso i primi passi a metà degli anni ottanta o la prima edizione della "Guida al consumo critico" del Centro Nuovo Modello di Sviluppo che risale a ben 28 anni fa.

Praticare oggi il consumo responsabile

Ma cosa significa praticare il consumo responsabile ai nostri giorni?

Ne parliamo con Francesca Forno, professoressa associata al Dipartimento di Sociologia e

Ricerca sociale dell'Università di Trento che conduce l'indagine biennale - da poco aggiornata - in collaborazione con Paolo Graziano, professore ordinario all'Università di Padova.

Dai dati che emergono dalla vostra ricerca, alcuni leggono una tendenza all'individualizzazione e alla depolitizzazione delle forme di consumo responsabile: se agli inizi il consumo responsabile era un atto politico (famoso il concetto di "votare con il portafoglio") che si condivideva attraverso esperienze relazionali, ora lo si esercita di più a livello individuale senza avere più l'ambizione di cambiare il mondo. Lei è d'accordo?

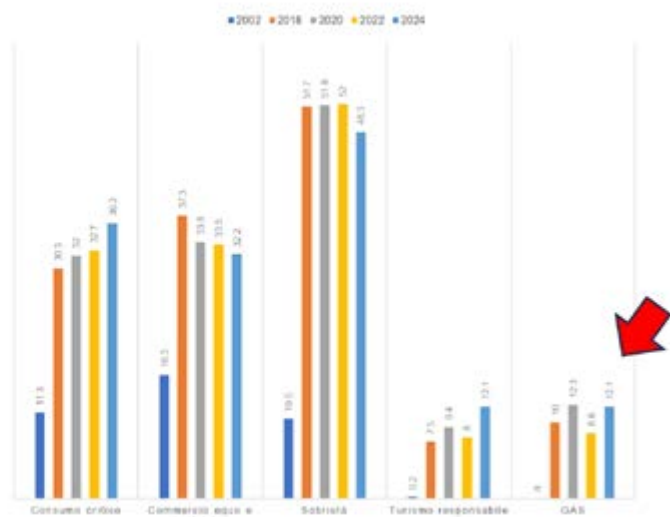
Sì, i dati a nostra disposizione sembrano suggerire questa tendenza, che a mio avviso dipende



Francesca Forno

da due fattori principali, in parte collegati tra loro. Da un lato, il consumo responsabile si è diffuso notevolmente negli ultimi vent'anni, diventando, in qualche modo, una pratica "normale". Dall'altro, chi ha contribuito

Diverse forme di consumo responsabile a confronto



a promuovere queste pratiche, costruendo veri e propri laboratori viventi di sperimentazione e auto-educazione (come i Gruppi di Acquisto Solidale, le Botteghe del Mondo, le fiere del consumo critico, ecc.), le ha progressivamente integrate nel proprio stile di vita, rendendole parte delle abitudini quotidiane. Ricordo ancora quando nei Gas i nuovi membri venivano affiancati da un "gasista" più esperto, il cui compito era chiarire che il consumo non era un fine in sé, ma un mezzo per promuovere maggiore giustizia sociale e ambientale. Con il tempo, però, molti di questi spazi hanno perso il loro ruolo di "palestre" in cui allenare la "cittadinanza sostenibile". Se il significato e il fine ultimo del consumo responsabile viene dato per scontato, il rischio è che si perda la sua forza trasformativa. I dati, peraltro, mostrano che

esiste ancora una percentuale significativa di persone che non conoscono le pratiche di consumo responsabile.

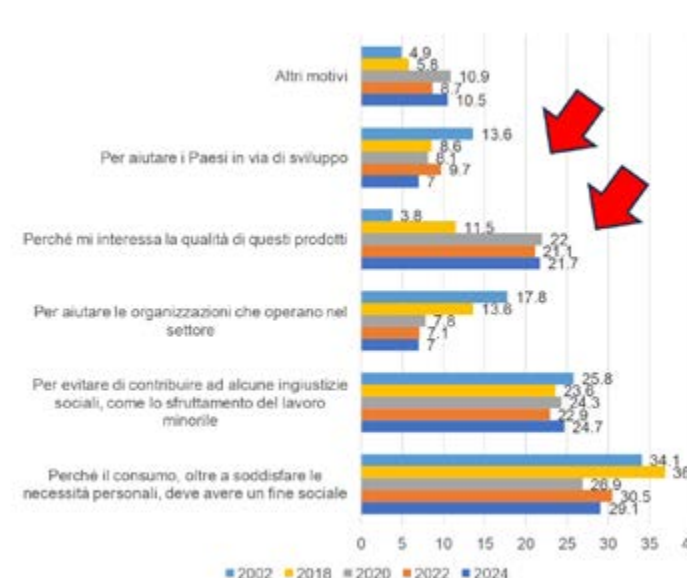
Nel recente incontro online organizzato da Ries (Rete Italiana Economia Solidale) Lei ha spiegato che i dati dell'aggiornamento della ricerca possono essere uno strumento per gli attori che si occupano di consumo responsabile, poiché si tratta di una "ricerca per l'azione". Ci può spiegare meglio questo concetto e come gli attivisti possono utilizzare i dati dell'indagine?

La ricerca, quando concepita come uno strumento di riflessione e azione, può avere un impatto diretto sulle pratiche quotidiane, in particolare quando si crea una circolarità tra chi fa ricerca e chi promuove pratiche trasformatrici. In effetti, molte volte chi è impegnato attivamente nel cambiamento

Una dieta sostenibile riduce lo spreco alimentare, promuove l'economia locale, sostiene il territorio e l'ambiente e tutela la salute di chi mangia ma anche di chi produce il cibo.

sociale o nelle iniziative per il bene comune non ha il tempo di fermarsi a riflettere sugli effetti delle proprie azioni. La ricerca, quindi, diventa una risorsa utile per fare il punto della situazione, analizzare le strategie in atto ed elaborare nuove idee. In questo senso, eventi come quello organizzato dalla Ries sono importanti, poiché offrono occasioni concrete per il dialogo tra chi pratica il cambiamento e chi lo

Motivazioni



studia, permettendo di condividere esperienze, confrontarsi su risultati ottenuti e rafforzare il pensiero critico.

Questo tipo di circolarità tra pratica e ricerca può generare azioni più consapevoli e orientate a trasformazioni più profonde e durature.

Quali sono secondo Lei le forme di consumo responsabile che oggi possono essere divulgate ed agite con maggior facilità per raggiungere una fascia

L'alimentazione sostenibile è sempre stata al centro delle pratiche del consumo responsabile e può ancora aiutare a coinvolgere un pubblico più ampio

di consumatori più vasta?

L'interesse crescente per l'alimentazione rappresenta sicuramente un'opportunità per coinvolgere un pubblico ampio. Tuttavia, è fondamentale sottolineare che un'alimentazione sana per le persone deve essere anche rispettosa dell'ambiente. In questo senso, l'idea di "dieta sostenibile" è particolarmente rilevante, poiché non solo favorisce la salute individuale, ma contribuisce anche al benessere collettivo e alla salvaguardia del pianeta. Una dieta sostenibile riduce lo spreco alimentare, promuove l'economia locale, sostiene il territorio, l'ambiente e tutela la salute di chi mangia e di chi produce il cibo. È importante ricordare che in una società inquinata e segnata da disuguaglianze, nessuno può vivere veramente bene, nemmeno chi ha di più.

L'indagine biennale in sintesi

I gruppi di ricerca di Trento e Padova conducono una ricerca sul consumo responsabile e, dal 2018, aggiornano i dati con cadenza biennale. Il punto di partenza era stato fornito dalla storica prima indagine sul consumo responsabile del 2002 dell'Iref (Istituto di Ricerche Educative e Formative) pubblicata nel 2007 nel libro "Scegliere il "bene". La ricerca che ne è seguita, e che fornisce costantemente dati aggiornati, ha rispettato l'impostazione iniziale in modo da permettere di delineare con più precisione l'andamento nel tempo delle cinque forme in cui è stato suddiviso il consumo responsabile:

- consumo critico
- commercio equosolidale
- sobrietà
- turismo responsabile
- acquisti attraverso i GAS

Dalla ricerca emergono vari dati interessanti tra cui:

- aumenta la percentuale di chi pratica più di una forma di consumo responsabile (inizialmente era maggiore il dato di chi praticava una sola forma), indice che per qualcuno è diventato un vero e proprio stile di vita;
- la quota dei consumatori responsabili, in aumento fino al 2018, ora si è stabilizzata;
- le varie pratiche di consumo responsabile sono maggiormente conosciute, ma ci sono ancora ampi margini d'azione poiché tutt'ora una buona fetta di consumatori non ne ha mai sentito parlare;
- aumenta di poco la percentuale di coloro che conoscono le forme di consumo responsabile

ma non intendono praticarle.

Quest'ultimo dato però non è indice di disinteresse generale poiché la percentuale è molto più bassa rispetto a quella che rivela una maggiore conoscenza delle pratiche stesse. In altre parole aumenta la percentuale di chi le conosce e, tra questi, una piccola parte non è interessata. Resta però il fatto che dai dati emersi dalla ricerca si possono dedurre alcune tendenze, tra cui l'esaurimento dell'ondata di partecipazione che ha caratterizzato il movimento mondiale della giustizia globale (conosciuto anche come "no global"), una partecipazione che, inizialmente, aveva effettivamente contribuito a dare una grande spinta alla diffusione di varie pratiche di consumo responsabile.



Cibo locale, salutare, non inquinante? A Gandino un progetto partecipato

Le Cinque Terre della Valgandino provano a valorizzare l'agricoltura locale in modo coordinato

È possibile una produzione alimentare di qualità, in chiave agro-ecologica, in una realtà industriale come quella della Valgandino? È possibile aumentare nella popolazione la consapevolezza delle conseguenze per la salute, per l'ambiente e per l'economia locale del cibo che consuma? Il Comune di Gandino accetta la sfida - grazie anche ad un finanziamento Ersaf - coinvolgendo nella difficile impresa gli altri quattro Comuni delle "Cinque Terre".

Ritorno all'agricoltura

Nonostante decenni di impetuoso sviluppo industriale, in Valgandino esistono e resistono decine di piccole aziende agricole. Si tengono regolarmente ben cinque mercatini agricoli di produttori e produttori locali: quattro avviati da altrettanti Comuni, ormai da alcuni anni, e uno di iniziativa privata, più recente. La loro conoscenza e frequentazione da parte del pubblico, tuttavia, è ancora limitata, così come il loro coordinamento. Il progetto "Cibo locale, salutare, non inquinante in Valgandino" è quindi partito dall'osservazione della situazione esistente, per metterne a fuoco i punti di forza e di debolezza mediante un sondaggio rivolto sia alle aziende agricole che alla popolazione. Con l'intento di non limitarsi a promuovere ciò che già c'è, ma di fare educazione agroalimentare a trecentosessanta gradi. Il passo successivo è stato pensare

uno strumento per valorizzare le aziende agricole particolarmente sensibili e attente alla qualità e all'impatto ambientale delle proprie produzioni. Il loro impegno a rispettare alcune condizioni e a intraprendere un percorso di miglioramento in chiave agroecologica sarà rico-

Sistemi Partecipati di Garanzia (SpG), nei quali i criteri da osservare sono definiti di comune accordo tra chi produce e chi consuma, in un processo peer-to-peer basato sull'assunzione di responsabilità e sulla fiducia. La verifica della qualità è affidata agli stessi soggetti coinvolti nel

consulenti tecnici (agronomo e naturalista) con l'approccio della permacultura, due rappresentanti delle aziende agricole aderenti e due cittadine appartenenti all'associazione Rete Umana e al Gruppo d'Acquisto Solidale della Valgandino. La valutazione prende in con-

- certificazione);
- produzione locale, tendenzialmente a Km 0 (ambito al massimo provinciale);
- filiera corta (ciclo aziendale da materia prima a prodotto finito semichiuso/chiuso);
- impatto ambientale (consumo di risorse, produzione di rifiuti e inquinamento);
- tutela della biodiversità, degli ecosistemi e del paesaggio;
- benessere animale;
- lavoro e impegno sociale, economia di relazione, costruzione di comunità, attività di sensibilizzazione.

Ad ogni criterio corrisponde un punteggio: per partecipare al SpG ed ottenere il marchio di qualità De.C.O., un'azienda agricola deve totalizzare almeno cinque punti e impegnarsi ad aumentare il proprio punteggio di almeno un punto nei successivi due anni, grazie anche al supporto tecnico offerto dal Comune di Gandino. L'intera proposta di SpG, inoltre, sarà sottoposta a revisione annuale per adattarla alle condizioni mutevoli e affinarla progressivamente.

Aziende cercasi Le prime adesioni

siderazione tutta la filiera produttiva e l'intero ciclo di vita del prodotto, dalle materie prime impiegate fino allo smaltimento post-consumo, con riferimento a sette categorie di criteri:

- assenza di OGM e impiego di pratiche ammesse in agricoltura biologica o biodinamica (anche senza

ro è la creazione di una coppia che trentacinque anni fa decise di andare a vivere a mille metri d'altitudine (in località Poiana) per intraprendere la dura vita dei contadini di montagna; Ol-

Marinù (in località Bretei) nasce invece dall'iniziativa di un giovane ventenne, Angelo Lazzari, tre anni fa. L'auspicio è che a queste prime aziende se ne aggiungano molte altre e che alla popolazio-

ne arrivi un messaggio fondamentale: dietro ogni prodotto acquistato c'è una storia, che il prezzo racconta solo in parte.

■ Gloria Gelmi



Incontri nelle scuole e nei comuni

Il progetto "Cibo locale, salutare, non inquinante in Valgandino" comprende anche attività di sensibilizzazione dedicate sia alle scuole che a tutta la cittadinanza.

Un primo pacchetto di appuntamenti si è già svolto nei mesi di ottobre e novembre e ha incluso attività variegate come:

- il laboratorio teatrale di educazione al gusto
- Il cibo in una stanza, nella scuola primaria di Gandino (dove saranno anche introdotti alimenti delle aziende virtuose, valorizzate dal marchio De.C.O.);
- il corso Cibo e non solo: alla scoperta della permacultura;
- l'incontro informativo Il compost familiare no problem!;
- l'evento Cibo qui e ora: parliamone degustando, in cui le persone partecipanti si sono confrontate sulle implicazioni del cibo sedute a tavola.

TRATTORIA
Moro
dal 1961

chiusura Lunedì sera e Sabato a mezzogiorno

Cucina della tradizione bergamasca
e la nostra specialità
gli gnocchi ripieni

Via Sant'Alessandro 2, 24021 Albino BG

info e prenotazioni tel. 035.751296
www.trattoriamoro.it
info@trattoriamoro.it



Per il Bio-Distretto di Bergamo riconoscimento dalla Regione

Sono 4 i Distretti agricoli biologici lombardi. Obiettivo: sostenere la filiera bio, formare gli operatori e promuovere la coltivazione biologica

Con decreto del 16 ottobre 2024 la Regione Lombardia ha accordato ufficialmente al Bio-Distretto dell'Agricoltura Biologica e Sociale Bergamasca il riconoscimento quale "distretto biologico" regionale ai sensi della legge nazionale sull'agricoltura biologica. Questo è stato un passaggio fondamentale poiché per ottenere la definizione di "distretto biologico" ora è necessario conformarsi alle disposizioni della legge nazionale che segue i criteri stabiliti dal Ministero dell'Agricoltura, approvati lo scorso dicembre dalla giunta regionale. Le nuove disposizioni hanno richiesto ai distretti biologici di intraprendere un iter presso la propria regione al fine di ottenere il riconoscimento ed essere iscritti nel registro nazionale dei distretti biologici.

Quattro i distretti bio lombardi

Sono 52 i distretti biologici attualmente compresi nel registro nazionale di cui quattro lombardi: il Bio-distretto Valle Camonica, il Distretto Agricolo Biologico Casaleasco Viadanese, il Distretto Biologico della Valtellina Aps e il locale Distretto biologico - Biodistretto dell'agricoltura biologica e sociale bergamasca. Quest'ultimo ha organizzato un incontro il 28 novembre 2024 presso il Parco dei Colli, proprio per presentare i 4 distretti ufficiali e dialogare con

Distretti Biologici Lombardi
Le nuove sfide dell'agricoltura biologica

Tavola rotonda sul ruolo e la funzione dei Distretti Biologici della Regione Lombardia

Giovedì 28 nov 2024
ore 15:30-17:30

Sede del Parco dei Colli
via Valmarina, 25 Bergamo

Partecipa online richiedendo il link:

Per richiedere il link per partecipare online: <https://forms.gle/sM8aoajR8fu7ojs6>

Info: info@biodistrettobg.it www.biodistrettobg.it

vari esperti del settore circa il ruolo e la funzione dei distretti in Lombardia.

Il Bio-Distretto bergamasco ha ottenuto l'importante riconoscimento attraverso un percorso durato circa un anno che ha comportato modifiche statutarie e una condivisione anche con sogget-

ti esterni, come le associazioni di categoria e gli altri distretti bergamaschi. Infatti nel territorio bergamasco, oltre al Distretto Biologico, operano altri due distretti già riconosciuti in passato e suddivisi su base geografica: il Distretto del cibo Bergamo Valli e Laghi e il Distretto Agricolo della Bassa Bergamasca (Dabb). L'esistenza di ben tre distretti provinciali è importante ai fini del presidio agro-ambientale della bergamasca. Ogni tipologia di distretto ha proprie caratteristiche e obiettivi; il ruolo chiave del Distretto Biologico si identifica principalmente nel diffondere il modello biologico, affinché diventi una base solida dello sviluppo agricolo, verso una sempre maggiore sostenibilità dei modelli di produzione e consumo di cibo locale.

Bio e sociale Cibo buono per tutti

Il Distretto biologico si pone come obiettivo principale l'aumento della superficie agricola biologica di almeno il 10% nei prossimi anni, attraverso vari strumenti quali ad esempio la promozione della produzione biologica, la formazione degli operatori agricoli, lo sportello di assistenza per ottenere la certificazione bio. Una bella sfida considerato che il distretto si estende su una superficie di circa 61.000 ettari, di cui solo 2.300 con certificazione biologica. E' un impegno importante che si inserisce nell'obiettivo nazionale ed europeo di arrivare al 25% di superficie biologica entro il 2030, partendo

Nel territorio bergamasco, oltre al Distretto Biologico, operano altri due distretti agricoli riconosciuti: il Distretto del cibo Bergamo Valli e Laghi e il Distretto Agricolo della Bassa Bergamasca (Dabb)

dalla media nazionale odierna del 17% circa. Vari i progetti in atto o previsti, tra cui la rete dei produttori vitivinicoli biologici, le iniziative per ridurre e recuperare lo spreco alimentare, il sostegno alla piccola filiera locale della farina e del pane.

Il nuovo nome del distretto biologico, leggermente modificato rispetto a prima, contiene però ancora al suo interno il rimando ad un altro pilastro che ha caratterizzato il Bio-Distretto fin dalla sua costituzione avvenuta nel 2016: l'agricoltura sociale. All'associazione aderiscono infatti aziende e cooperative agricole biologiche, una cooperativa di consumo, operatori della filiera, istituti scolastici e Comuni, tra cui parecchi soggetti impegnati in progetti di inclusione di persone fragili ed ex detenuti. Una sostenibilità a tutto tondo, quindi, che permette di far arrivare ai consumatori cibo sano e giusto, a filiera corta e km zero, buono per la salute, per la società e per l'ambiente.



CON IL FOTOVOLTAICO FACILE POTRAI:

- Sfruttare l'energia del sole per abbattere i consumi e le bollette
- Installare la tipologia di impianto che fa più al caso tuo
- Investire sulle nuove tecnologie aumentando il tuo risparmio
- Sfruttare i migliori incentivi aderendo alla CER del tuo Comune
- Utilizzare l'energia accumulata per essere più indipendente

SCANSIONA IL QR CODE PER ACCEDERE AL FOTOVOLTAICO FACILE



O CONTATTACI PER AVERE INFORMAZIONI

TEL. 338 2265382

SCEGLI FOTOVOLTAICO FACILE PER LA TUA CASA* O LA TUA AZIENDA

Vuoi installare un impianto fotovoltaico ad un prezzo vantaggioso?

come? UNISCITI ALLA CER DEL TUO COMUNE E POTRAI OTTENERE UNO SCONTO DEL 15% SUL COSTO DEL TUO NUOVO IMPIANTO!

LA PROMOZIONE CONTINUA FINO AL 31/12/2024 NON LASCIARTELA SCAPPARE!

Esempio: Impianto fotovoltaico da 3kWp

€ 6.100 - sconto adesione CER - detrazione fiscale 50%*

Iniziativa valida fino al 31/07/2024
euro 2.600 + iva
15%

FOTOVOLTAICOFACILE@CERESS.IT - WWW.CERESS.IT

CARTOLOMBARDA
SRL

Ingresso Riservato a Possessori di P.Iva



ADDOBBI
DECORAZIONI PER
VETRINA
UFFICIO o LOCALE

IN TEMA INVERNO
NATALE

VISITA IL NOSTRO SHOW ROOM

VIA GRUMELLO 32 - 24127 BERGAMO | TEL. 035.403328 | e.mail: cartolomb.bg@cartolombarda.net



SPECIALE ALIMENTAZIONE

Agriturismo Il Faggio: produzione locale e cura nella ristorazione

La piccola realtà agricola familiare è immersa nella natura a 600 m di altezza, ma a soli due passi dal centro di Albino



acquistare i prodotti de Il Faggio tramite diversi canali, come le botteghe del commercio equosolidale di Amandla che periodicamente lanciano l'ordine collettivo dei formaggi di capra, oppure in vari piccoli negozi di vicinato attenti alla qualità (Albino, Martinengo e Bergamo città) e presso un paio di ambulanti. Inoltre fanno parte dei produttori che partecipano al "Mercato Agricolo e Non Solo" di Albino organizzato dal DessBg. La collaborazione con altri produttori risulta anche dai cesti, ottima idea regalo per le festività imminenti, che sono personalizzabili su richiesta e dove i propri prodotti possono essere abbinati a prodotti agricoli di altre aziende del territorio.

Nella Valle del Lujo a Dossello, frazione di Albino ai piedi del Colle Gallo, si trova l'agriturismo Il Faggio che da vent'anni propone prodotti di qualità ormai ben conosciuti nel territorio. Si tratta di una realtà contadina nata nel 2004 che si occupa principalmente dell'allevamento di capre, dell'attività casearia e, da qualche tempo, dell'allevamento di vitelli di razza piemontese. Queste produzioni unite a quella orticola permettono di proporre curati menu a kilometro zero e a filiera cortissima, dall'antipasto al dolce. Infatti, oltre alla varietà di formaggi caprini - dai freschi naturali al Crosta Fiorita, dalle formaggelle allo stracchino, dai tomini allo zola - l'azienda produce yogurt, gelato, salumi, carne, piccoli frutti e verdure.

Qualità e stagionalità alla base del menu

L'agriturismo ha una sala che, grazie al numero contenuto di coperti (45), permette di godere di una dimensione raccolta e accogliente e consente ai titolari, Paola e Sandro, di curare personalmente il menu che cambia ogni mese per sfruttare al meglio i prodotti stagionali ed esaltare le materie prime aziendali abbi-



nandoli ad altri prodotti del territorio. Loro sono una coppia anche nella vita e condividono una passione che traspare non solo dalla qualità del cibo che propongono, ma anche dai dettagli con cui presentano i piatti: ambedue hanno in tasca un diploma alberghiero e vantano esperienze di lavoro ristorative precedenti alla decisione di avviare l'agriturismo.

Paola, inoltre, ha ereditato la passione per l'agricoltura dai genitori che ancora danno una mano nell'azienda: sono loro che si occupano della visita alla stalla per i clienti che lo desiderano e che illustrano

il lavoro nascosto dietro al cibo che giunge sulle nostre tavole. Tutta la produzione di formaggi, carni e salumi è disponibile presso lo spaccio aziendale e varie volte all'anno viene organizzata la raccolta di ordini familiari per 10 kg di carne di vitello confezionata in vari tagli, con consegna gratuita a domicilio.

In rete con il territorio

Paola ritiene importante essere in rete con il territorio, per questo è possibile



Az. Agricola Il Faggio
Via del Cereto
24021 Dossello di Albino (BG)
+39 035 772485
+39 342 1965509
info@agriturismoilfaggio.com



Punto Ristorazione Passione e professionalità

Un'attenta ristorazione scolastica e aziendale è fondamentale per una sana alimentazione quotidiana. Ma non dimentichiamo anche consigli utili per genitori

Un aspetto importante legato all'alimentazione sostenibile, sia dal punto di vista della ristorazione collettiva che all'atto individuale al mangiar sano, è migliorare la conoscenza delle corrette informazioni riguardo il cibo e le abitudini alimentari; questo aspetto si presenta ancora più delicato se declinato per le giovani generazioni, sia in fatto di gestione mense scolastiche che di gestione familiare dei momenti del pasto, dalla colazione alla cena. Tra le tante attività promosse da anni dall'azienda Punto Ristorazione, c'è sicuramente anche l'aspetto educativo e di sensibilizzazione nelle scuole e alla cittadinanza. Volentieri ricordiamo che Punto Ristorazione cura la rubrica fissa su infoSostenibile "Sana alimentazione" con i quiz della salute, le ricette sostenibili e tante altre notizie utili, basate su informazioni scientifiche ed accurate. Proprio come le informazioni che si trovano nel libro "Noi e il cibo" scritto dalle nutrizioniste della Punto Ristorazione Dott.ssa Rossana Madaschi e Dott.ssa Angelita Crippa, di cui estrapiamo alcuni estratti, dedicati in particolare ai consigli utili a genitori ed educatori.

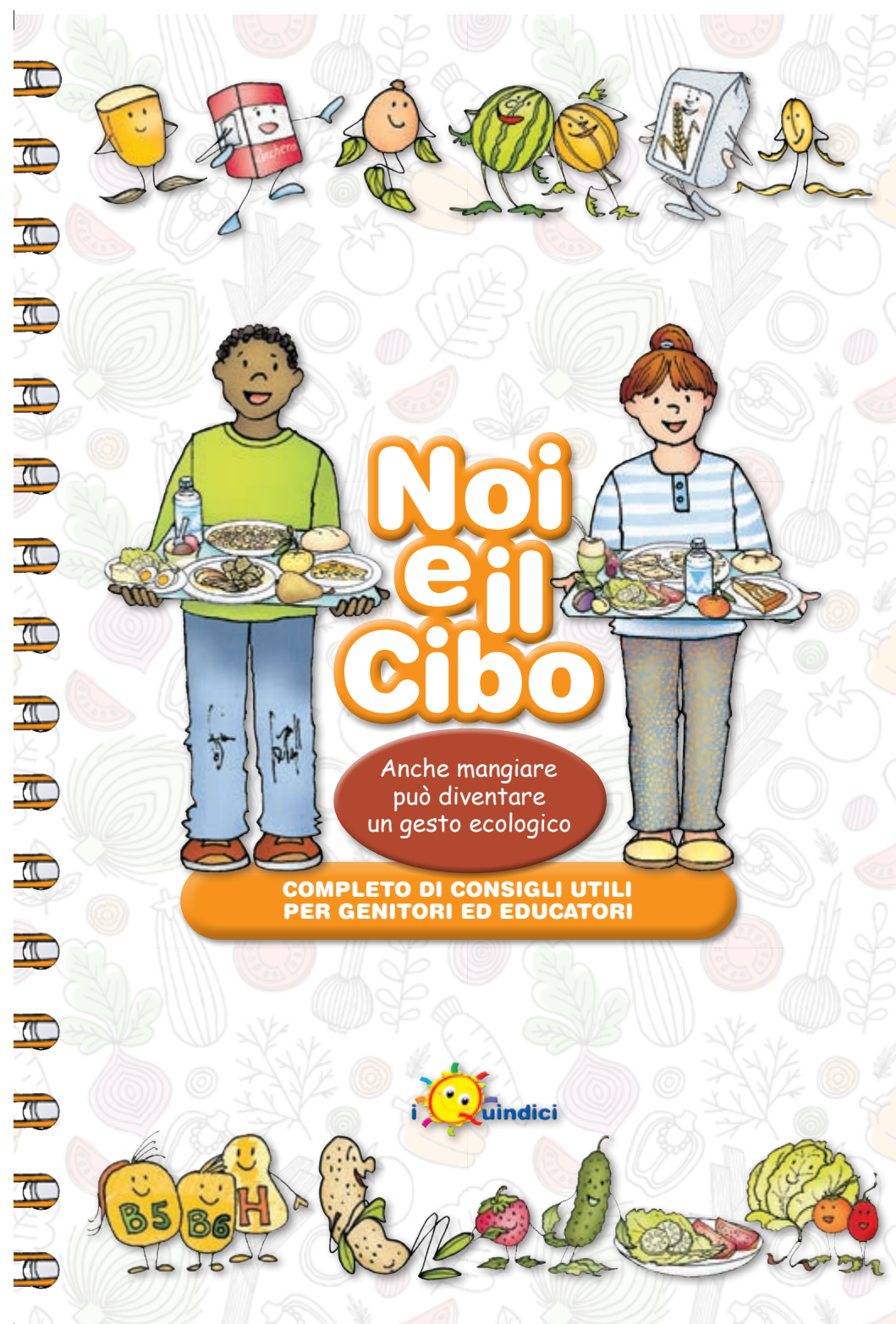
Noi e il cibo

Da tempo gli scienziati affermano che la nostra alimentazione è troppo ricca in proteine, grassi animali, zuccheri semplici e calorie. È molto importante pertanto variare la propria alimentazione e consumare, oltre i cibi che piacciono tanto, anche gli alimenti ricchi di principi nutritivi come verdura, frutta, pesce

che contengono tante vitamine, sali minerali, fibre molto importanti per la nostra crescita. Se ci abituiamo sin da piccoli a mangiare sano, sarà possibile prevenire e ridurre molti dei disturbi e delle malattie legate all'età adulta. Ma ricordiamoci che mangiare sano non vuol dire penalizzare il sapore dei cibi, come spesso si pensa. Al contrario, mangiare sano significa fare scelte equilibrate, non esagerare con le porzioni e seguire un modello di dieta di tipo mediterraneo.

Perché frutta, verdura, cereali integrali e legumi non devono mai mancare nell'alimentazione del bambino?

Un'alimentazione che prevede un consumo regolare di questi alimenti permette all'organismo di crescere in maniera sana aumentando la protezione verso malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari, tumori. Purtroppo dalle varie indagini alimentari emerge che legumi, verdura, cereali integrali sono poco graditi e di conseguenza meno consumati dai bambini. I legumi (piselli, fagioli, lenticchie...) sono considerati ancora oggi come un contorno e non un secondo piatto al pari della carne o del pesce; le verdure spesso non sono contemplate nei pasti e la frutta viene consumata solo occasionalmente. Elaborando ricette più gustose e appetibili per il bambino, è possibile inserire questi tipi di alimenti nei menù quotidiani. Se il bambino mangia il passato di verdura potete arricchirlo con lenticchie, ceci o fagioli. Potete passarli e poi cuocerli del riso o del farro, sarà un ottimo piatto unico. Le polpette piacciono



sempre! Aggiungete all'impasto anche i legumi e le verdure, in questo modo riuscirete a camuffarli meglio; per mimetizzare l'aspetto dei legumi, provate a trasformarli in purea da spalmare sul pane con un filo di olio.

Perché gli insaccati non sono consigliati nella dieta del bambino?

Gli insaccati, rispetto alla carne, al pesce o alle uova contengono proteine di pari valore biologico, ma più grassi saturi, sale e additivi. Le ultime evidenze scientifiche hanno classificato gli insaccati come cancerogeni certi a causa della tipologia di additivi presenti, ovvero nitriti e nitrati. Per annullare, in parte, gli effetti nocivi di questi additivi, si consiglia di consumare regolarmente alimenti quali ortaggi e frutta che contengono antiossidanti come la vitamina C.

Perché è consigliabile evitare di consumare pasti già pronti?

Se la scelta al momento dell'acquisto ricade su piatti pronti, è preferibile per il bambino, ancora di più che per l'adulto, scegliere prodotti fatti con ingredienti semplici e naturali. I piatti "pronti" spesso contengono ingredienti non salutari: grassi vegetali idrogenati, che alzano il livello del colesterolo "cattivo", additivi naturali o sintetici, come i polifosfati nei formaggi fusi che, legandosi al calcio, ne impediscono l'assorbimento nell'organismo. "Siamo ciò che mangiamo" e ciò che mangiamo è riportato sulle etichette alimentari, impariamo quindi a leggerle!

Perché conviene evitare succhi di frutta o altre bibite zuccherate a tavola?

L'abitudine di servire le bibite come bevande a tavola è da evitare, perché rischiano di sbilanciare il valore nutrizionale del pasto a causa dell'apporto calorico e del tasso di zucchero presente. Un eccesso di zuccheri assunti con l'alimentazione può portare a sovrappeso, obesità e in alcuni casi anche diabete. Non solo! Spesso i coloranti presenti in queste bibite, se consumati quotidianamente, possono aumentare il rischio di ammalarsi di cancro. Prendiamo quindi la buona abitudine e diamo l'esempio ai più piccoli nel consumare a tavola solo acqua.

Punto Ristorazione nasce negli anni '70 per dedicarsi alla ristorazione collettiva, al catering e al banqueting. Durante questi anni ha raggiunto ottimi risultati operativi e lusinghieri riconoscimenti della propria clientela. In un settore in continua espansione come quello della ristorazione collettiva è davvero difficile resistere alle tentazioni di facili crescite poi difficilmente controllabili. Pertanto Punto Ristorazione da sempre ha scelto di mantenere una dimensione media della propria struttura, ritenendo che questa sia la condizione migliore per favorire un rapporto più diretto con ogni singolo cliente, al quale va garantita la massima attenzione e professionalità. La passione verso tutto ciò che riguarda la sana e corretta alimentazione spinge da sempre l'azienda verso una ricerca di un continuo miglioramento di tutti i servizi.

Punto Ristorazione si occupa di:

Ristorazione Collettiva e gestione mense

Dal 1970 Punto Ristorazione è attiva nel settore della ristorazione collettiva e gestione di mense scolastiche e aziendali, mense di ospedali, esercizi commerciali e ditte private. Dalla sede di Gorle, l'azienda offre i suoi servizi in tutta la provincia di Bergamo, Como, Lecco, Milano e Monza Brianza, impiegando per la consegna pasti mezzi idonei a mantenere la temperatura controllata, per una maggior sicurezza igienico-sanitaria. Forniamo una grande attenzione alla qualità degli alimenti, studiando menu personalizza-

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



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

info@punteristorazione.it



ti secondo le varie esigenze. Nella scelta dei nostri menu sono compresi prodotti salutari, biologici, a filiera corta e a km zero destinati anche all'utenza scolastica.

Catering e Banqueting

Se desideri organizzare una cena, un pranzo o una colazione di lavoro il nostro staff è in grado di supportarti dalla scelta della location al menu personalizzato per matrimoni, battesimi, cerimonie oppure eventi aziendali. Servizi di fornitura per catering, buffet e banqueting.

Locanda del Punto e Take-away

Presso la nostra trattoria sono preparati ogni giorno gustosi piatti freschi della tradizione italiana con la passione che da sempre ci contraddistingue, mantenendo un ottimo rapporto tra qualità e prezzo. Disponibile anche il take-away.

www.punteristorazione.it



Grande festa a Il Sole e la Terra Inaugurati i nuovi spazi

Nuovi locali per uffici e una nuova area dedicata a benessere e cosmesi

Con una grande festa molto partecipata da tanti soci sabato 30 novembre la cooperativa Il Sole e la Terra ha inaugurato ufficialmente i nuovi spazi del negozio che hanno consentito di ampliare l'area vendite, gli uffici e la cucina, per un miglioramento complessivo dei servizi e degli spazi a disposizione di soci e lavoratori.

Taglio del nastro con le autorità, musica dal vivo, torta inaugurale e brindisi con spumante doverosamente da cantina bio e sociale... insomma tutti gli ingredienti per festeggiare un meritato successo della cooperativa, che viene costantemente premiata dall'affetto e dall'affluenza dei propri soci (+15% nell'ultimo anno), i quali scelgono di fare una spesa di qualità, prestando attenzione alla filiera dei fornitori ma anche al prezzo finale dei prodotti, grazie alle campagne di contenimento dei prezzi sui prodotti di base. Massima la soddisfazione da parte di tutto il consiglio d'amministrazione della cooperativa e dei 28 dipendenti in organico, nonché dei tanti utenti che non mancano di apprezzare il lavoro svolto e i continui progressi.

"Oggi festeggiamo i nuovi spazi e il restyling di alcune aree e in particolare apriamo un'area dedicata completamente a benessere e cosmesi con prodotti per la cura del corpo e personale competente per dare un miglior servizio ai nostri soci - commenta un soddisfatto Claudio Merati, presidente della cooperativa -. Una grande soddisfazione per tutti noi che abbiamo operato per questi

miglioramenti, con l'attiva collaborazione di tutto il cda, dei dipendenti e degli stessi associati. Tra le autorità presenti Lucio Moiola, presidente Confcooperative Bergamo: "Il Sole e la Terra è una cooperativa che ha dimostrato di interpretare nel concreto quella funzione che l'articolo 45 assegna a tutte le cooperative, per la scelta del contenuto, la vendita di prodotti biologici, la cura nella scelta dei produttori, il legame con il territorio, l'attenzione alla dimensione anche esterna di collaborazione con le altre cooperative, nonché per la promozione dei valori della cooperazione".

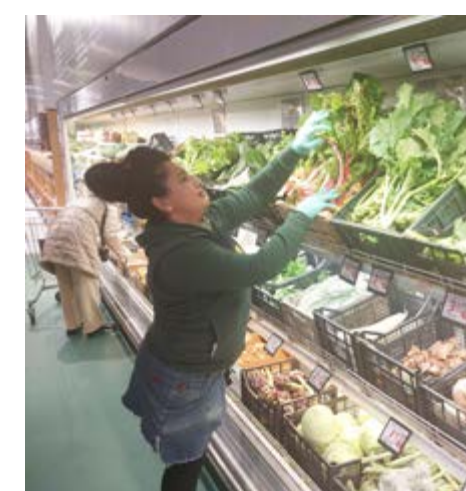
"È per noi motivo di soddisfazione condividere queste iniziative e il consolidamento di una realtà importante come la cooperativa Il Sole e la Terra - aggiunge Paolo Pelliccioli, assessore al territorio energie rinnovabili, viabilità e lavori pubblici del comune di Curno -. Tra Comune e cooperativa c'è una collaborazione

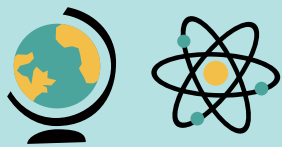
molto concreta perché abbiamo una visione comune. Siamo entrati nel Biodistretto dell'agricoltura sociale, stiamo lavorando assieme per quanto riguarda la costituzione di una comunità energetica rinnovabile e abbiamo elaborato il progetto per il bando "Strategia clima" in cui Il Sole e la Terra costituisce un partner molto importante per le azioni che stiamo progettando. Tra le note del duo acustico Michele Dal Lago e Giusi Pesenti e le leccornie della ristorazione de Il Sole e la Terra, uno dei settori che riscuote sempre più apprezzamento, il pubblico ha potuto da subito visitare i nuovi spazi e parlare direttamente con i fornitori dell'area benessere e cosmesi, che per l'occasione erano presenti proprio per presentare i nuovi prodotti.

Tutta l'opera di risistemazione dei locali è cominciata con lo spostamento degli uffici al piano superiore in ampi e luminosi locali (40mq) dotati di 5 posti lavoro,

servizi e archivi. Altri spazi adibiti a punti lavoro per ordinativi sono stati ricavati in un locale esterno (di fronte al negozio) per 50 mq, dotato di servizi igienici e uno spazio mensa attrezzato per i dipendenti. La cucina è stata ampliata di 10 mq per la predisposizione di verdure, con nuovi frigoriferi e altre strumentazioni, oltre all'ampliamento del ristoro al pubblico con 20 nuovi posti per i soci. È stata sostituita la pavimentazione dello spazio ortofrutta, attuato un restyling dell'ingresso e predisposta una migliore accessibilità davanti alla casse, allo spazio per le tesser e i servizi per i soci.

Una cooperativa che continua a crescere, con l'unico obiettivo di fornire a sempre più persone un'alimentazione sana, di qualità, ma anche di valore per le persone che lavorano nel rispetto e nella cura del nostro pianeta. Nomem omen, Il Sole e la Terra.





Il nostro pianeta non ci SOStiene più Mangiando possiamo fare la differenza

Dobbiamo agire ora!

Con un po' di sforzo possiamo ridurre l'impatto della nostra alimentazione

Quanto cibo sprechiamo all'anno? Quanta plastica usiamo per gli imballaggi? Quante volte alla feste ci è successo di cucinare troppo cibo e poi mangiarne la metà?

Noi possiamo fare la differenza! Dobbiamo iniziare a ridurre lo spreco, perché il nostro pianeta ne risente; non abbiamo risorse illimitate, quindi è fondamentale agire ora, prima che sia troppo tardi. Il concetto di sostenibilità si traduce anche in una scelta più consapevole degli alimenti: è possibile con qualche indicazione e un piccolo sforzo, ridurre l'impatto che l'alimentazione globale ha sulla Terra. I nostri consumi pro-capite in media producono 14 tonnellate di CO2 l'anno (dati riferiti al 2022), di cui il 16% è dovuto all'alimentazione. L'agricoltura necessita di circa il 30% della superficie terrestre globale per pascoli e campi arabili, nonché del 75% dell'acqua consumata in tutto il mondo.

Molto negativo anche il riscontro nell'ambito del fast food. Infatti, per quanto possa essere appetitoso e veloce, è uno dei sistemi più "spreconi" del nostro pianeta. Questo modus operandi non solo spreca tonnellate di cibo, ma è anche una causa di emissioni di gas serra. Un altro problema è costituito dagli imballaggi, spesso esagerati e sovradimensionati, senza tener conto che, alla fine, verranno buttati senza possibilità di riutilizzo. Troviamo imballaggi formati con diversi tipi di plastica o combinati con carta o alluminio, tanto che diventa poi complicato riuscire a separarli nel momento della raccolta dei rifiuti, mettendo a dura prova anche i più volenterosi.

"Come consumatori, abbiamo così tanto potere di cambiare il mondo, semplicemente facendo attenzio-

ne a ciò che acquistiamo" sostiene l'attrice e attivista Emma Watson, e noi studenti della 2C non possiamo che essere d'accordo.

Nei ristoranti cibo buono ma sprecato

Ci sono quasi 43 mila tonnellate di cibo sprecato all'anno in ogni supermercato e anche l'ambito ristorativo ha la sua parte nella quota di ben 1,3 miliardi di tonnellate di spreco in totale nel mondo. Di seguito riportiamo alcune cause specifiche di un tale spreco:

- errori di previsione della domanda, che determinano la presenza di eccedenze a magazzino non utilizzabili;
- eccessiva varietà dei menù, che diminuisce la capacità del ristoratore di programmare le forniture di materie prime;
- dimensione eccessiva delle porzioni, non adattabili alle esigenze della clientela;
- eccessiva quantità di prodotti esposti nei menù a buffet.

I ristoranti o catering a buffet finiscono per gettare il 50% del cibo che preparano! Si tratta di

una modalità da evitare più possibile, in quanto non sempre si riesce a calibrare la quantità di cibo e non è poi possibile donare alle associazioni no profit di recupero la quantità di cibo residua, a causa delle restrizioni igienico sanitarie. Si tratta di uno spreco che non solo è dannoso per l'ambiente, ma che ha anche un impatto negativo sull'andamento economico dell'attività di ristorazione.

Per ridurre questo spreco, si possono compiere le seguenti azioni:

- rinnovare e riprogettare i menù;

- perfezionare l'inventario;
- abbassare le specifiche estetiche per frutta e verdure;
- offrire opzioni per le dimensioni delle porzioni.

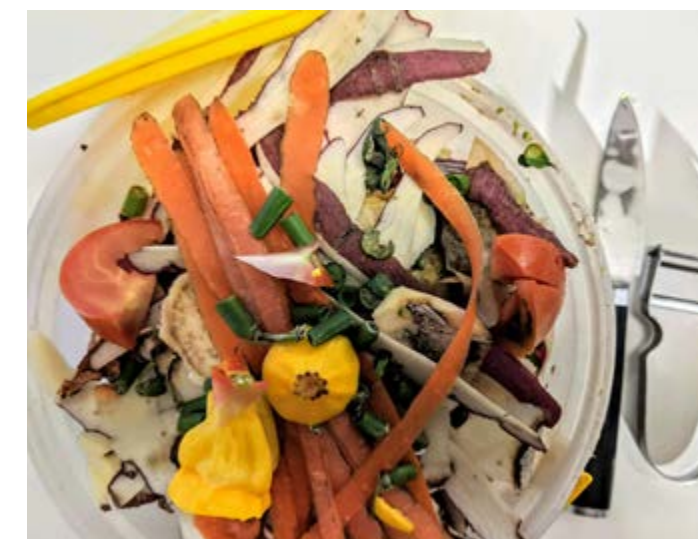
Anche in casa tua puoi fare la differenza

Per ridurre lo spreco alimentare è fondamentale adottare best practice che promuovano una gestione responsabile delle risorse, come l'ottimizzazione dei processi di preparazione, la pianificazione accurata delle porzioni nella ristorazione collettiva e nei fast food, ma anche l'educazione dei consumatori verso uno stile di vita più sostenibile. Adottare alcune semplici ma efficaci buone pratiche nelle nostre case e nelle nostre cucine non solo contribuisce a ridurre lo spreco alimentare, ma promuove anche un futuro in cui ogni risorsa viene valorizzata e ogni pasto è frutto di consapevolezza e rispetto.

- SPESA** → Prima di recarti al supermercato fai una lista delle cose da comprare, in modo tale da evitare gli acquisti superflui.
- CUCINA** → Quando cucini fai sempre attenzione alle quantità. Gli eccessi portano spesso a dover gestire degli avanzzi che con difficoltà ricordiamo di consumare nei giorni successivi e che dopo un lungo soggiorno sullo scaffale del frigorifero finiscono puntualmente nel bidone della spazzatura.
- FRIGORIFERO** → Quando

riponi la spesa in frigo inverti i prodotti mettendo davanti quelli più deperibili e a breve scadenza, così ti ricorderai di consumarli in tempo.

- FREEZER** → Molti prodotti alimentari possono essere congelati senza particolari problemi per prolungare la durata della consumazione e mantenere la freschezza.
- DATA DI SCADENZA** → Fai attenzione al significato delle etichette riguardanti le scadenze: "da consumarsi entro il" significa che l'alimento è idoneo al



La soluzione nel contenitore Il vetro, un nuovo supereroe per l'ambiente



Eliminare gli imballaggi di plastica non basta e non è l'unica soluzione: bisogna trovare delle alternative sostenibili per poter confezionare i prodotti. È impor-

e amido di patata che non inquina ed è facilmente riciclabile. La tendenza verso l'uso degli imballaggi sostenibili può aiutare i consumatori a proteggere l'am-

biente e comporta anche un risparmio economico in termini di costi di produzione, perché richiedono meno energia per essere prodotti. In Europa fortunatamente cittadini e sistema economico sono molto avanzati in questo settore di economia circolare: circa l'80% è degli imballaggi viene recuperato e impiegato in altre produzioni. Propendere per un imballaggio sostenibile comporta un minore uso di materia prima e un maggiore impiego di materiali rinnovabili, rendendo più semplice la separazione delle componenti e, di conseguenza, il loro riutilizzo.

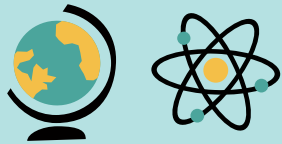
Tra gli imballaggi più sostenibili in assoluto troviamo i contenitori di vetro, come bottiglie, barattoli, vasetti, etc. È utile ricordare che il vetro non inquina l'ambiente, può essere riutilizzato infinite volte e non rilascia sostanze organiche che contaminano cibo e bevande.

consumo fino e non oltre il giorno indicato, mentre la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il" indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche ma può essere consumato anche oltre se le condizioni di conservazione restano buone.

- STAGIONE** → Se ne hai la possibilità, privilegia l'acquisto di frutta e verdura di stagione direttamente dal produttore. Non essendo soggetta a lunghi tempi di trasporto e a diversi passaggi offre maggiori garanzie di freschezza e di durata.
- RICETTE** → Utilizza avanzzi e scarti alimentari per preparare un numero incredibile di ricette. Crea nuove pietanze utilizzando gli avanzzi di cucina, con fantasia e creatività.

Articoli a cura degli studenti della classe 2C

Istituto Comprensivo Margherita Hack di Gorle (BG)



Filiera corta o lunga Impariamo a scegliere

Mettiamo in tavola cibo a km zero, a filiera corta e di stagione La “comodità” non ci fa pensare all’impronta ecologica del cibo

Argomento molto trattato negli ultimi anni e, finalmente, potremo dare insieme una risposta a questa interessante domanda. Essere consapevoli del viaggio del cibo dalla terra alle nostre tavole e capire come scegliere in base alle filiere di produzione è un ingrediente fondamentale per formare la medicina che curerà il nostro mondo, che, con il nostro malsano e inquinante stile di vita, stiamo lentamente uccidendo. Un ingrediente di questa medicina è la filiera corta: questa è caratterizzata da un numero limitato di passaggi dal produttore fino al consumatore, come ad esempio quando compriamo un formaggio direttamente dall'allevatore che l'ha prodotto.

La filiera lunga invece implica numerosi passaggi: chi produce la materia prima, chi trasporta nelle industrie dove viene lavorato o trasformato il prodotto, chi lo raccoglie in grandi magazzini, chi lo distribuisce nei centri commerciali e nei negozi e chi lo consegna direttamente a casa tramite la logistica.

Altro ingrediente per la medicina che può curare il pianeta è la stagionalità: molto meglio acquistare i prodotti nella loro stagione di maturazione naturale, quindi nella stagione ottimale per il consumo. Questo comporta che ad esempio non si usi energia per scaldare le serre d'inverno per produrre le fragole, che invece maturano naturalmente in primavera, oppure non si inquina il pianeta per farle arrivare dall'altra parte del mondo, solo perché vogliamo mangiare fragole anche a gennaio. Purtroppo, attualmente si usano di più i prodotti che derivano da



una filiera lunga o fuori dalla loro stagione naturale, spesso solamente per comodità, perché sono più facili da trovare nei grandi supermercati, e inoltre siamo talmente abituati ad avere tutti i prodotti in tutti i mesi dell'anno, che non conosciamo nemmeno quali siano i frutti di stagione. Abbiamo così capito qual è la malattia e il vero pericolo: il nostro stile di vita, abitudinario, incurante e rischioso per la salute del Pianeta Terra.

La tua impronta sull'ambiente

Vuoi essere un orso o uno scoiattolo sulla neve?

L'impronta ecologica

L'impronta ecologica misura quante risorse naturali (come cibo, energia, acqua...) sono state utilizzate in totale per

la produzione di un bene o un servizio. Essa viene espressa in ettari globali (gha).

L'impronta carbonica

L'impronta carbonica misura l'emissione di gas serra (in particolare l'anidride carbonica). Viene espressa in chilogrammi o tonnellate di CO2 equivalente (CO2e).

L'impronta idrica

L'impronta idrica misura il consumo totale di acqua dolce necessario per produrre un bene o per svolgere un'attività. Essa si

suddivide in tre componenti: acqua verde: acqua piovana assorbita dal suolo per coltivare acqua blu: acqua prelevata dai fiumi e dai laghi acqua grigia: acqua inquinata

L'impronta ambientale

L'impronta ambientale comprende l'insieme degli impatti ambientali come: l'inquinamento atmosferico il degrado delle risorse naturali l'inquinamento delle acque e del suolo l'alterazione dei cicli naturali Bisognerebbe che ognuno di

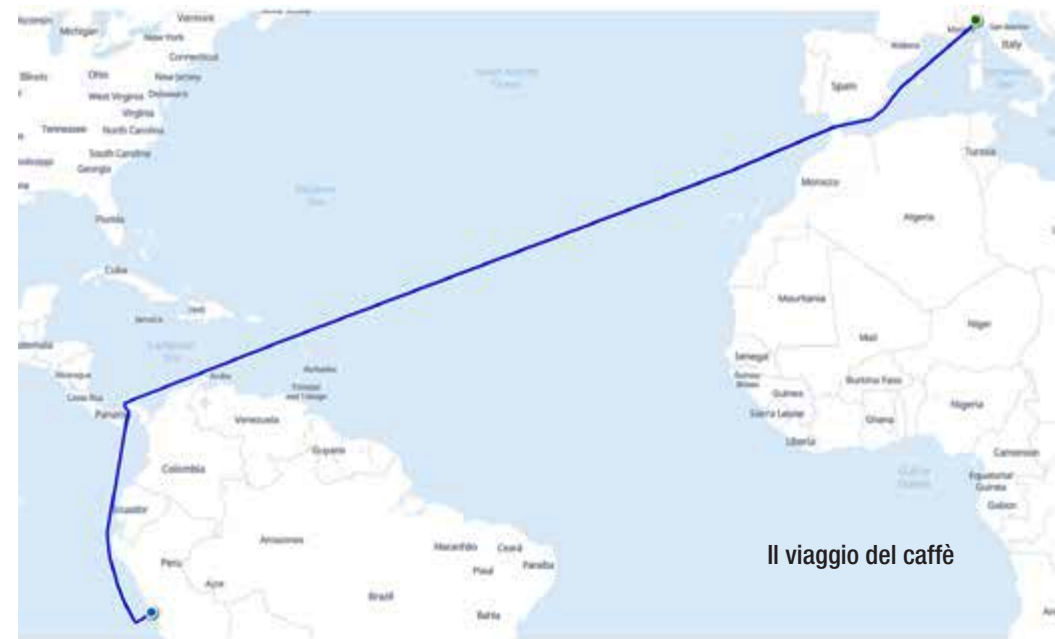
noi si impegnasse ad avere un'impronta minima così da salvare il pianeta e salvaguardare la nostra salute e quella di tutti gli altri esseri viventi presenti sulla Terra.

Chilometro Zero

Scelgo il territorio, aiuto il territorio

Gli alimenti e beni a km 0 sono quelli prodotti e acquistati localmente: un concetto diverso da quello di filiera corta, perché ci sono prodotti a km 0 con una filiera lunga, vale a dire che la produzione è sì vicina al nostro territorio, ma gli alimenti fanno tanti passaggi di trasporto in industrie, magazzini e negozi prima di arrivare al consumatore. E invece ci sono anche prodotti a filiera corta, che non sono a km0, come ad esempio quando compriamo al mercato delle arance di Sicilia direttamente dallo stesso produttore siciliano che le ha coltivate. In ogni caso il km0 ha molti vantaggi, tanto più se si concretizza direttamente con l'acquisto diretto dal produttore: il supporto ai contadini e allevatori locali, più trasparenza e più tracciabilità, più freschezza e più sostenibilità, le relazioni tra i produttori e i consumatori sono dirette, necessità minore di imballaggi e lo

Prodotto	Impronta idrica	Impronta carbonica
Un kg di carne di manzo	15400 litri d'acqua	Circa 60 kg di CO2
Un kg di fragole	280 litri d'acqua	800 gr di CO2
Un kg di avocado	2000 litri d'acqua	2,5 kg di CO2



ralmente tra i 15 e i 30 giorni, a seconda della destinazione specifica. Dopo aver attraversato l'oceano, il caffè arriva nei principali porti italiani, come Genova o

gole sono altamente deperibili, vengono spedite principalmente per via aerea. Il trasporto aereo è la modalità più rapida per garantire che il prodotto arrivi



stimolo a una diversità agricola locale maggiore. Purtroppo, “non è tutto oro quel che luccica” e i prodotti a km 0 hanno anche degli svantaggi, come la minore varietà di prodotti, o altre volte la mancanza di disponibilità dei prodotti a causa delle variazioni della stagione e del clima. Anche Bergamo ha tanti prodotti a km0, tra cui:

- tanti formaggi tipici (Taleggio, Branzi e molti altri: ci sono ben 9 Dop prodotte in bergamasca)
- Salumi e carni (salame, pancetta, lardo bergamasco...)
- Frutta e verdura (ad es. patata di Rovetta, patata di Martinengo...)
- Vini locali (Valcalepio, Moscato di Scanzo)
- Olio (Olio Extravergine di Oliva dei laghi: la Sbresa)
- Miele artigianale (da apicoltori locali)

- Mais (mais spinato di Gandino, mais rostrato rosso di Rovetta...)
- Questi e molti altri prodotti, si possono trovare in mercati contadini, nelle cascine locali e in negozi specializzati in filiera corta e in km0.

Il viaggio del cibo

E voi lo sapevate che... ?

La fragola compie quasi 8000 chilometri di viaggio per essere importata dalla Cina all'Italia. Molti cibi che tu pensi arrivino da vicino, in realtà vengono da molto più lontano. Di seguito abbiamo esaminato due esempi:

CAFFÈ

Il caffè viene prodotto in località lontane, in Africa, America Latina, etc. Prendiamo ad esempio una piantagione in Perù. Viene per prima cosa coltivato nelle



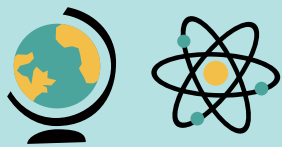
zone montuose del Perù soprattutto nelle regioni di Cajamarca, dove il terreno e il clima sono ideali. Dopo la raccolta, il caffè viene lavorato per rimuovere la polpa del frutto e ottenere il chicco verde. Successivamente viene essiccato e preparato per l'esportazione per poi essere portato ai porti, come quelli di Callao, vicino Lima. Il caffè verde viene caricato su container e spedito via mare verso l'Europa. Questo trasporto dura gene-

Livorno. Qui, il caffè verde viene scaricato e inviato alle torrefazioni, dove il caffè viene trasformato nel chicco marrone che noi conosciamo.

FRAGOLA

La Cina è uno dei principali produttori di fragole al mondo. La raccolta avviene in diverse stagioni. Le fragole vengono raccolte a mano per evitare danni ai frutti delicati. Poiché le fra-

fresco in Italia. Il viaggio dura generalmente tra le 12 e le 20 ore. Una volta arrivate in Italia, le fragole vengono sbarcate in uno degli aeroporti principali, come Roma Fiumicino o Milano Malpensa e successivamente distribuite verso i centri di stoccaggio o direttamente ai grandi supermercati, nei mercati o presso i grossisti. In Italia, le fragole vengono conservate in ambienti refrigerati per prolungarne la freschezza e prevenirne il deterioramento. Nonostante l'Italia sia un grande produttore di fragole, l'abitudine fa optare spesso per quelle importate, benché siano fuori stagione, a filiera lunga e... all'opposto del km Zero!



Buono, pulito e giusto Il cibo lento che fa vivere a lungo

Il gusto di mangiare sano e sostenibile all'ombra delle piramidi (non quelle di Giza)

Sono concetti ormai ribaditi da più di 30 anni dall'organizzazione Slow Food: buono pulito e giusto, i cardini di un'alimentazione che fa bene a noi e al pianeta. Vediamo in dettaglio cosa significano questi aggettivi.

Buono: Il cibo deve essere di qualità, gustoso e nutriente.

Pulito: il cibo deve essere sostenibile per l'ambiente, deve ridurre gli sprechi e deve evitare l'uso di prodotti chimici per la coltivazione.

Giusto: il cibo deve essere accessibile a tutti e deve rispettare i diritti di chi ci lavora.

L'associazione Slow Food ha origine nel 1986 a Bra, in Piemonte: il fondatore Carlo Petrini crea un movimento che intende proteggere le tradizioni gastronomiche tradizionali e la biodiversità. Questa organizzazione "slow" è nata come "protesta" contro il "fast" food, cibo che spesso è privo di qualità e ha un impatto negativo sull'ambiente.

Tra gli obiettivi di Slow Food come detto c'è la salvaguardia delle tecniche di produzione e dei prodotti tipici, da cui il progetto de "L'Arca del Gusto", una raccolta di cibi in "via di estinzione" - che vengono chiamati "presidi" - provenienti da tutte le parti del mondo. Tra i presidi Slow Food bergamaschi ci sono ad esempio il formaggio della capra orobica, il melone di Calvenzano e lo Stracchino all'antica delle valli orobiche. Altro obiettivo è la costruzione di un rapporto

di fiducia e supporto reciproco tra produttori di cibo e i cuochi che si servono degli ingredienti migliori: a sostegno di questo principio vi è il progetto "L'alleanza dei cuochi", una rete solidale dove cuochi e produttori possono stringere patti nei quali i primi si impegnano a cucinare e valorizzare i prodotti dei secondi, garantendo così un mercato regolare agli agricoltori e allevatori che li producono.

Le piramidi esistono ma non solo in Egitto

Piramidi? Siamo abituati ad immaginarle in Egitto fatte di mattoni, ma forse non tutti sanno che esiste anche la piramide alimentare, che indica una dieta sana ed equilibrata, ed anche la piramide ambientale, che classi-

fica gli alimenti in base all'impatto sul pianeta dovuto alle fasi di lavoro per la loro produzione e coltivazione. La piramide alimentare è generalmente strutturata in modo che gli alimenti più salutari e che devono essere mangiati più frequentemente occupano la base, mentre quelli da consumare con moderazione si trovano in cima. Invece nella piramide ambientale, che vediamo "rovesciata", vengono indicati nella punta gli alimenti che hanno un impatto minore sull'ambiente e nella parte più larga i cibi che hanno un grosso impatto sull'ambiente. Nel confronto delle due piramidi si può vedere che gli alimenti meno sani sono anche quelli ad alto impatto ambientale, di conseguenza il cibo più sano per noi è lo stesso che è anche più salutare per il nostro pianeta.

Ecco quali sono i cibi meno sani e con alto impatto ambientale:

- zuccheri raffinati: possono causare obesità e diabete
- carni rosse/raffinate: ricche di sodio e conservanti non salutari
- grassi saturi: possono portare a malattie cardiache
- alimenti trasformati: ricchi di sale, zucchero e grassi
- Ecco invece le caratteristiche del cibo sano:
 - alimenti freschi e non trasformati
 - fonti proteiche di qualità
 - grassi sani
 - cereali integrali

Benefici:

- controllo del peso
- prevenzione delle malattie croniche
- salute mentale
- energia sostenibile

Bio comprate, più sano mangiate!

Scegliete Bio in cambio di un grazie del pianeta

Sicuri che quello che mangiamo sia salutare? Beh..... non sempre. Ve lo diciamo noi!

Un esempio di cibo sano è quello biologico, che contiene il 95% di fattori biologici, non pesticidi, non sostanze chimiche di sintesi, non diserbanti o insetticidi. Questo cibo ha innumerevoli benefici, come il miglioramento della salute del cuore, l'aumento delle difese del sistema immunitario, la salvaguardia dell'ambiente e generalmente una filiera più corta e controllata. I prodotti Bio più consumati da noi italiani vedono al primo posto i cereali seguiti da frutta fresca. I cibi bio si possono identificare con certificazioni, simboli o diciture rintracciabili nelle etichette:

- IT codice ISO che lo identifica
- BIO a seconda dei paesi può cambiare diventa ORG o ECO
- 111 codice numerico dall'organismo di controllo.
- Una foglia formata da 12 stelle bianche su sfondo verde

I biodistretti:

Esistono anche i biodistretti, ovvero aree geografiche vocate al biologico, nelle quali i diversi attori del territorio stringono un accordo per la gestione sostenibile delle risorse, puntando su produzioni biologiche e economicamente e socialmente sostenibili.



OGM? Pro e contro

Scegliamo il nostro futuro

OGM, acronimo che sta per Organismo Geneticamente Modificato, è un organismo vivente che possiede un patrimonio genetico modificato tramite tecnologie del DNA ricombinante, che consente l'aggiunta, l'eliminazione, o la modifica di elementi genetici. Gli OGM trovano applicazioni pratiche nell'alimentazione, nell'industria, nella medicina e nella ricerca scientifica. La manipolazione del DNA di alcune piante come mais, soia



e Herbert Boyer, i quali riuscirono a clonare un gene di rana e inserirlo all'interno del batterio escherichia coli.

I vocaboli della scienza

Clonare: produrre copie identiche di un gene e inserirlo in un organismo.

Gene: sequenza nucleotidica di DNA che codifica la sequenza primaria di un prodotto genico finale.

DNA ricombinante: consiste nell'isolare, tagliare brevi sequenze di DNA per inserirle all'interno del genoma di altre cellule.

Bioindicatore: è un organismo o un sistema biologico usato per

valutare una modificazione della qualità dell'ambiente.

CRISPR-Cas9: tecnica "taglia e cuci" che consente di modificare permanentemente i geni di molteplici organismi, questo potrebbe abbassare il massivo utilizzo degli antibiotici negli allevamenti intensivi perché potrebbe rendere gli animali più resistenti alle malattie.

Terapia genica: inserzione di DNA all'interno delle cellule per curare patologie (es. malattie genetiche).

Rischi

- Inquinamento delle falde acquifere
- Contaminazione genetica
- Contaminazione del suolo
- Minore tutela della biodiversità

Vantaggi

- Minore uso di pesticidi
- Maggiori rese
- Meno residui di insetticidi



Articoli a cura degli studenti della classe 2B

Istituto Comprensivo Margherita Hack di Gorle (BG)

Il Convento dell'Incoronata candidato Luogo del Cuore FAI

La Chiesa, il Convento, la Scuola di Santa Maria Incoronata a Martinengo
Uno scrigno di tesori e arte al centro di nuove scoperte e progetti innovativi

Quando entri in questo Convento dell'Incoronata, vi trovi lo spirito e il 'sogno' di Francesco e di Chiara e il desiderio di rinnovamento del cuore, della chiesa e della civiltà.

Vi trovi il senso religioso e il desiderio di bene del condottiero Bartolomeo Colleoni e di sua moglie Tisbe, perché la Chiesa francescana racconta la «religiosità» del Colleoni (Solza 1395 – Malpaga 1475) che, con Tisbe, fece costruire questo convento “fuori le mura” per i francescani e contemporaneamente, nel centro di Martinengo, il Convento di S. Chiara per le clarisse. Vi scopri anche, nella vita di una scuola, il 'sogno' di S. Paola Elisabetta e dei religiosi della Sacra Famiglia: educare bambini e bambine, ragazzi e ragazze e 'attrezzarli' per il loro futuro. Il Convento è stato acquistato secondo l'intenzione della Cerioli nell'anno 1868; da allora è sempre stato abitato dai Religiosi della Sacra Famiglia.

Luogo del Cuore 2025

Il Convento francescano con la chiesa di Santa Maria Incoronata partecipa alla XII edizione di “Luogo del cuore – FAI” per l'anno 2025. La proposta dei “Luoghi del cuore” è una delle grandi campagne nazionali del FAI (Fondo Ambiente Italiano) che si articola su un ciclo bien-

nale. Negli anni pari viene lanciato un censimento dedicato al patrimonio artistico, culturale e paesaggistico italiano: da settembre 2024 ad aprile 2025 chiunque può votare e far votare i luoghi che ama e che vorrebbe proteggere, valorizzare, far conoscere.

“Con il sostegno del FAI si è cominciato a raccogliere le firme necessarie per presentare il progetto che abbiamo immaginato e costruito: ci avvarremo delle più avanzate tecnologie odier-

ne per rendere ogni visita alla chiesa dell'Incoronata un'esperienza immersiva e coinvolgente, attraverso tecniche olografiche e intelligenza artificiale, dando nuova vita e profondità al ricco patrimonio artistico e storico che caratterizza questo luogo - spiega padre Antonio Consonni

- . Per poter raggiungere questo obiettivo, abbiamo bisogno dell'aiuto e della partecipazione di tante persone: sarà possibile votare anche online sul sito del FAI, con un semplice click. Insieme potremmo ambire a rinnovare la possibilità di fruire e ammirare un bene che continua a stupire e a farsi riscoprire”.

Oggi, ieri E domani?

Il Convento fu abitato fin dal 1476 al 1810 - anno della soppressione napoleonica dei beni ecclesiastici - dai frati riformati di S. Francesco d'Assisi che dipendevano dalla provincia di Brescia. Nel 1868, in stato di

a realizzare ancora oggi.

All'ombra del Convento negli anni è cresciuta una grandissima scuola: con l'inizio dell'anno scolastico erano presenti 1010 studenti, con 101 insegnanti ed educatori. Un mondo e un laboratorio di futuro. Questo spazio è anche la sede della Congregazione della Sacra Famiglia, ma anche dell'Ufficio missionario che alimenta i legami con Scuole e Parrocchie del Brasile e del Mozambico, nonché sede di una storica e rinomata Casa di

abbandono, fu acquistato dalla Congregazione della Sacra Famiglia che lo ha adattato al suo carisma, quello cioè di dedicare vita e opere ai piccoli della terra, per prepararli alla vita di domani. Questo è stato il sogno (e l'azione) della fondatrice e madre di famiglia, santa Paola Elisabetta Cerioli, che i religiosi della Sacra Famiglia continuano

spiritualità.

Una nobile committenza

Se entri in questa 'casa' vi trovi oggi la vivacità della vita e delle nuove generazioni, ma non meno vivace e bella è stata l'origine di questo Convento. Voluto originariamente dal desiderio dei cittadini di Martinengo, il gran condottiero Bartolomeo Colleoni vi ha dato consistenza con il suo genio e le sue ricchezze. Prima della costruzione del Convento, in questa zona, fuori dalla cinta muraria e dal borgo di Martinengo, esisteva un antico mulino e una fornace, i cui terreni già dal 1464 erano di proprietà del Colle-

ni. È significativa la presenza di un mulino, che avrebbe dovuto garantire un'attività di sostentamento della comunità conventuale.

Con la costruzione del Convento, avviata nel 1470, ha inizio la creazione di un luogo “fisico” che costituirà una presenza significativa nel territorio e che, come evidenziano le cartografie storiche, permarrà in forma chiara ed evidente fino al dopoguerra. Il borgo storico con la cinta del vallo e le sue presenze monumentali da un lato, il complesso dell'Incoronata con l'incrocio di strade storiche importanti, di canali irrigui e del caratteristico paesaggio rurale dall'altro. L'insediamento del complesso diventa dunque un fatto “territorializzante” che accompagnerà fino ai nostri giorni l'evoluzione urbana ed extra urbana di Mar-

tinengo.

È da rilevare che la costruzione dell'Incoronata (1470 - 1476) così come la costruzione del Convento delle Clarisse nella città di Martinengo (1474 - 1479) rappresentano l'esaudimento di un voto fatto da madonna Tisbe, moglie di Colleoni, il quale per onorarne la memoria, ma anche per testimonianza di fede nonostante la sua vita violenta e rauda, ha voluto costruire queste due bellissime chiese, che già gli storici del tempo presentavano prodighi di lusinghe: «non inferiore ad una basilica», «di mirabile architettura», etc.

Storie inedite ancora da scoprire

L'Incoronata è un gioiello architettonico e artistico ancora poco conosciuto, mentre in realtà

si presenta come un vero e proprio scrigno di tesori, una 'piccola cappella Scrovegni' della pianura bergamasca. Un Convento dal grande valore storico, spirituale, artistico ed educativo, che pone al centro l'amore per la bellezza, capace di comunicare la grandezza dell'essere umano e la sua attrazione per ciò che va oltre. Lo spazio architettonico, gli affreschi e il paesaggio si fondono in una intensa armonia, che trasmette ai visitatori, ai fedeli, ai ragazzi e ragazze della scuola lo splendido intrecciarsi nei secoli di arte, storia e religiosità.

Un intenso lavoro di ricerca per archivi storici ha portato a scoperte inedite, quali l'identificazione di pittori finora ignoti o il ritrovamento di un affresco quattrocentesco della sala capitolare niente meno che in un museo statunitense nello Stato dello Utah. In programma la riattivazione delle tre meridiane a riflesso, altra progettualità ambiziosa e inedita.

Ambizioso e inedito è in effetti tutto il progetto che ci si propone di realizzare: sfruttare l'innovazione ed esplorare al meglio il connubio e le potenzialità di dialogo tra illuminazione, arte e intelligenza artificiale, per valorizzare gli affreschi quattrocenteschi e offrire ai visitatori la possibilità di immergersi con più intensità nell'armoniosa cromia e suggestiva atmosfera di un luogo così carico allo stesso tempo di spiritualità e di umanità: un luogo del cuore.

CONGREGAZIONE
Sacra Famiglia

SCUOLA
Sacra Famiglia

marzo 2025

inedita Incoronata

02 marzo

Visita guidata alla Chiesa e al Convento

08 marzo

Presentazione del libro sull'INCORONATA

15 marzo

ritrovamenti 1 - Affresco dell'Antica sagrestia

22 marzo

ritrovamenti 2 - Affresco della Sala capitolare

29 marzo

ritrovamenti 3 - Pala del Vivarini

«**Ritrovamenti**» è il filo rosso della 2^a edizione di *Inedita Incoronata*. Negli ultimi anni numerose sono state le scoperte attorno a Opere del Convento, scoperte che vogliamo condividere con amici e amiche.

Nel progetto è prevista anche la presentazione del nuovo libro sull'INCORONATA, una raccolta di 18 saggi di grande ricchezza.

SCOPRI IL PROGRAMMA

CONVENTO E CHIESA DELL'INCORONATA - XV SECOLO
MARTINENGO - BERGAMO

No swap ...no party Si scambia e si fa festa!

Giovani e DessBg in prima fila per una moda più sostenibile
Tanti gli eventi e occasioni per cambiare il guardaroba divertendosi

C'è una buona pratica positiva per la salute del pianeta che sta riscuotendo un certo successo, a prescindere dalle ricadute ambientali. È lo swap party o "festa dello scambio" di abiti, evento spesso organizzato come un vera e propria festa, appunto, dove l'aspetto relazionale e conviviale è basilare.

Rinnovare il guardaroba non è mai stato così divertente ed economico e la prova ne sono i tanti appuntamenti che hanno registrato grande partecipazione e la soddisfazione da parte di tutti, sia degli organizzatori, sia dei partecipanti, sia dei curiosi che semplicemente sono passati per dare un'occhiata e si sono trovati coinvolti in una bella atmosfera allegra, spesso accompagnata da buona musica o un gustoso aperitivo.

Ciò è quanto è successo, ad esempio, ad Albino (Bg) il 9 novembre in occasione dello swap party collegato al "Mercato Agricolo e Non Solo", appuntamento mensile organizzato dal DessBg che tratta la sostenibilità a 360° e prevede il cosiddetto "Non Solo", vale a dire la parte che riguarda iniziative culturali e d'informazione. E difatti lo swap party, che si è svolto presso l'Auditorium lungo tutta la giornata, è stato un evento intergenerazionale organizzato a più mani grazie alla collaborazione tra DessBg, la coop. Ruah e Why Lab, un gruppo di giovani molto attivi sul territorio albinese e sensibili alle tematiche ambientali.

Scambi, musica e degustazioni

Si è trattato di una sorta di happening con Dj set e un aperitivo-degustazione di prodotti locali e



Atacama in Cile e ha svelato le dinamiche commerciali malate che ricadono sulla popolazione cilena e che sono legate alla compravendita di tonnellate di vestiti derivanti dai nostri consumi eccessivi e dai nostri intollerabili sprechi.

Non solo scambio di abiti, dunque, ma anche di informazione ed esperienze: interessante apprendere da vari giovani che hanno vissuto o tuttora vivono all'estero, che in giro per l'Europa i negozi di beni usati a basso prezzo sono molto diffusi e frequentati anche da persone ad alto reddito, poiché lo stigma di "neozio per

persone povere" è stato superato in nome di una maggiore sostenibilità degli acquisti. Questo è un passaggio che in Italia, in generale, fa fatica ad avvenire poiché da una parte abbiamo negozi di beni "vintage" che costano molto e, dall'altra parte, per la maggioranza delle persone frequentare negozi di beni di seconda mano non rientra nelle proprie abitudini.



Guarda il servizio di Antenna2 sullo Swap party di Albino con le interviste agli organizzatori

Dove si "swappa"?

Nel territorio bergamasco vari sono i soggetti che organizzano le feste dello scambio di abbigliamento, tra cui il DessBg che lo fa direttamente o attraverso la promozione dei suoi associati. Di seguito trovate alcuni recenti swap con i relativi promotori:

- | | |
|--------------|--|
| 22/09 | all'Oratorio dell'Immacolata a Bergamo
a cura de La Terza Piuma e la Rete Centro |
| 28/09 | Almenno S.S. a cura di Oltre Spazio Aperto e Solidale
evento Crescere Insieme organizzato da Alchimia |
| 5/10 | Valbrembo presso Az Agr Silvia
a cura del GAS PaladinAltrogas |
| 9/11 | Mercato Agricolo e Non Solo di Albino
a cura del DessBg, WhyLab e Coop. Ruah |
| 23/11 | Mercato Briologico di Ponte San Pietro
(swap per bambini 0-14 anni) a cura del Gas Canto |
| 24/11 | Bopo in occasione della Fiera Per Filo e Per Sogno
a cura del DessBg |
| 21/12 | Mercato Agricolo e Non Solo di Bergamo-Monterosso
a cura del DessBg e Oltre Spazio Aperto e Solidale |

a filiera corta dei produttori del Mercato Agricolo. È stata anche un'occasione preziosa per diffondere conoscenza circa i problemi causati dalla Fast Fashion grazie alla proiezione del primo video di una miniserie targata

“Will media” (disponibile sul web) che ha mostrato le immagini – vergognose per noi “occidentali”- della discarica tessile a cielo aperto nel deserto di



Domenica 15 dicembre, dalle 15:00 alle 17:00, Triciclo Bergamo organizza **Second Bag**, un evento pensato per chi cerca capi second hand unici in modo divertente. Il funzionamento è semplice: i partecipanti possono prenotare il proprio biglietto su Eventbrite scegliendo tra tre diverse misure di shopper (small, medium e large). Una volta in negozio riceveranno la borsa acquistata e avranno 10 minuti per riempirla con i vestiti che preferiscono, scegliendo tra una selezione

curata di articoli di seconda mano. L'iniziativa si svolge presso il negozio di Triciclo, in via Cavalieri di Vittorio Veneto 14. Più di un semplice mercatino, Triciclo è un progetto di Cooperativa Impresa Sociale Ruah dove gli oggetti e le persone trovano nuove opportunità. Ogni oggetto recuperato rappresenta infatti una storia che continua, mentre il negozio offre opportunità di riscatto lavorativo per chi affronta situazioni di difficoltà.

Second Bag: la moda sostenibile diventa un gioco

Per partecipare e prenotare il proprio biglietto:
second_bag_triciclobergamo.eventbrite.it

*infoS0*Stenibile
AUGURA
buone feste!

Bergamo SOStenibile

Per filo e per sogno Nuova cornice, medesimo successo

La 20° edizione della fiera del tessile etico non ha deluso le aspettative
Apprezzamento per gli spettacoli e gli approfondimenti tematici

Il 27 novembre 2024 gli ampi spazi del Bopo a Ponteranica, nuova sede scelta dagli organizzatori, hanno comodamente accolto la ventesima edizione della Fiera del Tessile sostenibile "Per Filo e Per Sogno" che, anche questa volta, ha riscosso l'apprezzamento dei visitatori e la soddisfazione degli espositori.

Non solo abbigliamento

L'offerta è stata all'altezza delle aspettative del pubblico che ogni anno approfitta di questa occasione per acquistare articoli di qualità e rispettosi dell'ambiente e delle persone che ci lavorano, curati come solo la produzione artigianale può fare, realizzati impiegando materiali biologici certificati o materiali di riciclo. La scelta non copre solo l'abbigliamento ma comprende anche filati, articoli per la casa, coperte, materassi, cuscini, pellicole alimentari in cotone e cera d'api e libri a tema.

Come da tradizione, la giornata è stata animata da varie attività, ad esempio l'Angolo dello sferuzzo, già proposto in passato, o la Riparoteca, novità di questa edizione dove Robin ed Emanuela hanno insegnato varie tecniche sartoriali di riparazione e sistemazione dei capi. Non sono mancati momenti di dibattito, come la chiacchierata/dialogo

con Francesca della Città delle Mille, e proposte per i bambini a cui era dedicato il teatro "I vestiti nuovi dell'imperatore" proposto da La Terza Piuma. Infine non poteva mancare il consueto angolo dello Swap Party che ha attirato un pubblico ancora maggiore rispetto al passato, segno che questa buona pratica continua a prendere

pie, grazie anche all'organizzazione della cooperativa Ruah e delle giovani dell'associazione Oltre, spazio aperto e solidale.

Percorsi e approfondimenti

Una menzione particolare meritano le proposte che hanno preceduto la fiera, costituite da

due momenti preparatori particolarmente interessanti. Il primo, tenuto il 15 novembre, è stato un incontro formativo e informativo con Alberto Sacavini, consulente e docente di sostenibilità della moda, che ha approfondito il tema e le criticità dei vari materiali utilizzati in ambito tessile.

Il secondo evento ha fatto il

tutto esaurito presso il teatro Erbamil di Ponteranica, dove è stato rappresentato l'esilarante monologo teatrale "Genesis del rigenero" a cura dell'Artigiano Teatrante Beppe Allocca, un racconto centrato sulla tradizione dei cencioli di Prato, che continua tutt'oggi.

"Il cammino di Per Filo e per Sogno, partito da Ponte San Pietro nel 2011, ha ormai toccato sei diversi luoghi della provincia - commenta Laura Norbis, vicepresidente del DessBg - con l'intento di coinvolgere le comunità e le associazioni del territorio bergamasco in un percorso di maggiore consapevolezza nella scelta del proprio abbigliamento.

La ventesima edizione ha raccolto il supporto attivo del Comune di Ponteranica, del Teatro Erbamil e della Cooperativa Alchimia: questo lavoro comunitario si è tradotto nell'ottima organizzazione e nel senso di accoglienza che espositori e visitatori hanno potuto percepi-

re, già pronti a partecipare alle prossime edizioni." Non resta quindi che dare appuntamento a tutti per la prossima primavera con "Per Filo e per Sogno - Riuso Riciclo e Riparo".



GLI AMICI DI INFOSOSTENIBILE

Unisciti alla rete dei nostri partner
per un'informazione più sostenibile



Az. Agricola Il Faggio
Via del Cereto
24021 Dossello di Albino (BG)
+39 035 772485
+39 342 1965509
info@agriturismoilfaggio.com



IL NATALE
CON NOI,
È PIÙ
NATALE!

VIA CONCORDIA 6/A
PONTERANICA - BG
parcheggi in Via Valbona e Ramera



PRENOTA QUI
I TUOI EVENTI,
PRANZI E CENE
AZIENDALI



INFO E PRENOTAZIONI
3386110826
www.bopoponteranica.it

GRANDE GRIMPE

Produzione e vendita al dettaglio
di abbigliamento sportivo

Via Don Vavassori, 1 - 24027 - Nembro (BG)
Tel. +39 035 52 08 49
E-Mail: info@grandegrimpe.it



infoSOStenibile

il tuo partner
per la comunicazione

Contattaci:
info@infosostenibile.it
cell. e whatsapp 328 7448046

amandla



equo e solidale

la Spinata



pizzeria: via Mazzini 78 - Albino

Scarica la nostra app:



Android



Apple

Esperienze sensoriali e di gusto Appreziate le proposte del DessBg

Partecipati i due appuntamenti organizzati dall'area formazione, con la finalità di creare occasioni di confronto e conoscenza tra docenti e le realtà del territorio

Anche quest'anno il Dess Bergamo ha deciso di proporre agli insegnanti di ogni ordine e grado degli spunti di lavoro che ruotano intorno all'educazione civica. Non si è trattato di un vero e proprio corso ma di due proposte, vissute in prima persona dai docenti, come sperimentazione di temi non tradizionali nella scuola. Il Dess Bergamo ritiene che l'Educazione civica a scuola debba tenere conto anche del contesto in cui studenti e studentesse vivono, per far conoscere quelle realtà che cercano di praticare la sostenibilità sul territorio.

Il primo incontro, attraverso una immersione forestale, ha proposto di lavorare sul benessere generato dallo stare in natura, da una conoscenza del bosco non superficiale, che possa aiutare ad affrontare fatiche e ansie attualmente molto diffuse anche fra i piccoli. L'esperienza si è svolta nel bosco attorno al centro Parco Ca' Matta di Ponteranica sul Colle Maresana, gestito dalla cooperativa Alchimia, grazie ad una proposta del circolo Legambiente Bergamo in collaborazione con il gruppo dei facilitatori di immersioni forestali Nume del Bosco. Nel secondo incontro, invece, i docenti hanno sperimentato un viaggio storico e geografico attraverso la degustazione di cioccolato. Un racconto ricco di spunti trasversali, che consente anche di parlare di equità tra popolazioni e di giustizia climatica. Il percorso è stato svolto presso la sede del Parco dei

Colli in Valmarina ai piedi di Città Alta, guidato dalla cooperativa Amandla che da 30 anni è attiva nel commercio equosolidale. Un aspetto importante che si intende promuovere attraverso questi incontri è difatti la

civica e della sostenibilità forti di esperienze e attività sul campo. Altro aspetto è il dibattito aperto, con e tra docenti, un confronto alla ricerca degli strumenti più vari per stimolare percorsi significativi per costruire

per poter sviluppare e sostenere questa progettualità che intreccia scuola e territorio, creando occasioni di incontro e di approfondimento, col desiderio di cogliere i bisogni dei docenti, promuovendo un clima

collaborativo capace di stimolare un'elaborazione culturale riguardante i temi della sostenibilità e dell'educazione civica, ovvero giustizia e coesione sociale, solidarietà, cooperazione, transizione ambientale ed energetica, per un'economia più equa e una società più responsabile.

Immersione forestale Imparare a “stare” nel bosco

Camminare lentamente nel bosco, fermarsi a osservare, ad ascoltare e soprattutto ad ascoltarsi, vuol dire fare esperienza di quanto i nostri sensi funzionino bene, di quanto il nostro corpo riprenda sintonia con la mente creando benessere psicofisico.

A fine anni '80, in Giappone, il Professor Qing Li (immunologo) e il professor Miyazaki, (dottore in medicina e odontoiatria), iniziarono esperimenti scientifici specifici sullo Shinrin-Yoku.

competenze di cittadinanza. La metodologia esperienziale e laboratoriale e le tematiche affrontate sono state apprezzate dai docenti, che hanno a loro volta sollecitato ulteriori rilanci ed approfondimenti multidisciplinari per la realizzazione di percorsi didattici con gli studenti, appartenenti ai diversi ordini e gradi scolastici.

Verranno dunque proposti altri incontri il prossimo anno, tendenzialmente in primavera ed in autunno,



“Gli effetti positivi degli alberi sul benessere mentale durano più a lungo di quelli indotti da eventi molto felici ma circoscritti”
Qing Li

I due medici decisero di indagare il beneficio della natura e scoprirono, attraverso ricerche scientifiche e rilievi di parametri diversi alle persone sottoposte a immersioni forestali, che lo stare in natura può riportare benefici fisici e psicologici importanti. Nel “Manifesto della medicina forestale” Paolo Zavarella scrive: “La Medicina Forestale può essere la risposta (moderna, scientifica, ‘politically correct’, occidentale) per tornare a considerare e dare valore all’Antico Legame di Vita e Salute tra l’Uomo, la Natura e le nostre Foreste. In questo senso la Medicina Forestale assume un importante e straordinario valore Terapeutico e Sociologico!”

Gli alberi, con qualunque tempo, emanano i B-VOC (Composti Organici Biogenici Volatili) che aiutano il nostro corpo a riequilibrarsi. Le immersioni forestali aiutano le difese immunitarie a fortificarsi: l'umore migliora, la pressione del sangue si normalizza, la glicemia si abbassa e la regolarizzazione della “pressione” esterna completa il nostro benessere. Ogni persona di qualsiasi età, dall'allattamento in poi, ha la possibilità di sperimentare “lo stare” nel verde con diverse modalità per imparare a rigenerarsi. I facilitatori di immersioni forestali del gruppo “Nume del Bosco” portano da qualche anno le persone di qualsiasi età nei boschi ad imparare a stare in natura per rigenerarsi. Accompagnando il gruppo di docenti del DessBg, hanno offerto una “piccola borsa degli attrezzi”



per imparare a “stare” e non solo ad attraversare il bosco. Con un adeguato rilassamento e specifici stimoli psicofisici riusciamo ad aprire tutti i nostri sensi in uno stato di piena consapevolezza. Gli strumenti che vengono insegnati nelle immersioni sono personalizzabili ai gruppi e ai singoli, per ogni età evolutiva e perciò utili a tutti, docenti, educatori, adulti e bambini.

Laboratorio sul cioccolato Un viaggio equosolidale tra storia, geografia e gusto

Il cioccolato è un alimento conosciuto e amato da tutti, ma spesso non ci si sofferma a degustarlo pienamente o a chie-

*Conoscere è il primo
passo per coinvolgere
sempre più persone
nella conservazione e
creazione di un mondo
più equo e solidale*

derci quale sia il lungo viaggio che lo ha portato fino a noi. I docenti coinvolti dal DessBg sono stati così guidati in una degustazione dove sono stati invitati ad utilizzare tutti e cinque i sensi, proprio come i bambini quando incontrano per la prima volta un cibo o un oggetto mai visto. Dalla fava tostata degli imperi Maya fino alla tavoletta di cioccolato “fondant” dei giorni

nostri, passando tra le diverse invenzioni che hanno portato il cioccolato a essere come lo conosciamo oggi, i docenti hanno potuto conoscere la storia, le proprietà e le tradizioni legate a questo alimento, la filiera e il metodo di produzione e anche qualche curioso aneddoto. Parallelamente, ne hanno scoperto anche il lato amaro, caratterizzato da sfruttamento dei lavoratori e dell'ambiente, da schiavitù infantile e iniqua distribuzione delle risorse. Il Commercio Equo e Solidale, con i suoi principi si pone come soluzione e alternativa di consumo critico a queste ingiustizie che caratterizzano non solo la filiera del cioccolato, ma la maggior parte di ciò che consumiamo, creando opportunità lavorative per produttori

economicamente svantaggiati, intrattenendo con loro pratiche commerciali eque e paritarie e rapporti di lavoro duraturi.

I collegamenti con le materie insegnate in tutte le scuole di ordine e grado sono numerosi: storia e geografia in primis, ma anche tecnologia, religione, arte, fino ad arrivare all'economia per gli Istituti Superiori. Ma anche i piccoli esploratori delle scuole dell'infanzia saprebbero stupirsi (e stupire noi adulti con i loro ragionamenti) davanti a una cabossa e a una manciata di profumate fave di cacao.

L'obiettivo in poco più di un'ora è stato quasi ambizioso: accompagnare i docenti dal sapere al saper essere, alla capacità cioè di mettersi nei panni dei produttori e

operare scelte di consumo diverse, per arrivare a sviluppare un proprio punto di vista critico sul nostro modello economico e proporre soluzioni alternative, il saper fare. Una volta maturati e rielaborati, questi saperi si trasformeranno in saper far fare e i docenti saranno capaci di guidare a loro volta i propri alunni alla scoperta di modelli alternativi nel prendere coscienza delle ingiustizie del mondo in cui viviamo in modo che trovino un loro modo di abitarlo che sia rispettoso dei diritti di tutti, persone e ambiente. .

Bergamo e A2A, in crescita il bilancio di sostenibilità

Sul territorio nel 2023 salgono gli investimenti e il valore prodotto Decarbonizzazione, rinnovabili, lavoro, ma anche cultura e sostegno sociale

Sono davvero notevoli le ricadute sul territorio di Bergamo dell'attività di A2A, sancite dal bilancio di sostenibilità territoriale presentato lo scorso ottobre dal presidente e dall'amministratore delegato di A2A, Roberto Tasca e Renato Mazzoncini, alla presenza della Sindaca di Bergamo, Elena Carnevali.

Cresciuti nel 2023 gli investimenti e il valore distribuito, in aumento la collaborazione con il tessuto locale, che coinvolge piccole e medie imprese e realtà della sostenibilità e dell'economia circolare, nonché il sostegno alle comunità più vulnerabili, ottenuto anche grazie ai risultati del Banco dell'Energia.

Complessivamente si tratta di oltre 160 milioni di euro distribuiti al territorio sotto forma di ordini ai fornitori, stipendi, imposte locali, dividendi e sponsorizzazioni; più di 39 milioni di investimenti nelle infrastrutture locali; 64mila tonnellate di CO2 evitate grazie agli impianti locali di cogenerazione e termovalorizzazione e 2.400 studenti e docenti coin-

volti in progetti di educazione ambientale.

Il 2023 inoltre è stato un anno particolare per la città, nominata Capitale italiana della cultura insieme a Brescia, con A2A che non ha mancato di sostenere alcuni progetti artistici e culturali, come l'iniziativa Light is Life, che non solo è stato un grande successo di pubblico, ma ha anche rappresentato un'importante aiuto concreto alle famiglie in difficoltà.

Gli interventi

Il documento illustra in modo dettagliato le prestazioni ambientali, economiche e sociali del Gruppo A2A nel 2023 e descrive le prospettive future. Al centro della strategia la decarbonizzazione, come spiega Renato Mazzoncini: "Siamo tra i partner che hanno sottoscritto il Climate City Contract e intendiamo supportare la città di Bergamo nel raggiungimento degli ambiziosi obiettivi di neutralità climatica attraverso l'estensio-

ne della rete del teleriscaldamento, la gestione virtuosa dei rifiuti, l'efficientamento energetico degli edifici e servizi di mobilità a zero emissioni. Il recente studio che abbiamo presentato con Ambrosetti a Cernobbio sulla sostenibilità urbana, indica Bergamo come uno dei modelli virtuosi di transizione ecologica e innovazione per il Paese".

"Per la nostra Amministrazione comunale, impegnata nella sfida del Climate City Contract - sottolinea la sindaca di Bergamo Elena Carnevali - avere un partner come A2A si dimostra un'opportunità strategica per creare spazi urbani più sostenibili e inclusivi. Sul piano sociale e culturale, A2A sostiene il Festival Pianistico Internazionale e il progetto educativo 'Tutti in campo per il nostro pianeta', nel 2023 in particolare ha sostenuto il progetto Light is Life che ha contribuito ad aiutare sempre più famiglie in condizioni di necessità".

Energia, mobilità, ambiente e cultura

Il teleriscaldamento è una leva strategica per decarbonizzare la climatizzazione degli edifici, utilizzando calore di scarto e cascami termici. Il progetto REA Dalmine-A2A, ne è un esempio emblematico: consentirà di riscaldare 11mila appartamenti senza l'uso di fonti fossili utilizzando i cascami di calore.

Nel settore ambientale, A2A si conferma un modello di eccellenza nella gestione dei rifiuti, con una percentuale di raccolta differenziata arrivata al 77% nel Comune di Bergamo, ben oltre il target europeo del 65% fissato per il 2035.

La promozione della mobilità elettrica è uno degli impegni principali dell'azienda: lo scorso

anno i 90 punti di ricarica per mezzi elettrici hanno consentito di effettuare 36.655 ricariche e di percorrere 4,2 milioni di km a zero emissioni, evitando l'emissione di 456 tonnellate di CO2. L'impegno del gruppo si è concretizzato anche in azioni per la tutela del benessere delle proprie persone, che nelle sedi bergamasche nel 2023 sono ben 435; lo scorso anno, nel territorio orobico, sono state assunte 61 persone, il 38% con meno di 30 anni. Nel corso dell'anno sono state erogate 14 borse di studio a figli di dipendenti bergamaschi. Nel 2023 le iniziative di educazione alla sostenibilità hanno coinvolto 2.400 studenti e docenti attraverso progetti didattici e collaborazioni con scuole locali.

Bilancio di sostenibilità territoriale di Bergamo del gruppo A2A

I numeri chiave

- **116 milioni** di euro il valore economico degli ordini ai fornitori locali
- **+37%** Importante crescita degli investimenti, rispetto al 2022
- **Ampliata** la rete del teleriscaldamento cittadina grazie a nuovo calore decarbonizzato
- **4,2 milioni** di km percorsi a emissioni zero con le infrastrutture per la ricarica elettrica
- **2.400** studenti e docenti coinvolti in progetti di educazione ambientale



Piano Strategico 2024-2035 Aggiornamento rivisto al rialzo

Risultati superiori alle previsioni, obiettivi economici confermati Transizione ecologica, una scelta di competitività sostenibile che paga

Confermati 22 miliardi di euro di investimenti nel periodo 2024-35, di cui 6 per l'economia circolare e 16 per la transizione energetica; un utile netto ordinario previsto in costante crescita fino al 2035: la strategia del Gruppo A2A che rimane incentrata sui due pilastri della transizione energetica e dell'economia circolare, coniuga de-

per un ampio piano di welfare a supporto della genitorialità a favore dei dipendenti del Gruppo, abbiamo deciso di proporre alla prossima Assemblea degli Azionisti un Piano di Azionario Diffuso.

Vogliamo coinvolgere tutti i colleghi nel percorso di crescita dell'azienda e condividere con loro i risultati di un lavoro costru-

Economia circolare e impegno sociale

A2A punta a mantenere una posizione di leadership nel settore ambientale con oltre 7 milioni di tonnellate di rifiuti trattati al 2035 in oltre 70 impianti, di cui 11 nuovi attualmente in cantiere. Gli investimenti in quest'area mirano a ridurre il gap impiantistico nazionale e a promuovere la valorizzazione dei rifiuti attraverso il recupero di energia e di materia. Il Gruppo produrrà 2,7 TWh di energia elettrica e 2,2 TWh di energia termica dai rifiuti.

Inoltre, nell'attività di recupero di materia, saranno trasformate in prodotti e materie prime seconde oltre 1 milione di tonnellate al 2035. Lo sviluppo del Teleriscaldamento rimane una

leva chiave per la decarbonizzazione dei contesti urbani, con una crescita dovuta anche al recupero da cascami termici industriali di terzi e da nuovi data center. Completa l'impegno del Gruppo nell'Economia circolare l'investimento di mezzo miliardo di euro nel ciclo idrico per ridurre le perdite di rete e realizzare nuovi depuratori.

Con un target di 5,7 GW di capacità rinnovabile installata entro il 2035, A2A continua a supportare l'elettrificazione dei consumi e lo sviluppo delle FER: gli investimenti mirano a rendere l'energia rinnovabile più diffusa, accessibile e meno sensibile alla volatilità di merca-

to, anche grazie ad accordi di lungo termine e meccanismi incentivanti. Infine, Il Gruppo prevede di ampliare la propria base clienti a oltre 5 milioni al 2035, di cui 1 milione con contratti di lungo periodo.

L'impegno in ambito ESG rimane al centro del Piano Strategico, con iniziative concrete e target misurabili. Sono confermati i target di riduzione delle emissioni dirette e indirette gestite dal Gruppo con l'obiettivo di riduzione del 65% al 2035 rispetto al 2017 del fattore emissivo. Il Gruppo sta inoltre sviluppando un Piano di



carbonizzazione e competitività economica e la rende uno dei principali player nazionali più in linea con la generazione di valore sostenibile.

"La nostra visione di lungo periodo ci ha consentito di essere solidi di fronte alle incertezze geopolitiche ed economiche di questa fase storica e di ottenere ottimi risultati, superiori alle previsioni.

Per questa ragione abbiamo potuto fare nuovi investimenti anticipando cantieri e rivedendo al rialzo i dividendi per i nostri investitori - commenta Renato Mazzoncini, Amministratore Delegato di A2A -. Dopo aver destinato importanti risorse

ito insieme."

L'aggiornamento del Piano risulta allineato agli obiettivi individuati dal Rapporto Draghi per il rilancio della competitività europea: innovazione, decarbonizzazione e autonomia.

Per favorire una maggiore autonomia europea rispetto all'approvvigionamento delle materie prime critiche, il Gruppo - forte della propria leadership nell'ambito dell'Economia circolare - ha previsto di estendere le attività di recupero alle batterie al litio, progettando la realizzazione di un impianto per creare nuova "materia prima seconda" da riutilizzare nei processi produttivi.

A Brescia nasce ReTessile Cauto tra le fondatrici

Nasce la nuova rete nazionale di cooperative sociali di inserimento lavorativo specializzate nella raccolta e gestione dei rifiuti tessili

Lunedì 28 ottobre 2024 la sede di Cauto a Brescia ha ospitato la firma dell'atto costitutivo di ReTessile, la nuova rete nazionale di cooperative sociali di inserimento lavorativo, specializzate nella raccolta e gestione dei rifiuti tessili, sottolineando così l'importanza strategica del territorio bresciano in questa rete nazionale. Con questo ingresso Cauto amplia il proprio impegno per una filiera del tessile sostenibile, arricchendo il proprio percorso già consolidato come membro di Rete Riuse, rete regionale di cooperative attive nella raccolta di abiti usati e nella raccolta Rive- sti il mondo di valore, svolta dal 1999 in collaborazione con Caritas Diocesana sul territorio di Brescia e provincia.

Il progetto ReTessile si pone come punto di riferimento per

la cooperazione sociale a livello nazionale nei confronti delle aziende della moda, del tessile, dei Sistemi Consortili di Responsabilità Estesa del Produttore (EPR) e delle Amministrazioni Pubbliche. L'obiettivo è coordinare il lavoro delle cooperative associate per promuovere una sostenibilità concreta e tangibile, che integri valore sociale e ambientale.

Inoltre la rete si impegna a promuovere lo sviluppo di nuove tecnologie, incentivando il riutilizzo e il riciclo dei rifiuti tessili.

L'innovazione non è solo uno strumento, ma un'opportunità per migliorare continuamente i processi e per promuovere soluzioni sostenibili, che siano in linea con i più alti standard di mercato e normativa. Nel contempo viene promossa l'inclu-

sione sociale e l'inserimento lavorativo di persone fragili, generando opportunità di lavoro, e promuovendo progetti di interesse sociale nei rispettivi territori di riferimento.

Alla fiera Ecomondo la prima presentazione

La prima presentazione pubblica di ReTessile è avvenuta alla fiera Ecomondo a Rimini, l'evento di riferimento per l'economia circolare e la green economy in Europa. Il progetto assume particolare rilevanza nel contesto europeo, dove il settore tessile è stato identificato come una delle catene di valore chiave per la transizione verso un'economia circolare. L'Unione Europea ha tracciato una strategia volta a promuovere la sostenibilità del settore con obiettivi che richiedono l'adozione di processi innovativi e una filiera trasparente, che favorisca il riutilizzo dei materiali e la riduzione degli sprechi. Inse-

rita in questa visione europea, la rete risponde a esigenze ambientali e sociali e si posiziona come un modello di inclusione e sostenibilità nella gestione dei rifiuti tessili in Italia.

Alberto Pizzocchero, membro del Comitato di Gestione e rappresentante di Cauto all'interno di ReTessile, dichiara "Cauto si occupa da tempo della raccolta e gestione dei rifiuti tessili nel territorio bresciano, cercando di portare valore sociale e sostenibile nella filiera in cui opera. Aver contribuito alla nascita di questa rete insieme ad altre

cooperative nazionali, è la dimostrazione di quanto crediamo nella collaborazione e nella crescita della cooperazione per raggiungere importanti obiettivi di sostenibilità integrata. Il progetto ReTessile è un primo importante passo effettuato dalla nostra cooperativa all'interno di un percorso di sviluppo innovativo, che porterà alla realizzazione di un impianto di gestione dei rifiuti tessili focalizzato sulla preparazione per il riciclo per contribuire alla transizione circolare della filiera tessile."

Le cooperative fondatrici di ReTessile sono:

- Ambiente Solidale Società Cooperativa Sociale Onlus
- Cauto Cantiere Autolimitazione – Cooperativa Sociale
- Cooperativa Sociale Centro di Lavoro San Giovanni Calabria
- Insieme Società Cooperativa Sociale a rl
- La Fraternalità Cooperativa Sociale – Onlus
- La Spiga di Grano Cooperativa Sociale – Onlus
- Vesti Solidale Società Cooperativa Sociale – Onlus

I numeri della cooperazione sociale di tipo B che lavora in ambito tessile in Italia

39 cooperative sociali
11 regioni
10.548 cassonetti
49.300 tonnellate di indumenti raccolti
5.850 lavoratori totali
345 lavoratori dedicati alla raccolta indumenti
1500 lavoratori svantaggiati totali
120 lavoratori svantaggiati raccolta indumenti
206 Milioni di € di fatturato complessivo

www.retetessile.it



"Un regalo che PESA" Contro lo spreco alimentare

Maremosso lancia la sua prima campagna di raccolta fondi per Natale Scarica il ricettario "Recupera, crea, gusta!"

Ogni anno Maremosso, l'associazione di volontariato di Rete Cauto, recupera oltre 1.500 tonnellate di cibo, evitando che vadano sprecate, e le trasforma in risorse preziose per oltre 20.000 persone in difficoltà. Economia circolare e sostenibilità si concretizzano nel servizio di Dispensa Sociale, un luogo aperto ogni giorno a centinaia di associazioni del territorio di Brescia e provincia. Da venerdì 22 novembre e fino al 6 gennaio 2025 è attiva la prima grande campagna

di raccolta fondi di Maremosso, impegnata da quasi 25 anni nella lotta contro lo spreco alimentare. L'iniziativa, dal titolo "Un regalo che PESA", invita cittadini e aziende a fare una donazione per sostenere concretamente l'impegno dell'associazione nel recupero e nella redistribuzione di eccedenze alimentari.

Perché donare?

Con questa raccolta fondi, l'associazione potrà continuare a

garantire che questo circolo virtuoso non si interrompa, aiutando chi ne ha più bisogno e riducendo l'impatto ambientale dello spreco alimentare. Si può contribuire tramite:

Bonifico: IBAN

IT43G0867611200000000503026
Carta di credito su www.associazionemaremosso.it

La Dispensa Sociale di Maremosso è un punto di riferimento per oltre 250 associazioni ed enti che ricevono alimenti e beni recuperati con l'impegno di 100 volontari, trasformandoli in risorse per le persone più fragili. Sostenere l'associazione significa partecipare a una missione di grande valore sociale e ambientale. Scegliere Maremosso per Natale significa fare un gesto concreto che fa la differenza per la quotidianità di tante persone.

Il ricettario contro lo spreco Donalo per Natale

Maremosso non si limita a recuperare eccedenze alimentari, ma promuove attivamente una cultura del riutilizzo e della sostenibilità, coinvolgendo cittadini e associazioni in iniziative pratiche e di sensibilizzazione. Tra queste, il ricettario "Recupera, crea, gusta!" rappresenta un esempio tangibile di come ciascuno possa contribuire a ridurre lo spreco alimentare

direttamente a casa. Frutto di un progetto partecipato che ha coinvolto oltre 100 volontari e numerose associazioni beneficarie, il ricettario non è solo una raccolta di ricette, ma anche un insieme di storie che celebrano la condivisione e la comunità. Ogni gesto conta: cucinare con gli avanzi non è solo un atto di creatività, ma una scelta concreta per tutelare il pianeta e risparmiare risorse. Ogni anno nell'UE vengono prodotti quasi 59 milioni di tonnellate di rifiuti alimentari, pari a 131 kg per abitante. La maggior parte di questi rifiuti proviene dalle nostre case e dai servizi di

ristorazione, con verdure, frutta e cereali tra gli alimenti più sprecati. In Italia si buttano oltre 65 kg di cibo per persona ogni anno corrispondenti a 260 euro a testa. Agire partendo dalla propria cucina è un passo semplice ma fondamentale per ridurre questo spreco e costruire un futuro più sostenibile. Per scaricare gratuitamente il ricettario e scoprire come trasformare gli avanzi in ottimi piatti: www.associazionemaremosso.it/ricettario_no_spreco.php.



SOSTIENI MAREMOSSO. DONA ORA.



Società

Ricicl-Arte: riproduzioni d'arte per la sostenibilità

Giovanissimi a concorso

Soddisfazioni, applausi e un premio in denaro per i giovani artisti della 4D del liceo Manzù di Bergamo



Gli studenti e le studentesse della classe 4D del Liceo Giacomo e Pio Manzù di Bergamo, dal capoluogo di provincia si sono spostati nel borgo storico di Martinengo per la tappa conclusiva del progetto "Ricicl-Arte: riproduzioni d'arte per la sostenibilità", progetto che per tutto l'anno 2024 li ha visti coinvolti nella realizzazione di riproduzioni con materiali di riciclo di monumenti e opere d'arte presenti nella Città dei Mille. Iniziato con delle lezioni frontali in classe in cui i giovani studenti si sono dapprima avvicinati alle tematiche ambientali per poi avviarsi alla fase

operativa del lavoro, il progetto Ricicl-Arte ha permesso alla classe di allontanarsi dalle aule dell'istituto liceale per andare alla scoperta dei luoghi della città e calarsi nel mondo con-

creto di chi pratica l'arte. Oltre all'importante esperienza vissuta sul Sentierone di Bergamo in occasione della 13ª edizione del Festival della SOSTenibilità (25-26 maggio 2024) che ha dato occasione al pubblico di vedere i lavori prendere lentamente forma in loco, di grande interesse è stata anche l'uscita sul territorio per scoprire, grazie ad una visita guidata a cura della storica d'arte e guida turistica Tosca Rossi, le cinque opere scelte dagli studenti come spunto per le loro riproduzioni: la pala "Trinità" di Lorenzo Lotto, la Torre dei Venti, le Mura Venete, la Cappella Colleoni e il Monumento al partigiano.

Concorso nazionale Premio Arte Martinengo

Ancora più significativa per i giovani futuri artisti è stata la loro partecipazione al Premio Arte Martinengo, concorso nazionale di pittura e scultura organizzato dalla Pro Loco locale che da oltre vent'anni ad ottobre ravviva i portici quattrocenteschi del borgo storico con la presenza di tantissimi artisti provenienti da diverse province italiane, speranzosi di aggiudicarsi uno dei sei premi in denaro messi in palio. Il concorso d'arte si compone di due sezioni: la sezione contemporanea, in cui gli artisti possono esporre parte della propria produzione artistica mettendo in gara un'opera a scelta, e la sezione estem-

poranea, nella quale l'opera deve essere tassativamente realizzata in loco nell'arco di sette ore e che deve rispettare il tema assegnato, diverso ad ogni edizione. Con grande entusiasmo degli organizzatori, degli sponsor, della giuria e del pubblico, per la prima volta nel concorso è stata presentata la sezione estemporanea "giovani", dedicata esclusivamente agli studenti del liceo artistico bergamasco, i quali hanno potuto vivere un'occasione concreta a stretto contatto con altri artisti professionisti. Proprio per garantire l'autenticità di questa esperienza, è stato fornito agli studenti partecipanti al concorso lo stesso regolamento previsto per la sezione estemporanea ufficiale, mantenendo identiche le condizioni sia per

gli artisti giovani che per gli artisti professionisti. Stesso tempo a disposizione e, soprattutto, stesso tema: Martinengo e le sue ville Liberty. A partire dallo studio delle tante ville martinenghesi in stile liberty, studenti e studentesse hanno realizzato ciascuno un'opera. Il risultato è stato decisamente positivo, con una serie di pitture su tela che raffiguravano le splendide ville in modo non banale, andando ad esprimere talvolta la contrapposizione tra la corrente artistica di inizio Novecento in cui prevalgono le linee armoniche e fluide ispirate al mondo vegetale e la più fredda contemporaneità. Questa è stata anche la lettura della giuria davanti all'opera "Liberty e contemporaneità" di Emma De Giosa, vincitrice della sezione estemporanea giovani, che ha regalato un genuino momento di commozione al pubblico raccolto nella piazza principale di Martinengo per la proclamazione dei vincitori. Al termine della proclamazione, dopo le strette di mano agli sponsor, le fotografie istituzionali e i saluti ai professori presenti che hanno costantemente seguito gli studenti per l'intero percorso del progetto Ricicl-Arte, sono stati riposti nei borsoni pennelli, bicchieri, stracci e cavalletti, ma



Ricicl-Arte con il Liceo artistico Manzù

Il progetto Ricicl-Arte è stato reso possibile grazie al contributo di Regione Lombardia, al supporto della curatrice d'arte e collaboratrice del Festival della SOSTenibilità Sheela Pulito, insieme ai docenti Denise Eusebi e Corrado Spreafico del Liceo artistico Manzù e alla Pro Loco Martinengo.

Con il contributo di



La motivazione della Giuria per l'opera vincitrice

L'opera di Emma De Giosa è un lavoro che gioca sui contrasti di senso. Al centro prende forma una villa in stile Liberty, di Martinengo, dipinta con toni tenui e delicati, che si contrappone a una architettura bizzarra realizzata con ritagli di carta chiaramente di ispirazione pubblicitaria, in cui prevale il corpo femminile. Come suggerisce il titolo dell'opera, Liberty e contemporaneità si incontrano e si scontrano, cercando di preservare ciascuna le proprie caratteristiche: la villa con il suo giardino che rispetta i ritmi spontanei della natura e la frenesia imposta da una vorticoso società contemporanea.

anche la nuova importante esperienza e la voglia di mettersi in gioco in modo maturo e costruttivo. E le opere? Tutte le opere realizzate dagli studenti sono state esposte in mostra dal 17 ottobre al 3 novembre, accanto alle opere vincitrici delle altre sezioni presso la sala espositiva del Filandone di Martinengo, esempio di archeologia industriale oggi tornato a vivere come polo culturale. In un mondo dove le nuove generazioni vedono il proprio futuro prevalentemente triste e grigio, l'arte può portare soddisfazioni e colore... non solo green!



Zenit della fotografia del fotoreporter acrobata

Al Museo di Santa Giulia di Brescia la mostra di Massimo Sestini artista della fotografia aerea e acrobatica, prima dei droni

“Quando sono partito per scattare le foto del salvataggio ho avuto nove giorni di mare forza 7. Vuol dire che l'elicottero che era a bordo della nostra nave, la Fregata Bergamini della Marina Militare Italiana impegnata nelle operazioni di salvataggio Mare Nostrum, non poteva alzarsi e soprattutto non poteva riatterrare. Sono stato a botte di otto o dodici giorni alla volta fermo in mezzo al mare. Poi è arrivato il momento dello scatto di un barcone pieno di migranti a venti miglia dalla costa libica e del loro saluto di speranza”.

Era il 6 giugno 2014 e da un elicottero il fotografo

Massimo Sestini scattava l'iconica “Mare Nostrum”, uno scatto perfetto che coglie i volti di quelle 227 persone stipate sulla barca ormai consapevoli che quella drammatica traversata stava per giungere al termine. La fotografia, vincitrice del prestigioso World Press Photo Award 2015 nella categoria General News, è passata alla storia per l'intensità dell'immagine, la sintesi perfetta dell'incontro tra umano e disumano, divenendo il simbolo dei viaggi della speranza di coloro che dalle coste africane, e non solo, cercano di raggiungere l'Europa. Non poteva che essere questa l'immagine copertina della mostra personale dal titolo “Zenit della fotografia” che il Comune di Brescia e la Fondazione Brescia Musei dedicano al fotografo toscano con un'esposizione

di 52 scatti meditatamente selezionati, visitabile presso il Museo di Santa Giulia fino al 2 marzo 2025. La mostra, curata da Angelo Bucarelli, è l'atto conclusivo della settima edizione del Brescia Photo Festival quest'anno declinata attorno al tema “Testimoni”, un termine che sottolinea la capacità dei fotografi di documentare il presente, favorendo la lettura della nostra storia attraverso il racconto che gli artisti ne fanno, superando i confini del mezzo fotografico.

Fotogiornalismo tra cielo, terra e mare

Il titolo della mostra si riferisce alla capacità dell'artista, prima dell'avvento dei droni, di riconoscere il potere intrinseco della fotografia aerea e acrobatica di

cui è diventato uno dei maestri indiscussi, capace di esplorare angoli e punti di vista insoliti della scena rappresentata. Sestini si è lanciato in voli vertiginosi, sospeso tra cielo e terra, per immortalare l'assenza della vita umana dall'alto, tuffandosi simmetricamente nelle profondità scure e gelate dei mari per catturare surreali visioni subacquee. Sulla superficie terrestre, invece, la sua ricerca si sposta sul patrimonio archeologico. Proprio per omaggiare il patrimonio della città lombarda, spiccano due opere inedite dedicate a Brescia: la 1000 Miglia, una delle più importanti manifestazioni automobilistiche di

auto storiche che da sempre inizia e finisce a Brescia, e il sito archeologico di Brescia romana, tra i più significativi e meglio conservati d'Italia. In questo caso, l'eleganza delle vetture si sposa con la monumentalità del

Capitolium, Patrimonio Unesco dal 2011.

Non solo immigrazione

Tra i temi che l'artista ha raccontato con maggiore sen-

sibilità e trasporto vi è quello dell'immigrazione ma, nel corso della sua lunga carriera, ha dimostrato le sue abilità di fotografo in ambiti assai diversi. Massimo Sestini (Prato, 1963) è uno dei più importanti fotogiornalisti internazionali. Grazie a una produzione sterminata, con l'alternarsi tra reporter infiltrato e fotografo ufficiale, Sestini ha raccontato come nessun altro quattro decenni di storia del costume, della politica e della società italiana. I primi scoop arrivano a metà anni Ottanta: da Carlo d'Inghilterra fotografato a Recanati mentre dipinge un acquerello, a Licio Gelli ripreso a Ginevra mentre è portato in carcere appena costituitosi dopo la fuga in Argentina. Da quel momento, Massimo Sestini, oltre a man-

tenere una costante attenzio-

ne per la cronaca, si dedica ai grandi avvenimenti d'attualità. In oltre trent'anni di attività l'artista ha saputo dipingere un affresco di grande valore iconografico delle vicende che hanno segnato il passato recente del nostro Paese. Negli scatti esposti a Brescia ci sono momenti che hanno fatto la storia, come il naufragio della

Costa Concordia, la strage di Capaci, i funerali di Giovanni Paolo II e di Benedetto XVI. Tutti ripresi dall'alto, in una distanza che cambia la percezione del reale trasformando il fotografo in una sorta di acrobata alla ricerca di una narrazione diversa, attraverso punti di vista impossibili per l'osservatore comune. Nelle condizioni difficili in cui si ritrova spesso Sestini per realizzare i suoi scatti, quando gli occhi lacrimano su un elicottero che si sposta a 300 km all'ora, maneggiando in alta quota macchine e teleobiettivi, è necessario prevedere il momento esatto in cui scattare la fotografia, ma ancora più importante è la capacità talentuosa e istintuale di cogliere il momento giusto del clic. Come lo stesso fotografo ha dichiarato “con gli occhiali da paracadutista e la macchina fotografica stretta tra le mani aspetto la sensazione che stia per succedere qualcosa”, e quel qualcosa è uno scatto di Massimo Sestini.

■ **Sheela Pulito**

Massimo Sestini. Zenit della fotografia

Dal 24 Settembre 2024 al 02 Marzo 2025
Museo di Santa Giulia,
Via dei Musei 81/b
Brescia
cup@bresciamusei.com
www.bresciamusei.com

MOSTRE DA NON PERDERE in Lombardia

Picasso a Palazzo Te. Poesia e Salvezza
Dal 5/09/2024 al 6/01/2025

Palazzo Te
viale Te 13 – Mantova
centropalazzote.it

Elogio del Lago
Dal 24/11/2024 al 10/01/2025
Palazzo del Broletto
Piazza Duomo - Como
comune.como.it

Ibeji figli del tuono
Dal 22/11/2024 al 15/01/2025
Museo d'Arte e Scienza
via Quintino Sella 4 - Milano
museoartescienza.com/

Marina Abramović – Between Breath and Fire
Dal 14/09/2024 al 16/02/2025
Gres Art 671
Via S. Bernardino 141 - Bergamo
gresart671.org

D'Annunzio sogno e colore
Dal 29/09/2024 al 2/03/2025
Vittoriale degli italiani
via Vittoriale 12 - Gardone Riviera (BS)
www.vittoriale.it

BOLD! Declinazioni tipografiche Campari: Munari, Depero e oltre
Dal 14/11/2024 al 30/06/2025
Galleria Campari
viale Gramsci 161 - Sesto San Giovanni (MI)
campari.com/it-it/galleria-campari



La Nutraceutica

Integratori alimentari e non solo

Dall'unione di due concetti come nutrizione e proprietà farmaceutiche sgombriamo il campo da alcune false credenze

Cominciamo da una considerazione preliminare ma molto importante: l'obiettivo delle analisi svolte in farmacia non è quello di dare risposte certe e definitive su presunti stati di malattia, sostituendosi ai laboratori di analisi; non si dovrebbe mai commettere l'errore di mettere "in competizione" diversi attori del sistema sanitario, come se ciascuno fosse indipendente dagli altri. La sanità è una e il paziente (e il suo interesse e benessere) deve essere al centro. Lo scopo non è fare il lavoro di qualcun altro, bensì di fornire uno strumento comodo, vicino a casa, attendibile per poter indirizzare i cittadini verso percorsi di approfondimento diagnostico eventualmente necessari, nonché aiutare il paziente a monitorare gli esiti della terapia in atto, valutandone i benefici apportati, per capire se e in che modo eventualmente intervenire per modificarla o calibrarla. Quando si parla di efficacia delle terapie e di aderenza da parte dei pazienti, un elemento ancora troppo poco considerato è la strutturazione di un piano di verifica periodica degli esiti attesi durante il percorso terapeutico, in altre parole la verifica dell'efficacia della terapia. In un'epoca in cui le risorse del sistema sanitario nazionale sono sempre più ridotte, pensare di aumentare il numero e la frequenza dei controlli nei centri accreditati è semplicemente irrealizzabile; eppure, a maggior ragione ora che molti disturbi vengono trattati con i cosiddetti "integratori" (ovvero i prodotti "nutraceutici") liberamente acquistati in farmacia (ma altrettanto reperibili in diversi canali del mercato), il rischio è di non monitorare e quindi non calibrare le terapie.

Uno dei rischi di questa libertà di poter reperire rimedi senza controllo da parte del medico o del farmacista, soprattutto se non si monitorano con frequenza le condizioni sanitarie e i parametri di interesse (pressione, glicemia, colesterolo, globuli rossi, ferro e ferritina, emoglobina, ecc.), è di incorrere in un peggioramento dello stato di salute. Ma cosa sono questi integratori ad azione farmaceutica, spesso usati per supportare, o in alcuni casi sostituire le terapie in atto? Proviamo ad entrare un po' più nel dettaglio.

Cosa si intende per nutraceutica

E' senza dubbio uno dei settori in maggior crescita nell'ambito del panorama farmaceutico, ovvero di ciò che si può trovare nelle farmacie, utile a prendersi cura di sé e delle proprie problematiche di salute. Con questo termine, coniato sul finire degli anni 80 del secolo scorso dall'unione di elementi quali la "nutrizione" e le "proprietà farmaceutiche", si fa riferimento a quel novero sempre più ampio di prodotti nutrizionali (i ben noti integratori alimentari) in grado di esercitare sul corpo un'azione benefica, controllando o ripristinando funzionalità fisiologiche. In altre parole, i prodotti nutraceutici sono alimenti in grado di curare l'organismo e aiutarlo nel mantenimento di un corretto stato di salute. Non si deve fare confusione tra nutraceutica e fitoterapia, ovvero l'insieme dei prodotti di ori-



gine completamente vegetale (le cosiddette droghe vegetali), utilizzati in ambito farmaceutico per le loro ben note proprietà curative. Molti nutraceutici contengono anche sostanze vegetali, mixate con vitamine, minerali ed altri componenti nutrizionali per costituire il prodotto finito, ma quando si parla di nutraceutica non si sta assolutamente contrapponendo il naturale con il farmaco di sintesi (il tanto famigerato "chimico"). Ci sono, oggettivamente, molte idee

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata su elementi reali.



delle dislipidemie (quindi degli eccessi di colesterolo) e dei disordini metabolici. Integratori per ripristinare le corrette funzionalità dell'apparato digerente. Integratori per i disturbi del sonno. Integratori per i disturbi neurologici. Integratori per il trattamento delle infezioni delle vie urinarie (cistiti). Trattandosi di integratori alimentari, normalmente si tende a considerare l'uso di questi prodotti come qualcosa di utile ma non indispensabile, un supporto che può dare benefici ma, di fatto, un trattamento da cui poter prescindere. Ma questo approccio è corretto anche se si parla di Nutraceutica? La risposta più corretta a mio parere è (come spesso capita) "dipende", nel caso specifico dalla categoria terapeutica in cui i prodotti in questione si collocano. Il razionale d'utilizzo dei prodotti nutraceutici segue gli stessi criteri dei farmaci di cui mimano l'azione. Se infatti l'uso di questi prodotti

è finalizzato al ripristino di funzionalità fisiologiche non corrette (metabolismo, sonno, umore, neuropatie), è chiaro che vanno considerati alla stessa stregua di una terapia farmacologica: la loro assunzione non può essere sospesa, almeno fino a che non è stato completato il ciclo previsto, se si tratta di un disturbo acuto (un dolore neuropatico o un'infezione delle vie urinarie, ad esempio); se invece si tratta di trattamenti di controllo per disturbi cronici (ad esempio il colesterolo), l'assunzione dovrà essere mantenuta senza interruzione, esattamente come accade nel caso delle terapie farmacologiche. Se dunque dobbiamo considerare questi prodotti dei veri e propri rimedi in grado di dare benefici e correggere disfunzioni dell'organismo, pur avendo un eccellente profilo di sicurezza, prima di acquistarli e assumerli è bene sempre chiedere consiglio al medico o al farmacista. .

■ 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



Informati mettendo alla prova le tue conoscenze divertendoti

Domande



1

Dolce natalizio con meno calorie (a parità di peso):
a. panettone classico
b. pandoro

2

Le arachidi sono:
a. verdure
b. legumi
c. frutta secca

3

Per controllare la fame si consiglia di:

- a. fare dei digiuni
- b. masticare a lungo i cibi
- c. consumare alimenti prevalentemente cotti

4

Frutto che fornisce più calorie (a parità di peso):

- mandarino
- pera
- banana

5

Per una frittura meno calorica
è preferibile utilizzare:

- a. olio di girasole
- b. olio extravergine di oliva
- c. non c'è differenza perché
hanno circa le stesse calorie

6

L'ananas:

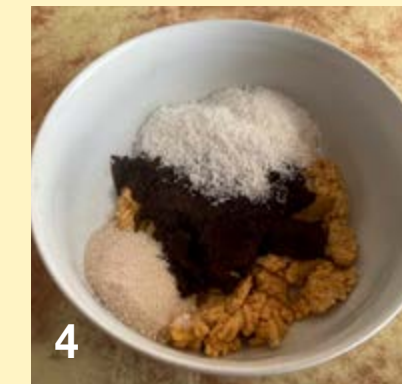
- a. favorisce la digestione delle proteine
- b. brucia i grassi
- c. aumenta l'appetito

1. **Parafione.** Questo dolce fornisce circa 337 calorie per 100 grammi di prodotto, mentre il pandofo quasi 400. La differenza calorica è dovuta essenzialmente all'elevata presenza di burro in quantità non inferiore al 20%.
2. **Legumi.** Infatti appartengono alla famiglia delle Leguminose ma hanno qualità simili alla frutta secca a guscio. I grassi contenuti in questi vegetali contribuiscono inoltre a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue. Attenzione però alle calorie!
3. **Mandarin.** Contiene una quantità maggiore di zuccheri e quindi fornisce più energia (76 calorie per 100 grammi). Questo frutto è tipicamente vernale e rappresenta inoltre un'ottima fonte di vitamina C che contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.
4. **Masticare a lungo i cibi.** Vi sentirete più sazi e altererete anche la digestione. Inoltre, si suggerisce di iniziare i pasti con un antipasto di verdure fresche perché se di iniziare i pasti con un antipasto di verdure fresche perché questi vegetali apportano poche calorie, aumentano il senso di sazietà e piacciono la fame.
5. **Non c'è differenza perché hanno circa la stessa calorie.** Tuttavia per una maggior resistenza al punto di fumo, temperatura di cottura, si suggerisce di utilizzare oli extravergine di oliva o l'olio di arachidi.
6. **Favorisce la digestione delle proteine.** L'enzima bromelina, presente in questa frutta secca, agisce come un enzima, oltre a essere di supporto al processo digestivo svolge ad esempio un'azione antinfiammatoria e antiossidante (ma non brucia i grassi).

Risposte

BONBON AL COCCO CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO FONDENTE

Per i Maya il cioccolato era la “bevanda degli dei”, per gli studiosi della Boston University e dell’Harvard University, il cioccolato allunga la vita (grazie ai polifenoli del cacao che agiscono come antiossidanti).



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



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

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it



Mettiamo in circolo un mondo di risorse

Noi di A2A siamo una Life Company,
perché la vita è al centro di tutto quello
che facciamo, per noi e per le future generazioni.
Ci occupiamo di **energia, acqua e ambiente**.
La nostra tecnologia e le nostre infrastrutture
sono al servizio delle **persone**
e della salvaguardia della **natura**.
La nostra visione guarda lontano.
Il futuro lo costruiamo oggi,
agendo consapevolmente.

