



Il capitale della Cultura per città illuminate

Bergamo SOStenibile

Festival della SOStenibilità



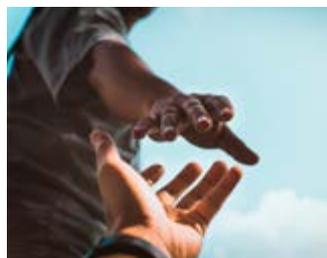
Bergamo 13-14 maggio 2023



A maggio torna a Bergamo

Primo piano

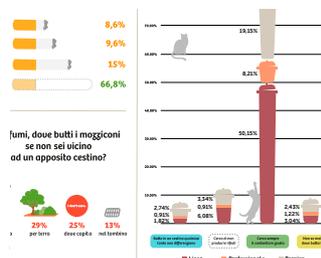
Verso un mondo di pace



In cammino per un futuro possibile

Società

A scuola con il Dess Bg



Incontri al Romero di Albino



Cecco del Caravaggio
Accademia Carrara - Bergamo

Editoriale

La città illuminata

Il capitale della cultura

Cultura per il piacere stesso della cultura, dell'arte e dello spettacolo.

Cultura come occasione per rendere una città davvero illuminata

È cominciato in grande stile l'anno di Bergamo Brescia Capitale italiana della cultura 2023 con eventi inaugurali in parallelo fra le due città e tantissima gente a riempire cortei e manifestazioni. Una vera occasione per Bergamo e Brescia, due capoluoghi di provincia lombardi, che non sono principalmente rinomati per attrattive culturali o turistiche: è più facile per tutti, residenti compresi, considerarle come centri di produzione e di servizi, spesso all'avanguardia nell'economia e nell'operatività pratica, artigianale e industriale, o parallelamente, quali città concrete ed efficienti perfino nelle attività di volontariato. Il "fare" ci caratterizza da sempre, cosa che purtroppo oscura notevoli altre qualità e talenti che invero abbiamo: creatività, determinazione, intraprendenza, così come

una spiccata sensibilità, seppur unita a riservatezza, che ci permette di primeggiare spesso nella solidarietà.

La città illuminata è il tema prescelto per questo 2023 e le città di Bergamo e Brescia sono state fisicamente e artisticamente illuminate lo scorso febbraio: "light is life" è stata una delle primissime e ben riuscite manifestazioni che, grazie all'organizzazione di A2A, ha portato nei nostri territori forme artistiche d'eccezione e la riscoperta di luoghi talvolta nascosti o dimenticati. Folle di persone si sono accalate nelle varie location delle due città, ma le installazioni e gli spettacoli di luce proiettati sui monumenti meritavano sicuramente la perseveranza richiesta per un evento di così forte richiamo.

Rivedere o addirittura rivivere la città e le sue piazze sotto un'altra luce, con altri colori, suoni e immagini mai viste o pensate in quei contesti apre la mente a molte incalzanti e variegati riflessioni (e talvolta anche a gu-

stare meglio il monumento nella sua costante sobrietà, al di là dei riflettori). Fra i vari pensieri che si intrufolano tra i sorprendenti raggi di luce colorata, vedendo i luoghi di sempre illuminati in modalità finora inesplorate, si fa strada l'idea che creatività e determinazione, intraprendenza e sensibilità sono forse le qualità che più servono per immaginare una città veramente illuminata, una città diversa, capace di scelte illuminate, coraggiose e inesplorate. Guardare le stesse cose con gli stessi occhi, col rischio di non vedere nemmeno

più l'essenziale perché troppo impegnati nel "fare", ci distoglie dalla possibilità di immaginare e creare nuovi scenari, di inventare nuove formule, di ideare nuovi percorsi e seguire nuove prospettive. Tutto il contrario di come operano la cultura e l'arte, capaci di soffermarsi, approfondire, ideare e realizzare ciò che prima non c'era.

Illuminiamo la città, lasciamoci inebriare da nuovi spunti e visioni, lasciamoci ispirare e prendiamo consapevolezza, coraggio e l'audacia tipica degli artisti, per inventare e cambiare schemi di

sempre e portare novità e bellezza nelle nostre strade, vite, attività, ingabbiate dalle consuetudini che si autoalimentano.

Abbiamo sfide epocali davanti a noi che sembrano insormontabili: clima, pace, qualità della vita, sostenibilità, tutte sembrano irrimediabilmente degradarsi. Probabilmente occorre affrontarle guardandole sotto un'altra luce, occorre innescare quella creatività e sensibilità

preziosi talenti dell'intraprendenza e della pragmaticità siano orientati non a reiterare gli schemi di sempre, bensì siano capaci di plasmare - non di rincorrere - una realtà nuova, una società nuova, un'idea di benessere più profonda e in armonia con le persone e con il pianeta.

Godiamoci la cultura per il piacere intrinseco della cultura, dell'arte e dello spettacolo. Ispiriamoci alla cultura e all'arte come occasione per rendere le nostre città davvero illuminate.

Diego Moratti



Free Press

infoSOStenibile
PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI



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

Chiuso in redazione
25 febbraio 2023

© 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**
Marco Rossi - Tel. +39 335 362358
pubblicita@infosostenibile.it

Hanno collaborato a questo numero:

Erica Balduzzi, Valeria Ferrari, Selene Mosti, Sheela Pulito, Gianluca Zanardi, Laura Zunica, 5[^]P Istituto Statale di Istruzione Superiore Romero di Albino (BG)

Immagini:

Redazione, pexels.com, CC, shutterstock.com, Cinzia Terruzzi



Recapiti Redazione:

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

www.infosostenibile.it



Sommario



16

Riparte il
Distretto Agricolo



25

La Gasparina
compie 40 anni



30

Lecco contro
lo spreco alimentare

Attualità

EDITORIALE

- 2 La città illuminata

PRIMO PIANO

- 4 L'arte illumina Bergamo e Brescia
- 6 Città verdi 2023: Helsingør e Velenje
- 8 Sulla strada verso un mondo di pace
- 10 Greenwashing in agguato
- 11 Finanza, cambiano le regole
- 12 Elezioni regionali 2023

Green e Social Economy

- 14 CER: sale piene per i convegni Ceress
- 16 Riparte il Distretto Agricolo Bassa Bergamasca
- 17 Tavolo tecnico della filiera latte di capra

Bergamo SOStenibile

- 18 In primavera torna il 12° Festival della SOStenibilità di Bergamo
- 20 Bergamo in bicicletta
- 21 Un Contratto di Fiume per il Morla
- 22 WaterWeek 2023
- 24 Dispensa Sociale, salvati 553 quintali di ortofrutta
- 25 La cooperativa Gasparina compie 40 anni

Brescia SOStenibile

- 26 Cauto: Ambiente e cultura sul lago di Garda

Cremona SOStenibile

- 28 Cooperativa Agricola Sociale Cascina Marasco

Lecco SOStenibile

- 30 A Lecco: Parlo come mangio

Stili di vita

SOCIETÀ

- 32 A scuola con il DessBG: corso al Romero di Albino
- 36 Imprese sostenibili dal mondo
- 38 Il paradosso dello spreco di cibo
- 40 Cecco del Caravaggio in mostra

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

- 42 Primavera: ripartire con slancio
- 44 Quiz alimentare della salute
- 46 Le ricette / Luppolo e kiwi



AZZERIAMO
LE DISTANZE
TRA TE E IL
TUO BUSINESS



COMUNICAZIONE



MARKETING



EVENTI



EDITORIA

 **MARKETING**
km zero

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



www.marketingkm0.it

Light is Life L'arte illumina Bergamo e Brescia

Folla di pubblico per lo spettacolare evento immersivo organizzato da A2A in occasione di Bergamo Brescia Capitale Italiana della Cultura



Ben 27 installazioni luminose, opere d'arte visiva ideate da 17 artisti di fama internazionale in un percorso attraverso i centri storici di Brescia e Bergamo: nel mese di febbraio 2023, dapprima a Brescia e dalla settimana successiva a Bergamo, le due città Capitale Italiana della Cultura hanno proposto "Light is Life", un evento artistico eccezionale, come eccezionale è l'anno in questione. All'insegna della "Città illuminata" - motto che riassume tutti gli eventi culturali 2023 - monumenti, piazze e palazzi dei due capoluoghi si sono realmente illuminati di arte visiva e sonora, con luci ed effetti cromatici sensazionali e spettacolari, ispiratori di messaggi, di emozioni e di bellezza. La Festa delle Luci, oltre al valore artistico che trasforma in gallerie a cielo aperto gli scrigni

storici delle due città, sono improntati anche alla solidarietà e alla sostenibilità: come nella mission di A2A, organizzatore di tutta l'iniziativa, l'energia utilizzata non poteva che provenire da fonti rinnovabili, unendo quest'aspetto a molti spunti e consigli per ridurre e ottimizzare i nostri consumi energetici. A questo primo aspetto se ne aggiunge un altro di stampo sociale, attraverso il sostegno al Banco dell'energia, da anni impegnato a contrastare la povertà energetica in Italia. A2A dona alla Fondazione Banco dell'energia una somma equivalente al volume di energia utilizzata per illuminare la manifestazione, oltre alle donazioni raccolte tramite l'iniziativa "Adotta un'opera", la vendita di merchandising e il saltafila del Castello di Brescia. I fondi raccolti permetteranno di supportare progetti destinati alle famiglie di Bergamo e Brescia in difficoltà.

Venerdì 10 febbraio l'evento è stato inaugurato in piazza della Loggia a Brescia, con un percorso di 15 installazioni visitabili per 2 settimane, concentrate soprattutto nel Castello, alla presenza del campione olimpionico Marcell Jacobs. Il venerdì successivo è stato il turno dell'inaugurazione di Bergamo, in piazza Vecchia, con un percorso di 12 opere in un itinerario distribuito tra diverse location di Città Alta, con la presentazione di Neri Marcorè e la performance del Coro del Conservatorio Gaetano Donizetti di Bergamo. Entrambi gli Opening hanno visto l'intervento dei Sindaci Giorgio Gori ed Emilio Del Bono, dei rispettivi assessori alla Cultura, Nadia Ghisalberti e Laura Castelletti, e per il Gruppo A2A del Presi-



dente Marco Patuano e dell'Amministratore Delegato Renato Mazzoncini.

La direzione artistica del festival è stata affidata ad Angelo Bonello, light artist di fama mondiale e fondatore di Kitonb Creative Studio, e Pam Toonen, che vanta una preziosa collaborazione con LAC - Light Art Collection, parte della Amsterdam Light Festival Foundation che dal 2012 progetta e realizza festival delle luci in tutto il mondo.

Light is Life a Brescia

A Brescia l'evento, organizzato in collaborazione con il Comune di Brescia e Fondazione Brescia Musei e ispirato all'esperienza di successo di Cidneo (il festival di light art organizzato dal Comitato Amici del Cidneo nel triennio 2017-2019), ha coinvolto in primo luogo Piazza della Loggia, una delle principali piazze della città, dove un suggestivo 3D mapping ha animato Palazzo della Loggia per tutta la durata della manifestazione. Il festival ha coinvolto anche il Capitolium, il tempio romano situato in Via dei Musei, il decumano massimo dell'antica Brixia romana. Al Capitolium era collocata la prima opera di luce: una scultura ispirata alla celebre Vittoria Alata, rivisitata in chiave contemporanea, appositamente studiata per creare un dialogo di contrasti con le architetture classiche del luogo.

Il vero cuore dell'evento è stato il Castello, fortificazione di origine medievale, arroccata sul colle Cidneo, a ridosso del centro storico. All'interno dell'area del Castello si poteva entrare in un mondo fantastico, onirico, dove la luce e i colori sono protago-

nisti indiscussi della notte. Tra le opere che animavano il Cidneo l'installazione "Hello Goodbye" di Marco Lodola, uno degli artisti contemporanei italiani più celebri e influenti, nonché uno dei fondatori e dei maggiori esponenti del Movimento del Nuovo Futurismo. Il Castello ha accolto anche "Storie di luce", un proget-

nianze vocali che andranno a costituire l'opera "Le cose che non si possono dimenticare". Nel cortile del mastio è stata allestita l'opera "Remembering a Brave New World" dell'artista britannica Chila Kumari Burman, una straordinaria installazione site-specific in technicolor con un chiaro richiamo alla mitolo-



gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

nianze vocali che andranno a costituire l'opera "Le cose che non si possono dimenticare". Nel cortile del mastio è stata allestita l'opera "Remembering a Brave New World" dell'artista britannica Chila Kumari Burman, una straordinaria installazione site-specific in technicolor con un chiaro richiamo alla mitolo-

gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

Light is Life a Bergamo

A Bergamo protagonista di Light is Life è stata Città Alta, attraverso un percorso che partendo da Piazza della Cittadella aveva termine a Palazzo Moroni, toccando alcuni dei principali e più suggestivi luoghi culturali. Lungo questo percorso si possono ammirare 12 installazioni luminose. Superata piazza della Cittadella e passando attraverso Piazza Mascheroni, il pubblico raggiungeva la Biblioteca Musicale Gaetano Donizetti. Nel Chiostro Maggiore è stata allestita "Trafic", scultura mobile di Ivan Navarro, artista cileno che realizza installazioni luminose che riportano al valore simbolico e sociale dell'energia e della luce. Nel Chiostro Minore della stessa

Biblioteca si trovava invece l'emblematica "The time machine" di Federica Marangoni, una clessidra dorata alta tre metri che riflette sul concetto di tempo: un oggetto vitale ed effimero, celebrativo della vita stessa. Ivan Navarro è autore di una seconda installazione, "Bed", che richiama le fattezze di un pozzo. La collocazione nel Tempietto di Santa Croce è stata ideale per la presenza, al piano inferiore del-

gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

gato corale di opere luminose dagli studenti delle Accademie d'Arte delle città - SantaGiulia e LABA, in collaborazione con l'associazione culturale Cieli Vibranti - sul tema "Risorgimento: una storia comune". Il Risorgimento era inteso in questa occasione non soltanto come periodo storico, ma anche come metafora della resilienza e della rinascita dei due territori. Gli studenti inoltre hanno raccolto alcune testimo-

Primo piano



Helsingør e Velenje Foglie Verdi Europee 2023

A Grenoble la Commissione Europea ha premiato le due città per i loro sforzi verso una transizione verde e la particolare attenzione all'emergenza climatica

Anche quest'anno la Commissione Europea si è riunita per decretare le città vincitrici dei premi di Capitale Verde Europea e di Foglia Verde Europea 2023; il primo titolo è stato vinto dalla città spagnola di Valencia, mentre il Foglia Verde è stato vinto a pari merito dalle città di Helsingør in Danimarca e Velenje in Slovenia, entrambe un passo avanti rispetto alla terza finalista, la rumena Bistrița che aveva presentato il proprio programma anche in occasione dell'edizione del 2022, vinta da Winterswijk in Olanda e Valongo in Portogallo. La cerimonia di premiazione si è tenuta a Grenoble, città francese vincitrice del premio di European Green Capital 2022. Durante la cerimonia, il Commissario per l'Ambiente, gli Oceani e la Pesca, Virginijus Sinkevičius sottolinea come le città siano al centro della lotta contro il cambiamen-

to climatico e l'inquinamento. Rivolgendosi alle amministrazioni comunali delle due vincitrici afferma che "si tratta di combattere l'inquinamento atmosferico, ridurre il consumo di energia negli edifici, rendere più verdi le aree urbane e modificare la gestione dei rifiuti. State indicando la strada per l'Europa e guidate gli sforzi per realizzare i cambiamenti sistemici e a lungo termine richiesti dal Green Deal europeo".

La Transizione Verde di Velenje in Slovenia

Non è la prima volta che la Commissione Europea premia una città slovena, infatti già nel 2016 la capitale Ljubljana era stata insignita del premio European Green Capital riservato alle città con più di 100 mila abitanti.

Il comune di Velenje sta intraprendendo un percorso di ristrutturazione di qualità, seguendo le nuove linee guida globali, creando condizioni di vita piacevoli nella comunità locale che motivino i cittadini a rimanere nella regione e spingano altri a tornare grazie all'alto livello dei servizi e delle opportunità offerte.

Questo percorso parte dalla trasformazione verde e dalla diversificazione delle fonti del sistema di teleriscaldamento della regione, mantenendo come obiettivo ultimo la graduale eliminazione del carbone entro il 2033 in favore di un sistema efficiente dal punto di vista economico e ambientale. In altre parole, sarà necessario introdurre cambiamenti a livello di comunità locale, riabilitare gli edifici, ridurre il consumo di energia termica e prendere in considerazione

fonti alternative di riscaldamento come caldaie alimentate a biomassa o elettriche, collettori solari, pompe di calore di grandi dimensioni per le acque di fossa e un impianto per il trattamento di termico dei rifiuti non pericolosi provenienti dall'impianto di depurazione centrale.

Il percorso di ristrutturazione si snoda anche per le vie della città con l'introduzione di diverse misure per ridurre il numero di auto e promuovere una mobilità sostenibile. Già in passato la città aveva lavorato intensamente sulla rete di piste ciclabili realizzando più di 30km di collegamenti, numerosi parcheggi per biciclette e potenziando il sistema di noleggio di biciclette elettriche e non.

Poiché il traffico stradale è uno dei principali responsabili dell'inquinamento atmosferico, l'amministrazione comunale di

Velenje ha attivato un servizio gratuito di autobus urbani ad idrogeno e ha messo a disposizione delle persone con difficoltà motorie dei veicoli elettrici ecologici per le commissioni di tutti i giorni, dalle visite mediche al supermercato, dall'ufficio postale al cimitero, con la possibilità di essere accompagnati dai giovani volontari che si occupano della buona riuscita del servizio. I principi fondamentali di questo progetto sono: solidarietà intergenerazionale, promozione di uno stile di vita attivo, integrazione, cooperazione, rispetto della natura e sostegno al volontariato.

Helsingør in Danimarca Comune Climate Plus

Anche la città danese di Helsingør era già nota alla Commissione Europea come finalista

dell'ambito European Green Leaf Award 2022. È stata proprio la perseveranza della città e il continuo impegno nonostante la sconfitta dell'edizione precedente a convincere la giuria che ha decretato i vincitori dell'anno 2023.

L'amministrazione comunale si era posta come obiettivo generale la riduzione delle emissioni di CO2 a un massimo di 1,7 tonnellate prodotte per cittadino all'interno del comune entro il 2030, comprendendo anche quelle provenienti dalle aziende e dai trasporti. Partendo da un dato di 6,8 tonnellate prodotte nel 2008, la produzione di 3 tonnellate di CO2 del 2021 fa ben sperare in merito al raggiungimento della quota zero entro il 2045.

Ma Helsingør si è distinta soprattutto per una serie di accordi nazionali e internazionali

relativi all'emergenza climatica: l'Accordo Comune Clima della Società Danese per la Conservazione della Natura, grazie al quale Helsingør è diventato un comune Climate Plus, e l'accordo DK2020 insieme ad altri 20 comuni danesi che saranno all'avanguardia nell'attuazione dell'obiettivo di un aumento massimo della temperatura di 1,5 gradi, come stabilito dall'Accordo di Parigi.

Il titolo di Comune Climate Plus viene assegnato alle realtà che pianificano e avviano iniziative con un effetto climatico dimostrabile e un sostegno politico nel piano climatico del comune, in aggiunta alla riduzione annuale di CO2 del due per cento. Il comune di Helsingør è nel pieno degli sforzi per l'aumento della percentuale di appalti verdi, mentre ai suoi cittadini va riconosciuta l'attenzione per una riqualificazione energetica rispettosa dell'ambiente.

Non solo, con il progetto DK2020 inerente al piano per il clima e la sostenibilità 2020-2030, Helsingør stabilisce 11 sotto-obiettivi e aree d'azione rispetto ai settori dell'energia e risparmio energetico, adattamento al clima, trasporti, biodiversità, istruzione e appalti. Così facendo il comune danese ha raggiunto e soddisfatto gli obiettivi dell'Accordo di Parigi. Per fare ciò, è stato necessario affrontare tutte le fonti significative di emissioni di gas a effetto serra, garantire che tutte le aree, le persone e le amministrazioni interessate siano coinvolte, e assicurare che lo sforzo per il clima sia integrato nel lavoro del comune.

■ Valeria Ferrari

Il premio European Green Leaf

Nato nel 2014 dopo il successo del fratello maggiore European Green Capital Award, il premio European Green Leaf è destinato a riconoscere le città con una popolazione tra i 20.000 e i 100.000 abitanti che mostrano buoni risultati ambientali e si impegnano per una crescita verde. È un modo per incoraggiare anche le città più piccole a sviluppare la consapevolezza dell'ambiente e a coinvolgere i cittadini in questi sforzi.

Le città candidate vengono valutate sulla base di sei aree tematiche ambientali: natura, biodiversità, uso sostenibile della terra e del suolo, qualità dell'aria e rumore, rifiuti ed economia circolare, qualità dell'ac-

qua, cambiamento climatico e rendimento energetico, mobilità urbana sostenibile.

Grazie a questo riconoscimento, i comuni di Helsingør e Velenje diventeranno Ambasciatori Verdi dell'UE nel 2023, ispirando altri ad intraprendere azioni ecologiche. Il premio è accompagnato da un assegno di 200.000 euro per avviare nuove ambiziose azioni ambientali e climatiche nel corso dell'anno. Non solo, la nomina Foglia Verde Europea comporta molti vantaggi, dall'aumento della visibilità della città alla creazione di nuove alleanze. Vincere crea anche uno spirito di ottimismo che rafforza l'orgoglio locale e il senso di appartenenza a un ambiente progressista.

Cronologia delle città vincitrici

- 2015** Mollet del Valles (Spagna) - Torres Vedras (Portogallo)
- 2017** Galway (Irlanda)
- 2018** Växjö (Norvegia) - Lovanio (Belgio)
- 2019** Cornella de Llobregat (Spagna) - Horst aan de Maas (Olanda)
- 2020** Limerick (Irlanda) - Malines (Belgio)
- 2021** Lappeenranta (Finlandia) - Gabrovo (Bulgaria)
- 2022** Winterswijk (Olanda) - Valongo (Portogallo)



Primo piano

Sulla strada verso un mondo di pace

Ognuno è chiamato a costruire la pace raccogliendo la sfida del passato verso un futuro possibile
Servono simboli, scelte quotidiane e politica internazionale



Il prossimo 7 maggio, come ormai già da tempo annunciato, si terrà la marcia della pace che vedrà la partecipazione delle due città capitali della cultura 2023. Da Bergamo e da Brescia partiranno in contemporanea due percorsi che si uniranno a Palazzo sull'Oglio, esattamente sul confine tra le due province. Questo evento non è fine a se stesso: il periodo fino all'appuntamento di maggio sarà animato da eventi e iniziative di approfondimento e sensibilizzazione sui temi legati

alla pace, argomento che in questo nostro tempo è molto sentito per le recenti vicende ma che, di fatto, non ha mai smesso di essere attuale. Parlare di pace in modo serio e non superficiale, però, non è semplice. È naturale e abbastanza ovvio che tutte le persone preferiscano vivere in un mondo di pace anziché di guerra e di conflitto violento. Ma non è cosa altrettanto naturale essere in grado di gestire relazioni pacifiche, o sapere cosa significa

veramente lavorare per la pace o conoscere gli strumenti per costruire un mondo dove i conflitti sono risolti senza violenza distruttiva. Infatti certe domande scomode, come ad esempio quelle che pongono la questione sull'opportunità di fornire armi a chi è oppresso da situazioni di violenza estrema, spaccano l'opinione pubblica o rimangono irrisolte alla radice. Purtroppo la pace è un argomento che torna alla ribalta proprio quando essa non c'è più: i

mezzi di comunicazione si focalizzano sulla pace quando scoppiano le guerre, o quando regimi oppressivi usano maggiore violenza del solito, oppure ancora quando situazioni di difficile convivenza tra popoli sfociano

Rete Italiana Pace e Disarmo

Nasce il 21 settembre 2020 dalla unificazione di due organismi storici del movimento pacifista e disarmista italiano: la Rete della Pace (fondata nel 2014) e la Rete Italiana Disarmo (fondata nel 2004). Entrambe le reti hanno potuto contare fin dalla loro fondazione sul sostegno di decine di associazioni, organizzazioni, sindacati, movimenti della società civile italiana.

Lo scopo è creare insieme la pace a partire dall'unione delle nostre forze, degli obiettivi comuni, per rafforzare e far crescere il lavoro collettivo per la pace e il disarmo.

retepacedisarmo.org/

in conflitti fratricidi. In tutti gli altri momenti, purtroppo, la pace non è argomento degno di particolare attenzione.

Questo è uno dei punti focali, poiché la pace non è una conquista garantita una volta per tutte e non può essere data per scontata, ma deve essere costruita e sostenuta giorno per giorno. È necessario conoscere, informarsi, imparare a costruirla e metterla in pratica sia negli ambiti privati, sia sociali, sia a livello di gestione politica locale, nazionale e internazionale.

È quindi sterile disquisire se è opportuno o meno usare le armi e la violenza per difendersi in un conflitto armato, quando ormai la guerra è scoppiata. In una si-

tuazione del genere si possono mettere delle toppe, ma è troppo tardi per iniziare a costruire la pace.

La pace, infatti, non è la soluzione del problema guerra, bensì lo strumento per evitare la guerra, per prevenire l'uso della violenza. Se ci si pone il problema di usare mezzi pacifici solo quando la violenza ha ormai preso il sopravvento, non si può pretendere di vivere in un mondo di pace con basi serie e solide.

Il ruolo cruciale delle istituzioni sovranazionali

Come ha ben sottolineato Fran-

cesco Vignarca, coordinatore delle campagne della Rete Italiana Pace e Disarmo (vedi box), nell'incontro tenutosi il 2 dicembre scorso a Ponte San Pietro, la pace non è una buona intenzione, ma una precisa scelta pratica, una scelta politica. Una decisione che deve essere presa ogni giorno e per la quale bisogna spendersi impiegando risorse, mezzi, energie e tempo. In quest'ottica, sul piano internazionale si capisce quanto le istituzioni globali, per quanto spesso siano poco efficaci, siano in realtà importanti e quanto sia cruciale il loro impegno e il loro lavoro per costruire dialoghi, trattative, accordi, relazioni tra gli stati e tra i popoli. Un ruolo importantissimo in questo senso, ad esempio, è rivestito dall'Unione Europea,

ci fa rabbrivire.

Capiamo quindi quanto sia stato decisivo costituire l'Unione Europea e quanto sia importante che essa investa risorse ed energie per svolgere efficacemente questa sua funzione, sia al suo interno che verso le nazioni extraeuropee.

Anche altre istituzioni, come ad esempio l'ONU, sono soggetti che già esistono e devono diventare sempre più protagonisti di azioni multilaterali a favore di una convivenza globale pacifica. Ma certamente per attivare un simile organismo che sia in grado di gestire le conflittualità a livello planetario, dobbiamo necessariamente pensare a un percorso che impiegherà del tempo per divenire efficace.

La pace si costruisce ogni giorno

D'altro canto, non meno fondamentale è costruire la pace dal basso, come cittadini, associazioni, imprese, enti locali ecc. Ognuno di noi è chiamato a fare il suo pezzo. Se da una parte sono necessarie tutte le iniziative per ottenere norme che mettano al bando le armi nucleari e non, e che dichiarino illegale la guerra, dall'altra parte ogni azione pratica volta a ridurre le disuguaglianze è un'azione di pace altrettanto necessaria.

Gli strumenti sono tanti e diversi: la finanza etica, che non sostiene i signori delle guerre; il consumo critico, che supporta chi rispetta i diritti dei lavoratori e salvaguarda l'ambiente; il commercio equosolidale, che permette a tanti piccoli produttori nel mondo di vivere dignitosamente nelle loro terre e di presidiarle; ogni azione d'inclusione dei migranti, che dimostra che esiste un modo di gestire i flus-

Certe domande scomode, come ad esempio quelle che pongono la questione sull'opportunità di fornire armi a chi è oppresso da situazioni di violenza estrema, spaccano l'opinione pubblica o rimangono irrisolte alla radice.

La pace non è la soluzione del problema guerra, bensì lo strumento per evitare la guerra.



Italia Ripensaci

Promossa dalla Rete Italiana

per il Disarmo e da Senzatonica, la Campagna "Italia, ripensaci" è nata a ottobre 2016, in occasione del voto nel Primo Comitato dell'Assemblea Generale dell'ONU sulla risoluzione che chiedeva di approvare una conferenza di Stati per adottare uno strumento che prevedesse la messa al bando e lo smantellamento delle armi nucleari. L'Italia votò contro. La maggioranza era schiacciante, con o senza il voto dell'Italia, ma il Governo italiano e i diplomatici che lo rappresentavano, nonostante le ripetute richieste da parte della società civile, non ha partecipato alle conferenze in cui gli Stati hanno dibattuto sui grandi temi del disarmo globale per raggiungere, alla fine, una posizione comune e condivisa.

La Campagna "Italia, ripensaci" si coordina con le altre campagne nazionali a sostegno dell'entrata in vigore del Trattato sulla Proibizione delle Armi Nucleari, in primo luogo con quelle portate avanti nei paesi la cui situazione è più simile a quella italiana: il Belgio, la Germania e i Paesi Bassi, tutti paesi europei membri della Nato e che ospitano armi nucleari statunitensi sul proprio territorio. La campagna è sostenuta anche dal Coordinamento degli Enti locali bergamaschi per la pace e dal DessBg.

retepacedisarmo.org/disarmo-nucleare/italia-ripensaci/

Greenwashing in agguato in ogni palcoscenico

I Prodotti Finanziari ESG, sono veramente Sostenibili?

Non si può negare che l'attenzione agli aspetti ambientali, sociali e al rispetto delle normative è sempre più diffuso nel mondo della finanza, ma come sempre accade, quando il business è in aumento i guadagni si moltiplicano e il detto: "l'occasione fa l'uomo ladro" è sempre



di moda. Secondo un'analisi di MainStreet Partners (team di specialisti nella ricerca ESG), la maggior parte dei prodotti non è in grado di garantire la necessaria attenzione alla sostenibilità. La nuova edizione annuale dell'ESG Barometer, indagine condotta dal Fund Research team di MainStreet Partners, che ha esaminando i recenti dati dello European Esg template (metodo standardizzato per lo scambio dei dati ESG), su oltre 5.800 Fondi Comuni d'Investimento ed ETF e più di 64mila ISIN individuali, che coprono più di 300 asset manager per un patrimonio totale di 4.400 miliardi di euro, ha evidenziato che più del 90% dei fondi appartenenti all'art. 9 ai sensi della SFDR non possiede o non rende noti gli obiettivi di carattere ambientale. Quasi un terzo dei fondi che godono dello status di art. 9 ai sensi della SFDR, dichiara una percentuale pari o inferiore al 30% di investimenti sostenibili. Se aggiungiamo anche le innumerevoli normative a livello mondiale e i continui aggiornamenti, posso affermare che sul mercato dei prodotti ESG regna una notevole confusione, se poi consideriamo il rischio di greenwa-

shing il tutto si complica.

Il Greenwashing è una pratica ingannevole, usata come strategia di marketing da alcune aziende per dimostrare un finto impegno nei confronti dell'ambiente, con l'obiettivo di catturare l'attenzione dei consumatori attenti alla sostenibilità, che oggi rappresentano una buona fetta di mercato e sono in continuo aumento. Tale attività viene fatta attraverso campagne e messaggi pubblicitari o in qualche caso persino con iniziative di responsabilità sociale.

Casi di greenwashing

Prendendo in prestito lo slogan: Perché Sanremo è Sanremo, segnalo un recente caso di probabile Greenwashing all'italiana. Fatto già denunciato da Fridays for Future e Greenpeace Italia, che hanno attuato campagne social e azioni di protesta pacifiche, contribuendo ad accendere i riflettori sia sulla gara canora di quest'anno, sia su quelle dell'anno scorso.

Eni utilizzando il suo marchio Plenitude ha usufruito del palcoscenico Sanremese per raggiungere facilmente milioni di italiani e far passare le proprie comu-

nicazioni su presunte svolte "green", non sostenute però dai fatti. Proprio come è successo qualche settimana fa, grazie al rinnovo per il secondo anno consecutivo della

partnership pubblicitaria tra il festival canoro e Plenitude, società controllata al 100% dal colosso energetico italiano. Nonostante annunci e pubblicità martellanti che potrebbero far pensare ad una svolta sostenibile, Plenitude continua invece a basare una parte importante delle proprie attività principalmente su fonti no green.

Plenitude è la società Eni che ha raggruppato: le attività retail (luce e gas) a marchio Eni, le energie rinnovabili e l'e-mobile, sotto il nuovo logo, realizzando una rivisitazione in chiave green dello storico cane a sei zampe, in cui si vede scomparire la fiamma per lasciare il posto ad un sole. Il nome della società deriva dal latino plenitudo, nel senso di "completezza", "adeguatezza" e "pienezza" e inoltre una "società benefit" (la legge 208/2015 definisce "società benefit" una azienda che nell'esercizio di un'attività economica, oltre allo scopo di dividerne gli utili, persegue una o più finalità di beneficio comune e opera in modo responsabile, sostenibile e trasparente nei confronti di persone, comunità, territori e ambiente, beni ed attività culturali e sociali, enti e associazioni ed altri portatori di interesse).

Nella propria comunicazione, mette sempre in grande evidenza gli effetti positivi verso l'ambiente e la popolazione. Nei primi nove mesi del 2022, periodo per il quale sono disponibili i dati, Plenitude ha prodotto utili operativi per 497 milioni di euro, una cifra relativamente contenuta se confrontata con quella prodotta da tutte le altre attività di Eni. Il mix energetico offerto da Plenitude riferito al 2021 indica che per la produzione di energia elettrica derivante da fonti rinnovabili è poco superiore al 50%, mentre le altre fonti utilizzate sono: carbone; gas naturale; prodotti petroliferi; nucleare; altre fonti. Il mix energetico deve essere inserito obbligatoriamente nelle bollette, ma la presenza di poche righe, dopo l'indicazione sull'energia verde certificata crea qualche confusione.

Secondo gli esperti Onu, nessuna azienda e nessun governo può darsi sostenibile se continuerà a investire nello sfruttamento dei combustibili fossili, a contribuire alla deforestazione o a perseverare in altre attività distruttive per l'ambiente.

In campo Ispra, Ue e Onu

Il greenwashing è talmente presente nel mondo, da spingere di recente l'Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale (Ispra) a creare una task force contro questa forma di



ambientalismo di facciata" e a far scendere in campo la Commissione Europea, con la preparazione di un provvedimento ad hoc. Qualche mese fa, durante la Cop27, le Nazioni Unite hanno presentato un rapporto con dieci raccomandazioni rivolte agli investitori, alle aziende, alle amministrazioni di città e regioni, per evitare il greenwashing. Secondo gli esperti Onu, nessuna azienda e nessun governo può darsi sostenibile se continuerà a investire nello sfruttamento dei combustibili fossili, a contribuire alla deforestazione o a perseverare in altre attività distruttive per l'ambiente.

Finanza, cambiano le regole

Decine di Fondi Comuni d'Investimento si dichiarano meno sostenibili, fuoriuscendo dall'articolo 9 dedicato ai fondi "veramente" green

vari prodotti finanziari tra di loro. Una parte importante dell'SFDR sono i modelli di segnalazione per i prodotti finanziari di cui agli articoli: 6, 8 e 9. Nello specifico tali articoli prevedono: i fondi comuni d'investimento regolamentati dall'art. 6, che non sono focalizzati sulla sostenibilità; i fondi all'art. 8 (light green), che invece promuovono caratteristiche ambientali e sociali, ma collocano denaro anche in attività di altro tipo; i fondi all'articolo 9 (dark green), che hanno invece la sostenibilità come obiettivo principale e puntano a

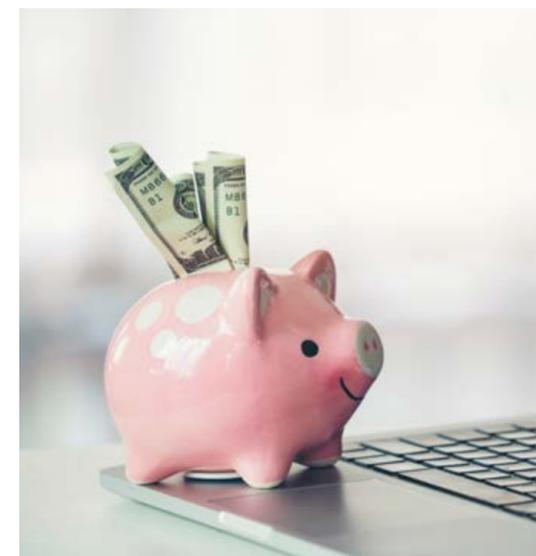
perseguire risultati specifici, in parallelo a quelli finanziari.

Quanti fondi non saranno più compresi nell'articolo 9?

Analizzando i dati forniti dalla società di servizi finanziari Morningstar, sono molti i prodotti finanziari destinati a cambiare in fretta l'inquadramento nei vari articoli. A fine settembre 2022, il 33,6% dei fondi commercializzati all'interno dell'Unione Europea erano inquadri nell'articolo 8 e il 4,3% come articolo 9, tutti gli altri non indicavano caratteristiche ambientali, sociali e di governance (ESG), ricadendo

Più del 90% dei fondi appartenenti all'art. 9 ai sensi della SFDR non possiede o non rende noti gli obiettivi di carattere ambientale

quindi nell'articolo 6. Nel terzo trimestre dell'anno, in previsione dell'entrata in vigore dei requisiti più rigorosi, 41 fondi sono stati declassati da articolo 9 ad articolo 8 e dall'entrata in vigore del regolamento molti hanno seguito la stessa sorte.



Lo schema del libro

- 1 - Considerazioni generali:** origini e storia della finanza sostenibile; finanza sostenibile; differenza fra gli investimenti etici e sostenibili; gli investimenti sostenibili e responsabili sono una moda e/o hanno perso credibilità?
- 2 - Gli attori coinvolti:** chi sono i risparmiatori del nuovo millennio? In quali prodotti di Risparmio si può investire? Differenze fra i rendimenti dei prodotti finanziari classici e quelli sostenibili? Aziende fornitrici di prodotti finanziari; operatori di rating sociale; gestori, analisti e banche.
- 3 - Quadro giuridico** della finanza sostenibile: Italia; Europa.
- 4 - Gli obiettivi dello sviluppo sostenibile:** sviluppo sostenibile; dall'accordo di Parigi a Sharm El Sheikh; economia circolare - Green Deal Europeo - Carta di Bellagio; l'Italia contiene i danni; le ragioni della Crisi.

L'autore

L'autore del libro, Germano Tengattini, da 33 anni Consulente Finanziario, ha sentito la necessità di scrivere in modo chiaro e sintetico un manuale sugli investimenti ESG (Environmental, Social & Governance) e il "Mondo Grigio" che li circonda, dopo aver letto l'ultimo rapporto della Consob (Commissione Nazionale per le Società e la Borsa), sugli investimenti finanziari delle famiglie italiane, in cui si evidenzia che il 70% degli intervistati ha dichiarato di essere a conoscenza degli investimenti etici, responsabili e solidali ma che non sarebbe in grado di spiegare esattamente cosa siano.

Per chi volesse approfondire la lettura sono disponibili copie gratuite del testo (fino ad esaurimento scorte), richiedendole al seguente indirizzo:

germano.tengattini@virgilio.it

Primo piano

Elezioni regionali 2023, prevale il centrodestra ma l'astensionismo al 60% batte tutti

Risultato netto sia in Lombardia che in Lazio
Preoccupa il fatto che solo 2 elettori su 5 abbiano votato

L'affluenza alle urne ai minimi storici preoccupa vincitori e vinti con ben il 60% degli elettori che non è andato a votare: la maggioranza dei cittadini è senza alcuna rappresentanza

Il risultato delle elezioni del 12 e 13 febbraio 2023 in Lombardia e Lazio non lascia spazio a dubbi: il centrodestra vince con uno stacco notevole sul centrosinistra. Grande soddisfazione per Attilio Fontana che, con il 54,67% a suo favore, viene riconfermato alla guida della Regione Lombardia e per Francesco Rocca che, raggiungendo il 53,88%, subentra a Nicola Zingaretti in Lazio.

Il vero vincitore, però, è l'astensionismo: le percentuali che hanno decretato chi governerà le due regioni sono infatti calcolate sulla base di chi si è recato alle urne per esprimere il proprio voto, cioè meno della metà degli aventi diritto. Il diritto-dovere di votare, infatti, è stato esercitato da solo il 40% degli elettori, per l'esattezza il 41,68% in Lombardia e il 37,20% in Lazio. Il che non è per niente confortante e mostra la preoccupante lontananza dei cittadini dalla politica e dai loro rappresentanti. Sia vincitori che vinti hanno sottolineato che l'altissimo numero delle persone che non si sono recate ai seggi non costituisce affatto un buon segnale e non ci si può permettere di ignorare

Bergamo		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	FRANCO PAOLO DETTO PAOLO	8.399
	MAGONI ANNA	8.013
	SCHIAVI MICHELE	6.638
Lega	MALANCHINI GIOVANNI FRANCESCO	5.831
	ANELLI ROBERTO	3.762
Forza Italia	LOBATI JONATHAN	5.284
Partito democratico	CASATI DAVIDE	14.776
	SCANDELLA JACOPO	6.632
Letizia Moratti presidente	ROTA IVAN	598

Brescia		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	BRAVO CARLO	7.056
	MAZZALI BARBARA	6.738
	INVERNICI DIEGO	5.548
Lega	MASSARDI FLORIANO	10.485
	CAPARINI DAVIDE CARLO DETTO CAPPARINI DETTO DAVIDE	9.196
Forza Italia	TIRONI SIMONA	8.671
Partito democratico	DELBONO EMILIO	35.761
	COMINELLI MIRIAM	10.042
M5S	POLLINI PAOLA	412
Azione Italia Viva	VIZZARDI MASSIMO	3.014

Como		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	DOTTI ANNA	3.422
Lega	FERMI ALESSANDRO	13.883
Forza Italia	GADDI SERGIO	1.804
Lombardia Ideale - Fontana presidente	CESANA MARISA	634
Partito democratico	ORSENIGO ANGELO CLEMENTE	5.453

lo banalmente o di giustificarlo sbrigativamente con l'incomprensione o la superficialità degli elettori. L'astensionismo è ai massimi storici ed è opportuno indagare i motivi profondi. Ciò aiuterebbe a comprendere meglio la nostra società e come davvero si sentono tanti cittadini e cittadine in questo nostro tempo complicato e complesso con una politica che non è vista come una modalità di risoluzione

dei problemi attuali.

Quali motivi di tanta disaffezione?

Non c'è dubbio che l'universo degli astensionisti sia variegato. Sicuramente c'è una parte di elettorato disimpegnato, che non s'interessa alla politica per superficialità, per convinzioni personali, per difficoltà oggettive o per altri motivi particolari. Ciò si registra in ogni epoca e in

Cremona		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	VENTURA MARCELLO MARIA	2.525
Lega	BONGIOVANNI FILIPPO	1.907
Partito democratico	PILONI MATTEO	5.566

Lecco		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	ZAMPERINI GIACOMO DETTO ZAMPE	2.632
Lega	PIAZZA MAURO	5.695
Partito democratico	FRAGOMELI GIAN MARIO	4.442

Lodi		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	BAFFI PATRIZIA	2.647
Partito democratico	VALLACCHI ROBERTA	3.150

Mantova		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	BEDUSCHI ALESSANDRO	6.032
Lega	CAPPELLARI ALESSANDRA	4.599
Partito democratico	CARRA MARCO	5.696

Monza Brianza		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	ROMANI FEDERICO	5.123
	VILLA ALESSIA	4.506
Lega	CORBETTA ALESSANDRO	6.406
Forza Italia	FIGINI FABRIZIO	5.172
Lombardia Ideale - Fontana presidente	DOZIO JACOPO	93
Partito democratico	PONTI PIETRO LUIGI DETTO GIGI	4.440
Letizia Moratti presidente	SASSOLI MARTINA	502

Pavia		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	MANGIAROTTI CLAUDIO	5.466
Lega	LUCCHINI ELENA	7.680
Forza Italia	INVERNIZZI RUGGERO ARMANDO DETTO GEO	3.228
Lombardia Ideale - Fontana presidente	CANTONI ALESSANDRO	434

Sondrio		
LISTA	NOME	VOTI
Lega	SERTORI MASSIMO	7.907

Eletti - Regionali Lombardia 2023

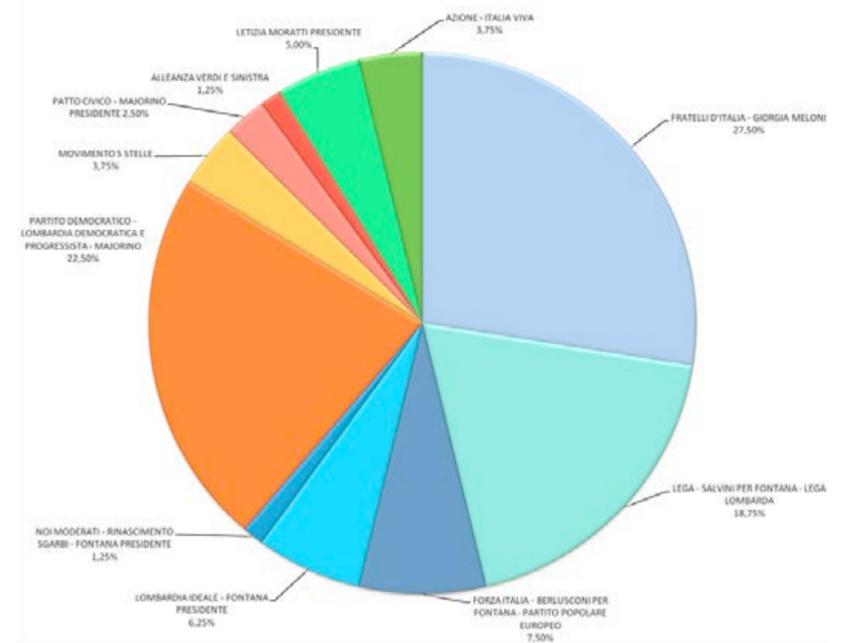
Varese		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	DE BERNARDI MARTIGNONI GIUSEPPE DETTO MARTIGNONI	3.268
	CARUSO FRANCESCA	2.937
	MONTI EMANUELE	6.447
Lega	BASAGLIA COSENTINO GIACOMO DETTO COSE DETTO COSENTINO	1.304
Partito democratico	ASTUTI SAMUELE	8.384
Letizia Moratti presidente	FERRAZZI LUCA DANIEL	476
Azione Italia Viva	LICATA GIUSEPPE	1.463

Milano		
LISTA	NOME	VOTI
Fratelli d'Italia	GARAVAGLIA CHRISTIAN DETTO CRISTIAN	10.329
	ALPARONE MARCO	7.796
	LUCENTE FRANCO	6.685
Lega	FELTRI VITTORIO	6.076
	VALCEPINA CHIARA DETTA VALCE DETTA VALPECINA	5.464
	FORTE MATTEO	5.229
	SCURATI SILVIA	4.081
	PASE RICCARDO	3.762
Forza Italia	COMAZZI GIANLUCA MARCO	7.902
Lombardia Ideale - Fontana presidente	FERRARO CARMELO SALVATORE DETTO CARMELO	1.200
Noi moderati	SGARBI VITTORIO	873
Partito democratico	ROMANO PAOLO	9.266
	BORGHETTI CARLO	6.675
	BUSSOLATI PIETRO DETTO BISSOLATI	6.334
	NEGRI ALFREDO SIMONE DETTO SIMONE NEGRI DETTO SIMONE	5.661
	ROZZA MARIA DETTA CARMELA DETTA CROZZA	5.345
	BOCCI PAOLA	5.324
Alleanza Verdi Sinistra	ROSATI ONORIO	2.038
M5S	DI MARCO NICOLA	1.516
	PIZZIGHINI PAOLA	753
Patto civico - Majorino presidente	PALESTRA MICHELA	3.960
	PALADINI LUCA	3.790
Letizia Moratti presidente	PALMERI MANFREDI DETTO PALMIERI DETTO MANFREDI	1.129
Azione Italia Viva	NOJA LISA DETTA NOIA DETTA NOYA	3.246

ogni territorio e fa sì che sempre ci sia una percentuale fisiologica di astensionismo che può variare anche di molto, ma che non giustifica certo il sorprendente tasso raggiunto in questa tornata.

Una fetta sempre più consistente di persone, e parrebbe proprio quelle che si trovano più in difficoltà, è composta da chi ormai è disilluso e non considera l'atto di votare un'azione efficace per apportare dei cambiamenti po-

Composizione del Consiglio Regionale Lombardo



sitivi nella propria vita quotidiana o nella società. In Lombardia hanno votato due milioni di elettori in meno rispetto alle Politiche, mentre nel Lazio un milione in meno. Spesso, purtroppo, la politica viene percepita come lontana, autoreferenziale e non collegata ai problemi pratici e concreti della gente. Questo probabilmente è l'aspetto più critico e più importante da approfondire. Si tratta di un sentimento diffuso su tutto il territorio italiano e trasversale agli schieramenti politici visto che l'astensionismo si è manifestato sia a destra che a sinistra: basti pensare che, dalle valutazioni di chi ha esaminato i numeri nel dettaglio, sembra che il centrodestra, nonostante

il risultato molto soddisfacente, a causa dell'astensione abbia smarrito 1,4 milioni di voti in cinque mesi e il centrosinistra poco di più.

Le liste e i candidati Chi siederà nel Parlamento lombardo?

Ecco la composizione del nuovo Consiglio regionale lombardo appena eletto. Due seggi sono riservate: una spetta al Presidente eletto, cioè Attilio Fontana che si è riconfermato governatore della Lombardia, l'altro è assegnato al "miglior sconfitto" tra gli altri candidati, cioè Pierfrancesco Majorino. I restanti 78 seggi sono così di-

tribuiti: 22 seggi a Fratelli d'Italia - 14 a Lega - 6 a Forza Italia - 5 a Lombardia Ideale/Fontana Presidente - 1 a Noi Moderati - 17 a Partito Democratico - 3 a Movimento 5 Stelle - 1 a Alleanza Verdi e Sinistra - 2 a Patto Civico/Majorino Presidente - 3 ad Azione/Italia Viva - 4 a Lista Moratti presidente. La distribuzione in base alle province è la seguente: Bergamo 9 seggi - Brescia 10 seggi - Como 5 seggi - Cremona 3 seggi - Lecco 3 seggi - Lodi 2 seggi - Mantova 3 seggi - Milano 24 seggi - Monza Brianza 7 seggi - Pavia 4 seggi - Sondrio 1 seggio - Varese 7 seggi.

Comunità Energetiche Rinnovabili Sale piene per i convegni Ceress

Grande successo per il doppio evento sulle CER in Fiera a Bergamo Piccinini (Ceress): "Sulla piattaforma virtuale superate le 4mila adesioni"

Oltre 400 iscritti, due eventi che hanno impegnato Ceress srl e Ressler Srl in una maratona informativa iniziata giovedì 9 febbraio alle 17 con il primo incontro cui hanno partecipato aziende, politici, stakeholders e professionisti (oltre 200 iscritti) e si è concluso ben oltre le 23 dopo un fuoco di fila di domande arrivate dai tanti cittadini che hanno cercato risposte e chiarimenti in merito alle CER, Comunità Energetiche Rinnovabili.

Sul palco si sono alternate diverse figure dello scenario politico, universitario e imprenditoriale sia a livello provinciale che regionale e nazionale. Il tema è caldissimo, l'intervento della Prof. Alessandra Gallone, già Senatrice e Consigliere Ministero Università e Ricerca oltre che Esperto del Ministero Ambiente e Sicurezza energetica, ha confermato come a inizio marzo 2023 arriveranno i decreti attuativi per dare il via ufficiale alla costituzione delle Comunità Energetiche Rinnovabili. Particolarmente soddisfatto il Dott. Gianluigi Piccinini, presidente Ressler e direttore tecnico Ceress: «Ho notato nelle persone presenti la grande curiosità e interesse per la novità delle Comunità Energetiche, una possibilità che permette davvero di tagliare la bolletta della propria casa e della propria azienda. Ceress non vuole vendere nulla ma portare a conoscenza di tutti un'opportunità di legge che ora è realtà anche in Italia, dopo il recepimento delle direttive UE». Continua Piccinini: «Si parla solo di energia elettrica, per ora non c'è un riferimento al termico ma crediamo che le cose possano cambiare.

Siamo all'anno zero, se non si



compie il primo passo in modo deciso non si può pensare di arrivare al traguardo. Bisogna arrivare al livello più ampio possibile di autonomia e autosufficienza energetica; noi siamo tutte le sere in un comune diverso per raccontare le CER, uno strumento

in cui crediamo tantissimo».

Contributi a fondo perduto

Dal punto di vista economico e degli incentivi in arrivo, la grande novità riguarda i 2,2 miliardi di

euro a fondo perduto. «Si tratta di una novità di grande importanza. Non si parla di prestito ma di fondo perduto, sono fondi che arrivano dal PNRR per fotovoltaico e CER e riguardano principalmente i piccoli comuni, sotto i 5mila abitanti. Si tratta di linfa economica per le piccole realtà locali che ne avranno grande beneficio». Nonostante la maratona di oltre 6 ore andata in scena nella sala Caravaggio della Fiera di Bergamo, il Dott. Piccinini si dice molto contento anche per un altro motivo. «Mi rende felice vedere il risultato dello sportello virtuale che noi per primi in Italia abbiamo aperto. I cittadini e le

aziende entrano, fanno domande, si scrivono e chiedono tutto quello che vogliono conoscere in merito alle CER. Ogni giorno arrivano riscontri, siamo già arrivati a oltre 4mila adesioni e questo mi rende davvero contento. Abbiamo un termometro di cittadini e aziende che certifica come in tanti vogliono partecipare alle CER e ne comprendano il grande potenziale».

Durante la serata si sono alternate gli interventi di Pasquale Gandolfi presidente della provincia di Bergamo, Giacinto Giambellini presidente Confartigianato, Niccolò Carretta, Giovanni Malanchini e Jacopo Scandella Consiglieri di Regione Lombardia, Alessandra Gallone già Senatrice e Consigliere Ministero Università e Ricerca oltre che Esperto del Ministero Ambiente e Sicurezza energetica, Oscar Fusini Direttore Ascom Bergamo, Giuseppe Franchini Professore dell'Università di Bergamo, Matteo Caldera di ENEA, Gianfranco Masper Consigliere provinciale delegato all'Ambiente e Comunità energetiche, oltre ai padroni di casa Gianluigi Piccinini, presidente Ressler e direttore tecnico Ceress e Andrea Brumgnach, amministratore delegato Ceress.

Di seguito i link video integrali relativi agli eventi e interventi, oltre ad alcune immagini della serata.

Evento aziende:
facebook.com/ceress.cer/videos/1874945926189680

Evento Cittadini:
facebook.com/ceress.cer/videos/508357798037428

Spezzone senatrice Gallone:
fb.watch/IBQwVE2Q8F/

■ S.P.



COMUNITÀ ENERGETICHE RINNOVABILI
La transizione ecologica è già iniziata: entra nel futuro!



COS'È UNA CER?

Una comunità energetica rinnovabile, ovvero un insieme di cittadini, attività commerciali, artigiani, industriali, piccole e medie imprese che si uniscono per la produzione, condivisione e lo scambio di energia elettrica ad impatto zero prodotta attraverso impianti di energia rinnovabile.



CASE PRIVATE



NEGOZI



CONDOMINI



AZIENDE PMI



ENTI PUBBLICI

VANTAGGI

- Si produce e si consuma energia pulita: **L'AMBIENTE RINGRAZIA**
- Incentivi ventennali erogati da GSE: **GESTORE SERVIZI ENERGETICI**
- Non c'è spreco di energia prodotta**
- Risparmio economico in bolletta** fino a raggiungere l'autosufficienza energetica
- Si crea **sinergia tra pubblico e privato** nella riduzione dell'impatto ambientale



È UNA SOCIETÀ



Via Carlo Serassi, 21 - 24124 Bergamo (BG)
info@ceress.it
+39 348 524 9640
www.ceress.it

Il Distretto Agricolo riparte dagli Open day con le aziende

Visita all'az. agricola Nisoli di Brignano Gera D'Adda e incontro dedicato al Progetto Integrato d'Area che ha portato 1,3 mil di euro dalla Regione

«Un'intera giornata per promuovere le attività del Distretto Agricolo della Bassa Bergamasca e i progetti realizzati in pianura grazie al Pia (Progetti Integrati d'Area) di Regione Lombardia. Lo scorso 20 gennaio 2023 il Dabb ha quindi inaugurato il suo calendario di incontri sul territorio con open day che ha permesso ai soci, alle associazioni di categoria, agli amministratori comunali e ad alcuni visitatori di scoprire un'azienda associata - l'Azienda Agricola Nisoli di Brignano Gera D'Adda, che ha mostrato le nuove tecnologie installate recentemente che consentono di elevare il benessere animale, diminuendo peraltro anche l'incidenza di malattie - e di partecipare, presso il Podere Montizzolo di Caravaggio, a un convegno interamente dedicato al Pia, oltre ad effettuare a Treviglio un sopralluogo alle opere



gamasca ha voluto ufficializzare il riconoscimento di socio onorario a Giovanni Malanchini, fondatore del Distretto, riconfermato consigliere regionale dopo le recenti elezioni in Lombardia. «Sono onorato per questo riconoscimento - afferma Malanchini -. Gli amici del Distretto sono la mia seconda famiglia e questo loro regalo è tra le più belle soddisfazioni del mio percorso politico e personale. Grazie al presidente Bortolo Ghislotti e a tutto il Cda».

Dopo la pandemia, l'attività del Distretto è ripartita a pieno ritmo con incontri e appuntamenti di confronto. «La pandemia, soprattutto nei suoi mesi più difficili, ha fermato tutte le nostre attività di incontro, ma in verità non ha mai bloccato fino in fondo il lavoro del Distretto - conclude Ghislotti -. Tutti voi si ricorderanno infatti la grande raccolta del latte che abbiamo organizzato al PalaSpirà per le famiglie indigenti del nostro territorio: il grande cuore dei nostri agricoltori e dei nostri allevatori non si è mai spento e ha permesso di creare qualcosa di unico nel segno della solidarietà. Questo Open Day è un nuovo passo di una storia da continuare a scrivere insieme». Alla giornata ha partecipato anche l'architetto Ettore Panzera, coordinatore del Pia del Distretto Agricolo della Bassa Bergamasca.



che l'amministrazione comunale, proprio grazie ai fondi ricevuti, ha realizzato nella frazione di Castel Rozzone. «Grazie al Piano Integrato d'Area - sottolinea il presidente del Distretto Agricolo Bortolo Ghislotti - sono stati pianificati interventi rivolti al sistema

produttivo agricolo, energetico e turistico per promuovere innovazione, efficientamento e open day aziendali. Complessivamente abbiamo ricevuto da Regione Lombardia 1,3 milioni di euro a fronte di investimenti pari a 2,8 milioni di euro. L'Open

Day ci ha permesso di diffondere i risultati di questo progetto e presentare i lavori che sono stati effettuati sul nostro territorio». Durante la giornata è stato presentato anche «BioAlert», un progetto che verrà seguito e curato in prima persona da Silvia

Cenadelli, vicedirettrice dell'Istituto Spallanzani di Rivolta D'Adda e che mira ad aumentare il benessere animale in stalla e garantire la biosicurezza degli allevamenti. Inoltre, in occasione dell'open day, il direttivo del Distretto agricolo della bassa ber-

Latte di capra Primo tavolo tecnico

Il Distretto Agricolo riunisce gli operatori della filiera Ghislotti: duplice vantaggio se valorizziamo la produzione locale

Il Distretto Agricolo Bassa Bergamasca ha promosso il primo tavolo tecnico sul latte di capra. Negli ultimi anni risultano in crescita i capi allevati all'interno dei confini del Dabb e l'obiettivo consiste nel fare sistema per affrontare al meglio la richiesta e le sfide future. Durante l'incontro, organizzato nella sala conferenze della Fiera di Treviglio e presieduto dal presidente del Distretto, Bortolo Ghislotti, c'è stato un lungo confronto tra gli operatori della filiera (allevatori, conferitori e trasformatori). Tutti gli attori hanno confermato l'esigenza di fare sistema per poter



promuovere al meglio il latte prodotto sul territorio. Alla riunione erano presenti anche imprenditori che hanno deciso di iniziare l'attività di allevamento caprino, tenuto conto della forte domanda di prodotto che arriva dalle azien-

de trasformatrici. Oggi il latte prodotto nella Bergamasca non basta per far fronte alla produzione lattiero casearia, capace di conquistare il mercato italiano ed estero con prodotti unici e di grande qualità. Gli allevamenti orobici, che già oggi prestano particolare attenzione al benessere animale evitando la somministrazione di antibiotici e utilizzando mangime locale o comunque proveniente dall'Italia, sono destinati ad implementare gli spazi per poter accogliere un maggior numero di capre. «Una filiera dedicata al latte di capra ci consentirebbe di valorizzare il prodotto - commenta il presidente Ghislotti -. La valenza

del progetto è duplice: da un lato riusciremo a fornire latte di qualità alle aziende trasformatrici, che oggi sono costrette anche ad importare parte del prodotto necessario per garantire la produzione in maniera continuativa; dall'altro potremmo valorizzare maggiormente i nostri allevatori grazie a contratti premianti in base alla qualità del prodotto fornito». Al tavolo sul latte di capra è intervenuto anche il neoeletto consigliere regionale Giovanni Malanchini, che ha sottolineato come «Regione Lombardia è al fianco degli imprenditori affinché si riesca a sviluppare anche questa filiera sul territorio. Nei prossimi anni aiuteremo il più possibile le aziende tramite bandi e finanziamenti, in modo che possano investire in strutture, tecnologia e know-how». Dopo il primo incontro che si è tenuto a febbraio nei padiglioni della Fiera di Treviglio, gli operatori della filiera si sono dati un nuovo appuntamento per le prossime settimane. Durante il secondo incontro verranno approfondite le tematiche e le problematiche inerenti il comparto, partendo dagli allevamenti e arrivando alle aziende che producono i prodotti lattiero caseari. «Stiamo pensando anche ad un marchio per identificare i prodotti di qualità che di conseguenza vantano un valore aggiunto intrinseco - conclude Bortolo Ghislotti -. Sono molto soddisfatto per aver riunito attorno allo stesso tavolo i diversi protagonisti della filiera del latte di capra, ciascuno con le priorità caratteristiche delle rispettive attività, ma con l'obiettivo comune di creare valore e lavoro per il nostro territorio».



Bergamo SOSTenibile

Il 12° Festival della SOSTenibilità di Bergamo torna in primavera

Sabato 13 e domenica 14 maggio, il Sentierone si prepara a riabbracciare la manifestazione che porta in piazza la cultura della sostenibilità

Dopo tanta attesa, il 2023 è finalmente arrivato. Un anno di particolare importanza per la città di Bergamo che, insieme a Brescia, si appresta a vivere 365 giorni come Capitale Italiana della Cultura. Tra gli appuntamenti ai quali non mancare ci sarà anche il Festival della SOSTenibilità, giunto alla sua 12ª edizione, e pronto a tornare con grandi novità. A cominciare dalla data: a differenza delle ultime tre edizioni, in cui le problematiche covid hanno obbligato a spostare la manifestazione



a settembre, quest'anno la tradizionale rassegna cittadina su stili di vita e d'impresa sostenibili tornerà a essere l'appuntamento primaverile di sempre e si svolgerà nelle date di sabato 13 e domenica 14 maggio 2023.

Un centro storico rinnovato

Il Festival della SOSTenibilità si è affermato negli anni come punto di riferimento per cittadini e visitatori sugli svariati temi relativi alla sostenibilità in termini ambientali, sociali ed economici. Proprio per svolgere al meglio questo ruolo di divulgatore e sensibilizzatore la location della manifestazione rimarrà il cuore pulsante della città, ovvero il Sentierone e Piazza Matteotti, con spazi resi ancora più fruibili per cittadini, famiglie e turisti grazie ai recenti lavori di ammodernamento che hanno abbellito il centro di città bassa, cornice perfetta nella quale calare un Festival dell'ambiente e della

sostenibilità, che quest'anno proporrà momenti artistici e culturali di qualità, nonché percorsi sensoriali e naturalistici.

I temi della manifestazione

Nell'edizione 2023, sulla scia della responsabilità di essere Capitale della Cultura, anche il nostro Festival vuole stimolare e promuovere una cultura della sostenibilità, ambito essenziale e uno dei quattro assi su cui poggia la definizione di "Città illuminata", vale a dire la Città Natura". Come si sottolinea nel dossier ufficiale, con questa specifica area si vuole portare alla luce l'impegno per rendere le due città più verdi e sostenibili, avendo approvato delle strategie volte a mitigare gli impatti del cambiamento climatico, rafforzandone l'adattamento. In questo percorso verso una vera sostenibilità delle città e della nostra società, ruoterà un programma fatto di performance artistiche e cultu-



rali che vedranno il coinvolgimento delle scuole e di numerose realtà del territorio, oltre a quello di importanti personalità che possano farsi portavoce di messaggi forti e attrattivi. Cultura, arte, laboratori, approfondimenti ma anche stand espositivi, street food e agricoltura biologica: domenica 14 maggio il Festival sarà

arricchito dalla proposta della "BioDomenica" a cura del Bio-Distretto dell'Agricoltura Sociale di Bergamo. La "BioDomenica" sarà allestita nella zona attigua al teatro Donizetti e accoglierà gli stand di molti produttori agricoli bio locali. Prevederà inoltre uno spazio dedicato ai produttori di vino biologico bergamasco e una sezione riservata ai produttori del BioDistretto della ValCamonica, in perfetta linea con le collaborazioni in atto tra i territori bergamaschi e bresciani.

Partecipa anche tu!

Come avviene dalla sua prima edizione, il vero motore del Festival della SOSTenibilità di Bergamo sono tutte le persone e realtà che contribuiscono alla sua realizzazione anno dopo anno. In questo senso, oltre ai partner storici che da sempre collaborano con grande entusiasmo alla manifestazione, il Festival vuole essere un momento di coinvolgimento anche per progetti innovativi e nuove idee. Tutte le realtà del mondo della sostenibilità che vogliono dare il loro contributo a questa o alle prossime edizioni del Festival della SOSTenibilità di Bergamo possono proporre fin da subito le loro progettualità all'indirizzo email info@festivaldellasostenibilita.it. Maggiori informazioni sui festival sono presenti sul sito www.festivaldellasostenibilita.it o sulle pagine Facebook e Instagram Festival della Sostenibilità.

Festival della Sostenibilità

infoSOSTenibile



Siamo Capitale Italiana della Cultura 2023

13-14 maggio

2023

Festival della Sostenibilità
12ª edizione BERGAMO

per una società alla ricerca di stili di vita e di impresa che siano sempre più in sintonia con una qualità di vita migliore per tutti i cittadini di oggi e di domani



Festivaldellasostenibilita



Festivaldellasostenibilita



Con il contributo di



festivaldellasostenibilita.it

Bergamo in bicicletta L'ecosistema della ciclabilità

Non solo sito web e non solo piste ciclabili
Comune premiato da Anci con l'Urban Award 2022

A suggellare un composito insieme di azioni e progettualità per favorire la ciclabilità urbana è arrivato a fine 2022 l'Urban Award 2022, il premio che L'Associazione Nazionale dei Comuni Italiani conferisce alla città che si distingue per i migliori progetti di mobilità sostenibile.

Nuove infrastrutture, campagne di comunicazione ad hoc, agevolazioni e una sostanziale attenzione ai temi legati alla ciclabilità generale hanno decretato il buon lavoro svolto dal Comune di Bergamo in questi anni. Il nuovo portale bergamoinbicicletta.it intende raccogliere tutte le opportunità a 360 gradi di quanto può favorire l'uso della bicicletta e non solo es-

sere un sito web per informazioni. Molto successo ha ottenuto "pin bike", l'iniziativa che premia coloro che vanno in bicicletta per spostarsi in città con rimborsi chilometrici fino a massimo 2 euro al giorno e 30 euro al mese; il nuovo servizio di bike sharing BiGi - sviluppato con NextBike - la campagna di affissioni dedicata all'uso delle due ruote, l'iniziativa BiCity, all'interno della quale si è sviluppato il modello di gestione della nuova velo-stazione



e Gorle. Completato invece il tratto ciclabile del percorso est ovest, con la nuova pista a collegare Curno e Treviolo all'ospedale Papa Giovanni XXIII e, da qui, alla rete ciclabile cittadina.

Tutte queste iniziative hanno consentito a Bergamo di trionfare nell'Urban Award di ANCI, il più prestigioso premio che viene conferito nell'ambito dell'Assemblea dell'Associazione Nazionale dei Comuni Italiani e del programma della seduta plenaria, proprio a Bergamo

davanti a oltre 1200 tra Sindaci e Amministratori.

Cosa è il premio Urban Award di Anci

La mobilità sostenibile è un obiettivo che fa parte dell'Agenda 2030 ONU. I progetti di transizione ecologica, tra cui i più importanti in questo momento sono quelli sullo sviluppo della ciclabilità, ne saranno protagonisti. L'Italia ha una rete di piste ciclabili e di cicloturismo di circa 58.000 chilometri. La strada è aperta, ma i Comuni italiani devono continuare a investire nella mobilità dolce e in particolare nella ciclabilità, perché questa è la vera sfida per il futuro. Far conoscere i migliori progetti delle amministrazioni comunali per incrementare l'utilizzo della mobilità sostenibile è l'obiettivo di Urban Award, che si pone come obiettivo l'analisi delle progettualità della mobilità sostenibile dei centri urbani.

sono tutti elementi che arricchiscono quello che l'assessore alla mobilità e ambiente Stefano Zenoni definisce un "ecosistema della ciclabilità, perché - continua Zenoni - non è sufficiente realizzare piste ciclabili ma occorre lavorare sui tanti fattori pratici e culturali che contribuiscono a promuovere effettivamente le due ruote". Imminente l'arrivo di Bike-Box in città, una soluzione che segue di qualche settimana la posa di 80 nuove rastrelliere in città.

Anche per quel che riguarda le piste ciclabili, Bergamo sta lavorando con impegno, dai collegamenti tra il Kilometro Rosso e il quartiere di Colognola, alle passerelle ciclopedonali che scavalcano la circoscrizione collegando Colognola al quartiere di San Tomaso de' Calvi e Borgo Palazzo con Celadina



Torrente Morla Verso il Contratto di Fiume

Uno strumento per unire comuni, enti e associazioni finalizzato alla tutela e valorizzazione dei corsi d'acqua a elevata urbanizzazione

I fiumi e torrenti che necessitano maggiormente di uno strumento di programmazione, tutela e gestione sono quelli che soffrono delle criticità tipiche dei corsi d'acqua in territori a elevata urbanizzazione. Essi sono caratterizzati da trasformazioni del paesaggio e fenomeni di degrado diffuso: in questa categoria rientra il torrente Morla.

Oltre che nel capoluogo, il Morla attraversa numerosi altri comuni che per questo motivo hanno sottoscritto un protocollo d'intesa che avvia l'iter per un "Contratto di Fiume", ovvero un percorso coordinato di azioni integrate per prevenire situazioni di dissesto idrogeologico legate al corso del Morla.

Rientrano nel novero i comuni di Azzano San Paolo, Bergamo, Comun Nuovo, Levate, Orio al Serio, Ponteranica, Sorisole, Spirano, Stezzano, Zanica, Regione Lombardia, Ersaf, Provincia di Bergamo, Ato, UniAcque, il Consorzio di bonifica della Media Pianura Bergamasca, Legambiente Lombardia, Parco regionale dei Colli di Bergamo.



Tutti gli enti coinvolti andranno a realizzare un'analisi conoscitiva del bacino fluviale e del territorio, produrranno un documento strategico e un programma d'azione, per poi giungere alla sottoscrizione del Contratto di Fiume conclusivo.

Cos'è un Contratto di Fiume

Il Contratto di Fiume è uno strumento volontario di programmazione strategica che persegue la valorizzazione e la corretta gestione di un bacino fluviale e del

per il fiume Olona e da allora ne sono stati sottoscritti ben 60 in diverse regioni.

Il Contratto di Fiume è un accordo tra soggetti pubblici e privati per affrontare congiuntamente le vulnerabilità dei bacini fluviali e dei loro corsi d'acqua. Il corso d'acqua non deve però essere inteso solo come l'alveo del fiume e l'acqua che si trova al suo interno. Questo strumento di programmazione ha infatti un approccio integrato e multi-obiettivo volto a perseguire la salvaguardia dal rischio idraulico, la valorizzazione dei territori fluviali in termini di tessuto ecologico ma anche di fruizione dello spazio aperto, contribuendo allo sviluppo locale. Lo strumento del Contratto di Fiume consente infatti di esplorare soluzioni integrate e innovative, permettendo di lavorare a scala territoriale ampia, superando i limiti amministrativi e al contempo di rimarcare il ruolo delle associazioni e della società civile al fianco delle amministrazioni pubbliche.

territorio di competenza, in un processo di restituzione dell'identità e di recupero delle sue funzioni ecosistemiche. I primi esempi di Contratti di Fiume sono stati istituiti in Francia negli Anni Ottanta mentre in Italia il primo è stato stipulato nel 2004



**PRANZI di LAVORO
a PARTIRE**

da € 9,00

(puoi scegliere tra
CUCINA tradizionale o PIZZA)

Chiuso solo sabato e domenica a pranzo

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

COUPON

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

ALLA CASSA

* la promozione è valida a cena



Bergamo SOStenibile

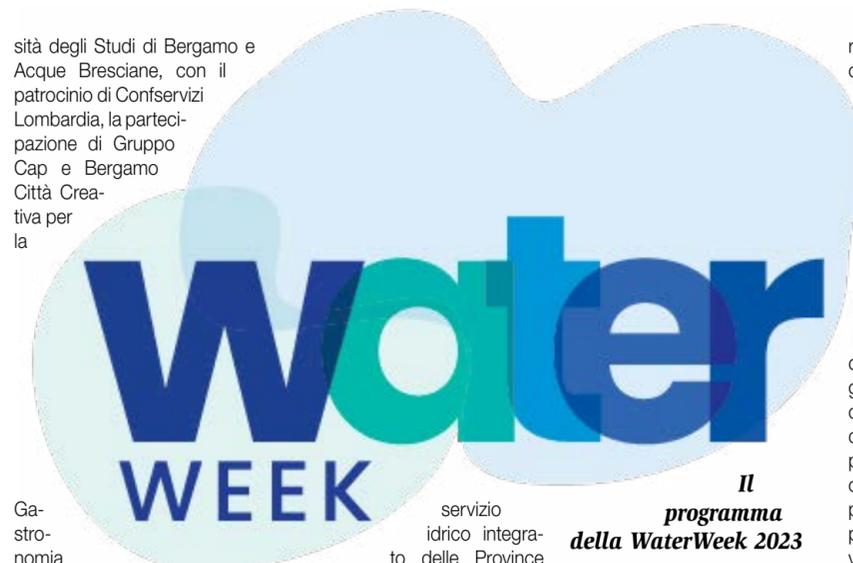
WaterWeek 2023 Passione Cultura

Ad aprile la nuova edizione della settimana organizzata da Uniacque dedicata alla più preziosa delle risorse del pianeta

Sarà intitolata "Passione Cultura" l'edizione 2023 della WaterWeek, la settimana di approfondimento proposta da Uniacque per rimarcare il legame tra la più importante delle risorse, la cultura e lo sviluppo sociale di qualsiasi epoca: da quello col passato, che guarda al patrimonio storico, fino allo sguardo verso il futuro, che pone l'attenzione allo sviluppo tecnologico. Nell'acqua scorre il destino dell'uomo: è sempre stato così, sin dalle origini della civiltà, esiste un legame indissolubile tra l'oro blu e la civilizzazione. Ricco e variegato il palinsesto della manifestazione, rivolto a cittadini e addetti ai lavori, che vedrà diversi momenti di incontro e riflessione con esperti del settore idrico, giuristi e progettisti. Nomi di calibro nazionale e internazionale, che in un linguaggio chiaro e semplice avranno il compito di spiegare cosa sta accadendo all'economia blu. Per ragionare e riscoprire un bene da preservare, messo sempre più a rischio dall'aridità, dalla riduzione delle riserve, dalle crisi climatiche e dall'inquinamento. Circostanze che finiscono con l'innescare tensioni geopolitiche o, addirittura, veri e propri conflitti. Questi i temi al centro della seconda edizione di WaterWeek, quattro giorni di riflessioni e approfondimenti con tecnici ed esperti del settore che si svolgerà a Bergamo dal 13 al 16 aprile. La manifestazione si terrà al Teatro Donizetti ma coinvolgerà anche la città con visite guidate e iniziative aperte al pubblico. Ideata e promossa da Uniacque in collaborazione con Utilitalia, Ape, Univer-

sità degli Studi di Bergamo e Acque Bresciane, con il patrocinio di Confservizi Lombardia, la partecipazione di Gruppo Cap e Bergamo Città Creativa per la

Gastro-nomia Unesco, la WaterWeek 2023 rientra nel palinsesto ufficiale di Bergamo Brescia Capitale Italiana della Cultura 2023 e diventa occasione di dialogo tra i due gestori del



Il programma della WaterWeek 2023

13 aprile 2023

L'apertura della WaterWeek è prevista il pomeriggio del 13 aprile al Teatro Donizetti. Inaugu-

razione alla presenza di autorità, cui seguirà una lectio magistralis e in serata uno spettacolo teatrale aperto al pubblico, previa prenotazione.

14 aprile 2023

Il centro della WaterWeek sarà il WaterSeminar4 del 14 aprile, che si svolgerà al Teatro Donizetti. Tra i tanti temi affrontati nei sei convegni, il cambiamento climatico da cui deriva la siccità e il dissesto idrogeologico, acqua, cibo e agricoltura, una delle sfide più difficili del futuro, se si pensa che il 70 per cento dell'acqua dolce, che costituisce meno di un punto percentuale di tutta l'acqua del pianeta, è impiegato per le coltivazioni intensive e si calcola che il consumo di H2O è destinato ad aumentare del 55 per cento entro il 2050. Saranno trattate altre tematiche importanti come il ruolo dell'acqua nella lotta alle pandemie o nella risorsa idrica nei conflitti. Seguirà una tavola rotonda di approfondimento dei temi previsti.

14,15 e 16 aprile 2023

A partire dal pomeriggio di venerdì 14 aprile e poi ancora sabato 15 e domenica 16 aprile, spazio alle visite guidate all'Acquedotto Magistrale in Città Alta. Un itinerario di circa due ore, pensato per i più curiosi e per chi vuole scoprire i segreti del Servizio idrico integrato di Uniacque, che si concluderà al suggestivo Serbatoio Sant'Agostino, cuore pulsante dell'intero sistema.

Info e programma:
www.uniacque.bg.it/waterweek

lanterne - mobili - candele - cornici
lampade - articoli per la casa

VISITA IL NOSTRO SHOW ROOM

ARTICOLI FRESCHI E ALLA MODA
DECORAZIONI PER NEGOZI, LOCALI E UFFICI



CARTOLOMBARDA
SRL

Ingresso riservato a possessori di P.Iva

via Grumello 32, Bergamo 24127 | 035 403328 | cartolomb.bg@cartolombarda.net
www.cartolombardabergamo.it

Dispensa Sociale Salvati 553 quintali di ortofrutta

Collaborazione virtuosa tra Namasté e l'Ortomercato di Bergamo



L'obiettivo 12 dell'Agenda per lo sviluppo sostenibile, approvata dall'Assemblea Generale dell'ONU, ha tra le sue mete da raggiungere entro il 2030, quella di «dimezzare lo spreco pro capite globale di rifiuti alimentari nella vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo lungo le filiere di produzione e fornitura, comprese le perdite post-raccolto».

L'iniziativa che deriva dall'impegno dell'Ortomercato di Bergamo insieme ai volontari della Dispensa Sociale della coope-

rativa Namasté dimostra nei fatti che raggiungere questo obiettivo è possibile: nel solo 2022 sono stati salvati ben 55.375 kg di frutta e verdura.

Tutti i sabati dell'anno scorso, compresi la Vigilia di Natale e l'ultimo dell'anno, hanno visto una ventina di volontari della Dispensa Sociale impegnarsi per recuperare, vagliare e distribuire prodotti ortofruttili che, per motivi commerciali, non vengono più venduti ma sono ancora buoni da mangiare.

In totale, il valore dei prodotti

difficoltà, ammonta a 62.504€, considerando i prezzi medi all'ingrosso.

Non si tratta quindi «solo» di lotta allo spreco, ma di recupero di risorse, anche economiche, per la fascia più debole della popolazione.

Questa iniziativa non è nuova, come spiega il Presidente di Bergamo Mercati SpA, Giacomo Salvi: «Negli ultimi quattro anni sono stati salvati oltre 184 tonnellate di ortofrutta. Nel 2022 c'è stato un incremento grazie all'attenzione e alla maggior sen-

sibilità dimostrata da parte degli operatori (grossisti e produttori) presenti al mercato. L'iniziativa volta al recupero delle eccedenze alimentari è iniziata presso l'Ortomercato sul finire dell'anno 2011 coinvolgendo direttamente i singoli enti caritativi del territorio, permettendo a chiunque occupano di persone in

lo spreco è per noi soprattutto strumento di inclusione sociale. Accanto ai 35 volontari impegnati sei giorni a settimana, hanno collaborato 18 persone con fragilità inserite nell'attività con diverse modalità. Inoltre, sempre con il sostegno fondamentale di Bergamo Mercati, abbiamo avviato i nuovi laboratori educativi per le scuole: con le cooperative Mondoverde e Namasté portiamo nelle classi temi come la lotta allo spreco, la stagionalità, la filiera ortofruttilicola».

Si tratta quindi di un'iniziativa economica, inclusiva e ad alto contenuto culturale, che in primavera vedrà anche la realizzazione di un murale sul tema all'interno degli spazi dell'Ortomercato, per aiutare a sensibilizzare sulla cultura della donazione e della prevenzione allo spreco.

le raccolto mentre il resto dei prodotti deriva dalla collaborazione con supermercati, esercenti, aziende agricole e alimentari. I destinatari dei beni donati sono una cinquantina di enti beneficiari che vanno dalle Caritas parrocchiali alle comunità di persone in difficoltà, fino alla nuova bottega d'eccezione Dispensa Re-Store, che distribuisce direttamente alle persone.

Ma non è tutto qui: come evidenzia il coordinatore, Raffaele Avaglia-

no, «La lotta al-

Seminare Valore Coltivare Comunità

La cooperativa Gasparina di Sopra compie 40 anni Fitto calendario di appuntamenti per il progetto avviato nel 2021

Entra nel vivo l'ultimo anno di Seminare Valore, Coltivare Comunità, il progetto della Cooperativa Sociale Gasparina di Sopra finanziato da Fondazione Cariplo e realizzato in partenariato con il Parco del Serio, la Cooperativa Sociale Agricola Moobaa e l'agenzia per il lavoro Mestieri Lombardia. Il calendario del 2023 si preannuncia fitto di appuntamenti e intreccia i festeggiamenti per il traguardo dei quarant'anni di attività della Cooperativa Gasparina di Sopra, fondata il 7 marzo del 1983 a Romano di Lombardia. Saranno quattro le date all'Orto Botanico G. Longhi, cornice riscoperta e vissuta da tante persone della cittadina di Romano e dei comuni vicini. «Tante persone che ab-



biamo incontrato durante gli eventi ci hanno raccontato che non immaginavano di trovare un spazio così bello a due passi da casa. Per molti, anche tra gli stessi residenti, è stata la prima volta all'Orto» racconta Sara Merelli, responsabile scientifico del progetto. «Uno degli obiettivi di Seminare Valore, Coltivare Comunità è proprio quello di creare dei luoghi di riconnessione tra la comunità e lo spazio che essa abita rendendoli al tempo stesso dei luoghi di inclusione sociale. L'Orto è uno spazio che si presta molto da questo punto di vista, ad esempio è uno spazio polisensoriale che può essere sperimentato attraverso tutti e cinque i sensi. In

questi due anni abbiamo portato all'Orto diverse proposte generando una sorta di biodiversità anche di tipo esperienziale e relazionale. E questo vuole anche essere lo spirito delle iniziative in programma per il 2023».

L'Orto Botanico sarà aperto ogni terza domenica del mese da aprile a ottobre, mentre il calendario dei 4 eventi si compone di tante proposte vivaci. Il 21 maggio si comincia con la Festa di Primavera e il Bioblitz, un evento di citizen science promosso dal sistema parchi lombardi. La terza domenica di luglio si prosegue con un programma rivolto principalmente ai giovani; appuntamento serale invece

per domenica 3 settembre con picnic e cinema all'aperto (sì, di quelli con le coperte e i cuscini!). La terza domenica di ottobre, infine, sarà la volta della Festa di Autunno.

Oltre a questi quattro eventi il progetto vedrà anche un momento di condivisione del lavoro svolto in un'ottica generativa. «Il tema scelto per il convegno di fine progetto è Coltiviamo Comunità, un tema che sintetizza il lavoro svolto e proietta nel futuro le relazioni che, attraverso l'esperienza di Seminare Valore, Coltivare Comunità, abbiamo costruito con tante persone e realtà» prosegue Merelli. «È anche un tema che ci è particolarmente ca-

ro come Cooperativa, quest'anno infatti celebriamo quarant'anni di attività, che vuol dire quarant'anni di servizio al territorio, quarant'anni di attenzioni alle persone e ai loro bisogni».

Questo traguardo offrirà nel corso dell'anno ulteriori occasioni di incontro tra la comunità e il territorio. Il 14 maggio, dopo uno stop di due anni, torna la Centopassi, marcia non competitiva alla sua undicesima edizione con tre percorsi da 8, 10 e 14 km lungo il Parco del Serio. «La Centopassi è anche un messaggio di legalità e lotta alla mafia; storicamente organizziamo questa manifestazione con l'Associazione Libera e oltre alla marcia promuoviamo una serata di incontro e te-

stimonia che rientra a pieno titolo nel lavoro educativo delle nostre comunità» racconta Stefano Maistrello, responsabile della comunità di reinserimento socio-lavorativo di Romano. «Stiamo lavorando all'organizzazione di altri eventi tra l'estate e l'autunno, sia a Romano di Lombardia, dove si trova la nostra sede storica, sia a Cologno Al Serio dove siamo presenti con la comunità terapeutica femminile». Per tutti gli aggiornamenti è possibile seguire i canali social della Cooperativa Gasparina di Sopra.

Brescia SOSTenibile

Ambiente e cultura sul lago di Garda con la cooperativa Cauto

Arte ecologica, rassegna di libri, iniziative green e percorsi didattici: entra nel vivo il progetto Life SalvaGuARDiA a un anno dall'avvio

LA NATURA CHE CURA INCONTRI CON GLI AUTORI

WWW.SALVAGUARDIA.NET

13 aprile
MERCOLEDÌ

L'INSOSTENIBILE PESANTEZZA DELLO SPRECO ALIMENTARE DALLO SPRECO ZERO ALLA DIETA MEDITERRANEA

Andrea Segré

12 maggio
VENERDÌ

ECOVISIONI

Marco Gisotti

24 maggio
MERCOLEDÌ

PER RITROVARTI DEVI PRIMA PERDERTI GUIDA TECNICO-FILOSOFICA ALL'ORIENTAMENTO NATURALE

Franco Michieli

10 maggio
GIOVEDÌ

NOI SIAMO NATURA UN NUOVO MODO DI STARE AL MONDO

Gianfranco Bologna

19 maggio
VENERDÌ

LA FARMACIA DI DIO ANTICHI RIMEDI PER LA SALUTE, IL BUON UMORE, LA BELLEZZA E LA LONGEVITÀ DALLA TRADIZIONE MONASTICA E FRANCESCANO

Anna Maria Foli



È passato un anno dall'avvio ufficiale del progetto Life SalvaGuARDiA, la campagna di empowerment ambientale della cooperativa Cauto di Brescia che ha ricevuto il finanziamento del programma europeo Life e ha per oggetto il territorio del Lago di Garda. "In questi primi 13 mesi la costruzione di una rete di partner e l'attivazione di un processo di coprogettazione partecipata che ha visto gli stakeholder territoriali protagonisti, è stato sicuramente uno degli aspetti più soddisfacenti del lavoro" ci racconta il direttore Michele Pasinetti, che aggiunge come i vari attori - pubbliche amministrazioni, associazioni o aziende - abbiano colto nel progetto la possibilità di avere a disposizione uno strumento per attuare o ampliare azioni concrete di riduzione dell'impatto ambientale sul proprio territorio. Varie sono le iniziative che si sono susseguite nei mesi scorsi. Tra queste un posto di primo piano lo ha avuto la scuola. Nel corrente anno scolastico sono stati avviati 10 diversi percorsi didattici, coinvolgendo più di 170 classi del territorio gardesano. Si è invece chiuso lo scorso 28 febbraio il contest on line "Un gesto per me e uno per l'ambiente", nel quale gli utenti del web sono stati chiamati a raccontare il proprio "gesto sostenibile", aiutando a sensibilizzare tante altre persone. Anche la florida industria turistica gardesana è stata punto di attenzione e a breve prenderà il via un progetto pilota che coinvolgerà alcune strutture ricettive, attivandole in una serie di azioni di riduzione dei propri consumi e sprechi di acqua, energia, alimenti. Progetto quest'ultimo realizzato di concerto con Garda Uno, Acque Bresciane e Federalberghi Brescia. La primavera 2023 vedrà il fiorire di una serie di iniziative dedica-



te alla cittadinanza: il cambiamento climatico in tutte le sue sfaccettature, il territorio e le risorse del pianeta da tutelare e preservare saranno l'oggetto dei prossimi eventi in programma. Il 22 aprile inaugura presso la Sala Civica di Desenzano del Garda Elogio del Limite: una mostra realizzata in collaborazione con l'Associazione 7MML - 7 Mila Miglia Lontano, con lo scopo di far riflettere i visitatori sull'importanza per il prossimo futuro di avere cura dei territori, per una salvaguardia attiva dell'ambiente che viviamo. La mostra si trasferirà poi dal 7 luglio presso Fondazione Cominelli a Cisano, arricchendosi del contributo di nuovi artisti. L'avvicinamento alla mostra sarà anticipato dal fiorire sul territorio di un'esposizione diffusa di opere site-specific, realizzate con solo materiale di recupero e di riciclo e installate in 4 diversi comuni gardesani. Elogio del Limite re-

On line il sito bancodicomunita.it

È online il nuovo sito dedicato a Banco di Comunità, il servizio basato su un modello di sharing economy ideato da Rete Cauto nel 2014. Oggetti, abiti, arredi, cibo, spazio, trasporti, tempo e abilità: tutte le attività quotidiane all'interno di un Banco di Comunità si basano sullo scambio fra queste categorie di beni e risorse. Gli scambi all'interno del Banco di Comunità vengono regolati attraverso una speciale unità di misura: i "F.I.L.", acronimo di Felicità Interna Lorda. Attraverso i FIL, il modello genera valore sociale, ambientale, economico, a beneficio dell'intera comunità di un territorio. Come funziona? Chiunque può fruire e contribuire agli scambi, ricevendo e accumulando FIL sulla propria tessera associativa. I FIL accumulati possono essere utilizzati per scambiare beni materiali, tempo e competenze messi a disposizione da altri partecipanti all'interno del BdC. Nel Banco di Comunità le relazioni unidirezionali, da un donatore a un beneficiario, si trasformano in relazioni bi-direzionali tra pari, innescando rapporti di reciprocità. Il Banco di Comunità promuove un'economia alternativa, costruita dal basso attraverso la condivisione e la valorizzazione di risorse loca-

li. Il modello ha precise regole di funzionamento, ma la sua realizzazione è personalizzata in base al contesto socio-economico locale. Cauto mette a disposizione di amministrazioni pubbliche, enti del terzo settore e imprese tutti gli strumenti formativi, organizzativi e gestionali necessari per adottare il modello e farlo germogliare all'interno del proprio territorio. Questo garantisce un coinvolgimento diretto di enti e persone in un'esperienza di responsabilità civica: ogni attivazione è un'esperienza unica di progettazione partecipata e di creazione di valore attraverso la connessione tra istituzioni, gruppi e persone. Il percorso di realizzazione e consolidamento del servizio è supportato dagli operatori di Cauto, ma richiede l'impegno di tutti gli attori territoriali coinvolti, attraverso un percorso che si articola per diverse fasi. Cauto si farà carico di tutti i passaggi e della formazione necessaria affinché le nuove figure siano autonome nella gestione del servizio per quanto riguarda gli aspetti tecnici e digitali, relazionali, burocratici e fiscali. Nel prosieguo, il gestore del Banco di Comunità, potrà operare in autonomia. Tutto questo con l'obiettivo di tradurre concretamente il concetto di Sostenibilità Integrata.



interpreta il concetto di Land Art come "arte ecologica" ispirandosi ai principi cardine dell'economia circolare. Il 5 maggio al Teatro Alberti di Desenzano arriverà anche Stefano Mancuso, scienziato di fama mondiale che dirige il Laboratorio internazionale di neurobiologia vegetale (LINV) dell'Università di Firenze. Con Mancuso si discuterà della sensibilità e dell'intelligenza del mondo vegetale: lo scienziato porterà una visione più ampia della vita delle piante, mostrando come siano in grado di sviluppare strategie complesse per sopravvivere e prosperare. Il mondo vegetale come esempio di resilienza, in grado di reagire ai cambiamenti nell'ambiente, adattandosi e sviluppando soluzioni innovative. Per gli amanti dei libri in collaborazione con il sistema intercomunale Brescia Est prenderà avvio il prossimo 13 aprile la rassegna La Natura che Cura: cinque serate in altrettante biblioteche del Garda, in cui il pubblico po-

trà incontrare autori che a vario titolo discutono dei temi cari al progetto Life SalvaGuARDiA: dallo spreco alimentare alla biodiversità, ai rimedi naturali e tanto altro ancora. Per gli amanti del trekking e degli sport open door proseguono invece le passeggiate ecologiche sul Garda, organizzate in collaborazione con Hinterland Gardesano: a passo di marcia o di corsa i partecipanti sono invitati a fare plogging, ripulendo i percorsi ciclo-pedonali dai rifiuti incontrati sul cammino. Un palinsesto quello di Life SalvaGuARDiA ricco di iniziative e di stimoli, con l'obiettivo di affiancare azioni di riduzione dell'impatto ambientale dedicate al mondo produttivo e alle strutture turistiche gardesane alla disseminazione di una cultura ambientale e di salvaguardia del territorio. Vi invitiamo quindi a rimanere aggiornati su tutte le iniziative consultando il sito www.salvaguardia.net o sulla pagina Instagram del progetto @life_salvaguardia.

Cremona SOSTenibile

Dammi tre parole Pane, cuore, amore

A Cremona la Coop. Agr. Sociale Cascina Marasco intreccia l'inclusione sociale con l'arte bianca, tra progetti didattici e coltivazioni sperimentali

“La storia che raccontiamo non parla solo di grano, di farina e di pane. Racconta dell'amicizia e dell'amore verso la natura, gli altri e noi stessi”

Così recita il motto della Cascina Marasco, la Cooperativa Agricola Sociale cremonese che trova fondamento in un grande desiderio condiviso: praticare esperienze di sviluppo sostenibile nell'intersezione tra il rispetto ambientale e il benessere di tutti gli esseri viventi, facendo coincidere con questo sviluppo una compresenza di diverse attenzioni verso una cultura della diversità, i valori della tradizione, il diritto alla bellezza, il rispetto per i cicli che scandiscono la vita della Terra e degli uomini, il recupero di un rapporto fecondo tra le generazioni, e la relazione tra alimentazione e salute.

Ma la Cascina Marasco non è solo casa di grandi valori; è anche il luogo in cui nascono progetti concreti che traggono ispirazione dall'esperienza di Agropolis Società Cooperativa Sociale Ets, punto di riferimento cremonese delle politiche per l'inclusione sociale che, proprio nella sede della Cooperativa, da più di trent'anni si impegna sul piano educativo e formativo per promuovere servizi e attività a favore di persone diversamente abili e delle loro famiglie. È infatti proprio dall'incontro tra l'agricoltura e Agropolis che nasce il progetto “Agro x Agro”: un percorso che parte dalla coltivazione del grano tenero biologico nei campi della Cascina, trasformato prima in farina grazie ad un moderno mulino a pietra recentemente ristrutturato e poi in pane agricolo che, insieme ad altri prodotti da forno, viene venduto al mercato in piazza Stradivari a Cremona



e nei punti vendita cittadini, con possibilità di consegna a domicilio a Cremona e provincia, nel raggio di 30km dalla sede di Cavatogozzi.

Sperimentazioni in campo

Non solo, Cascina Marasco è consapevole dei problemi legati all'agricoltura nel territorio padano, i metodi industriali impoveriscono i terreni e il cambiamento climatico minaccia la produzione sana e naturale dei cibi nelle nostre terre.

Per questo motivo la Cooperativa ha avviato dei percorsi attraverso i quali si sperimentano le popolazioni evolutive di grano, mostrando come la cultura della diversità sia importante anche in campo agricolo. Lo scopo di questo progetto consiste nell'individuare

la

pianta più adatta ad ogni ambiente senza che questo venga modificato, creando un miscuglio di semi di varietà diverse della stessa specie di grano tenero per poi seminarli in campo e affidarsi all'evoluzione spontanea della natura, influenzata dalle caratteristiche del luogo di semina. Dopo la raccolta, l'equipe di tecnici, ricercatori, tirocinanti e volontari seleziona le piante adatte alla successiva fase di ibridazione, attraverso la quale il contadino si ri-

appropria della selezione delle proprie sementi creando un prodotto “agricolturalmente” adatto al suo terreno e alla sua comunità.

La tecnica delle popolazioni evolutive, oltre a garantire un completo rispetto ambientale, diventa una risposta concreta al cambiamento climatico, dove sono le piante che si adattano naturalmente alle variazioni di temperatura e alle condizioni atmosferiche.

Questa moltitudine di varietà è la metafora perfetta dei valori su cui Cascina Marasco si fonda, secondo cui la diversità è un valore aggiunto, che può salvare tanto di ciò che stiamo trascurando da troppo tempo.



■ Valeria Ferrari

Trasformiamo i rifiuti in nuova materia ed energia



MONTELLO

Industria del Recupero e Riciclo
Plastica - Fertilizzanti - Energia - Biometano

via F. Filzi 5 - Montello (BG) - Tel. 035.689111 - www.montello-spa.it

A Lecco: Parlo come Mangio Mercato sprecato e non solo

Durante la settimana contro lo spreco alimentare tanti eventi e associazioni unite per sensibilizzare e collaborare

Ogni anno il 5 febbraio viene festeggiata in Italia la Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare. Celebrata per la prima volta nel 2014, questo evento è stato ideato dalla campagna pubblica di sensibilizzazione Spreco Zero con il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-alimentari (Distal) dell'Università di Bologna e il Ministero dell'Ambiente, per iniziativa dell'agroeconomista Andrea Segre.

Ogni anno globalmente viene gettato oltre un miliardo di tonnellate di cibo mentre le famiglie italiane, secondo Coldiretti, gettano oltre 27 chili di cibo all'anno per persona. Tra questi alimenti il più sprecato complessivamente è la frutta, con pane e insalata a seguire. Questi dati non hanno solo effetti distruttivi sull'economia del Paese, ma anche, ambientalmente parlando, sul dispendio energetico e sullo smaltimento dei rifiuti. Secondo una stima di Coldiretti lo spreco alimentare rappresenterebbe infatti tra l'8 e il 10% dei gas serra prodotti.

La città di Lecco, già attiva da anni nella battaglia contro gli sprechi di cibo, ha voluto, dal 3 al 10 febbraio, dedicarvi un'intera settimana di iniziative e eventi eterogenei. Durante la Settimana Contro lo Spreco Alimentare, il capoluogo lariano ha dimostrato di avere una vera e propria rete contro il food waste che si occupa di recupero e distribuzione delle eccedenze alimentari e della sensibilizzazione sul tema. La serie di eventi è stata organizzata e portata avanti da Comune, Fondazione Pime Onlus, Legambiente, Lecco Onlus, Distretto Culturale del Barro e il progetto "Save the food".



"Parlo come Mangio"

Durante questa settimana è stata inaugurata la mostra "Parlo come Mangio", in collaborazione con Comune di Lecco, Fondazione Pime Onlus e Dussman. Obiettivo: affrontare le tematiche del consumo sostenibile, della salvaguardia della qualità alimentare, della convivenza tra esigenze della campagna e

della città, della tracciabilità dei prodotti, dello spreco e dell'educazione di nuove generazioni di consumatori attente al contesto globale in cui si giocano le scelte individuali e collettive. La mostra è stata strutturata per essere un laboratorio del pensiero e dell'azione: attraverso una serie di installazioni interattive, rende possibile il dialogo con i visitatori, fonte di curiosità e interesse

pur non rinunciando a contenuti e approfondimenti. L'esperienza della mostra temporanea si configura come un "viaggio" attraverso cinque "stanze", che rappresentano simbolicamente il percorso educativo richiesto al visitatore: la stanza della sacralità della Terra, il Mercato mondiale, la stanza dei prodotti italiani, quella dello spreco alimentare e la stanza

della convivialità. "Parlo come Mangio" affida a tutti un invito e un impegno: pensare insieme il futuro iniziando ad agire nel quotidiano, consapevoli che le nostre azioni individuali hanno ormai effetti globali.

Il progetto "Save the food"

La mostra si inserisce nel progetto "Save the food" nato ad aprile 2022 grazie alla Fondazione Comunitaria del Lecchese, che vuole essere una risposta a un visibile incremento della povertà alimentare, supportando l'accesso al cibo delle famiglie che si trovano in condizioni di difficoltà a seguito dell'emergenza sanitaria e contrastando il fenomeno dello spreco alimentare. Il progetto è ideato da una vasta rete di soggetti che da anni si impegnano nel contrasto alle marginalità.

Le azioni principali del progetto riguarderanno in particolare il recupero, presso i centri della Grande Distribuzione Organizzata (GDO) e i piccoli agricoltori locali, delle eccedenze alimentari che invece di essere gettate vengono redistribuite all'interno della rete. Altre azioni sono la sensibilizzazione sul tema dello spreco alimentare e dell'accesso al cibo e la sperimentazione di un modello organizzativo condiviso, nel rispetto delle differenze territoriali, finalizzato alla messa in rete di risorse, beni, processi, formazione e competenze dei volontari e delle volontarie. I prodotti raccolti integrano i pacchi alimentari che vengono consegnati alle famiglie del territorio, individuate dalla rete tramite i servizi di supporto già attivi.

Attualmente le derrate vengono donate dal supermercato Iperal di Civate attraverso la piattaforma Regusto, che permette di condividere i generi alimentari non vendibili (merce che presenta dei difetti di packaging), di tracciare i flussi in blockchain e monitorare i positivi impatti sociali e ambientali generati. Tra ottobre e gennaio 2023 i beni recuperati ammontano ad oltre 1000 kg per un equivalente di quasi 2200 pasti.

Il Mercato Spreco

Tra i tanti eventi in programma durante la settimana c'è stato anche il "mercato sprecato" ad opera di Legambiente Lecco. L'associazione, con il contributo dei City Angels Lecco, ha



distribuito gratuitamente frutta e verdura donata da fruttivenditori locali che, a causa di lievi ammaccature o altri difetti, non sarebbero riusciti a vendere. In totale sono stati distribuiti più di 150 kg di prodotti altrimenti de-

stinati ad essere buttati. Con la frutta recuperata sono state anche preparate delle centrifughe, anch'esse distribuite alla cittadinanza andando così a sensibilizzarla sulla enorme quantità di frutta e verdura sprecata ogni

anno, in ogni fase della loro vita e non solo nelle case italiane, ma anche in fase di produzione e vendita. Sempre durante la settimana si è tenuto il lancio del progetto "lo sto con Barro lo Spreco" di Distretto Culturale del Barro, con il contributo e sostegno di Confcommercio di Lecco e Soroptimist che ha come obiettivo la creazione di una rete di commercianti al dettaglio del fresco (pane, dolci, frutta e verdura, carne e pesce, latticini...) che siano disponibili a ridistribuirlo in altre forme.

"Dagli sprechi alimentari alla fame nel mondo"

Come momento conclusivo del-

la Settimana Contro lo Spreco Alimentare si è tenuta una conferenza pubblica di approfondimento e confronto rivolta alla cittadinanza, con cui si è cercato di affrontare il tema della settimana in un contesto che da locale diventa globale. Durante questa conferenza sono intervenute Anna Pozzi, giornalista di Fondazione Pime Onlus, Daniele Vanoli, promotore del progetto "Save the food", Paolo Rellini, responsabile della piattaforma Regusto e Sara Limbo, professoressa del Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, Nutrizione e Ambiente presso l'Università degli Studi di Milano Statale.

■ **Selene Mosti**

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

A Lecco infoSOStenibile è distribuito grazie al contributo di:



www.infosostenibile.it

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

Analizziamoci, abitudini alimentari e stili di vita



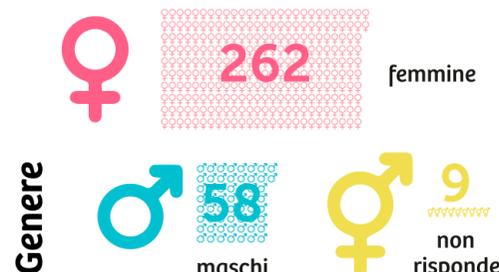
Gli studenti della 5P del Romero di Albino seguono un corso proposto dal DessBg sulla sostenibilità, con un questionario agli studenti ed elaborazione di infografiche

Noi ragazzi della classe 5P dell'Istituto Professionale Servizi Commerciali indirizzo Design della Comunicazione Visiva e Pubblicitaria dell'ISIS O. Romero di Albino (BG) in collaborazione con il DessBg, Distretto di Economia Sociale Solidale della bergamasca, abbiamo realizzato un progetto che approfondisce le tematiche relative alla sostenibilità, basato sullo studio e sulla creazione di infografiche. Si è trattato di un lavoro ambizioso perché raccontare dati e informazioni attraverso il linguaggio visivo dell'infografica è un'operazione complessa che richiede, oltre alle capacità di analisi e di sintesi, anche tanta creatività. Abbiamo quindi raccolto la sfida insieme agli insegnanti e, con la guida degli esperti del DessBg, ci siamo dedicati con entusiasmo a questo Project Work attraverso l'analisi dei dati risultanti da un questionario da noi creato sulle abitudini alimentari che abbiamo sottoposto in forma anonima ai nostri compagni d'Istituto nel mese di febbraio 2023. Ad ogni gruppo di lavoro è stato affidato un tema specifico da analizzare tra: targetizzazione degli

studenti, abitudini di consumo, stili di vita e abitudini alimentari. Al nostro questionario hanno risposto 329 studenti, di cui 262 femmine, 58 maschi e 9 non specificati, su un totale di 1391 alunni frequentanti. I dati raccolti dal questionario posto agli studenti si sono rivelati molto numerosi e variegati e, come da obiettivi del progetto didattico, abbiamo cercato di renderli in forma di infografiche, per favorire una lettura più immediata dei risultati. Alcuni dei dati raccolti sono stati fedeli alle nostre aspettative, altri invece ci hanno stupito. Tra questi ultimi evidenziamo che oltre il 44% degli studenti dichiara di andare al fast food almeno una volta al mese, il 60,2% non compra mai vestiti usati, il 74,8% usa i mezzi pubblici per andare a scuola e ben il 67,2% non fuma mai sigarette o sigarette elettroniche. Questo ultimo dato però non ci sembra molto rispondente alla realtà, probabilmente a causa del fatto che solo una parte degli iscritti dell'Istituto ha compilato il questionario, tra cui una maggioranza di non fumatori.

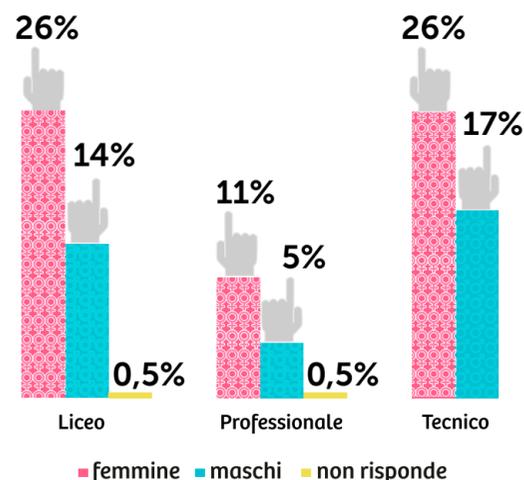
studenti che hanno risposto al questionario

329

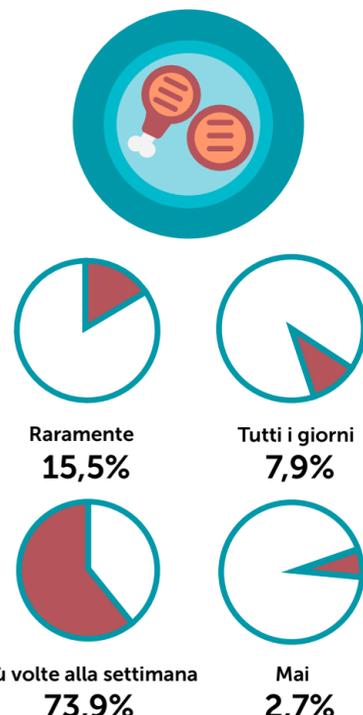


Genere e indirizzo % dei rispondenti sul totale degli iscritti

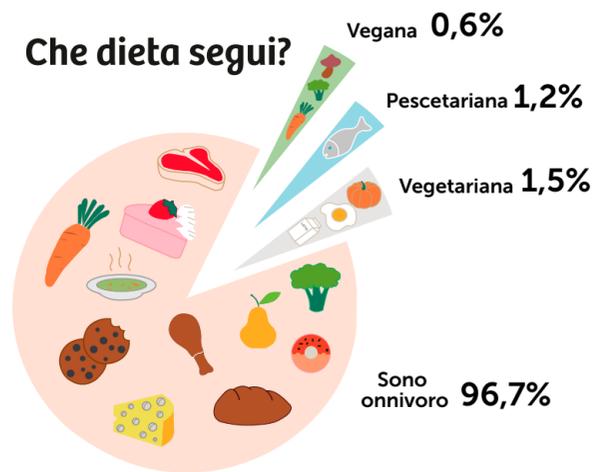
280 ITP
406 ITC
705 LICEI (SU, LL)



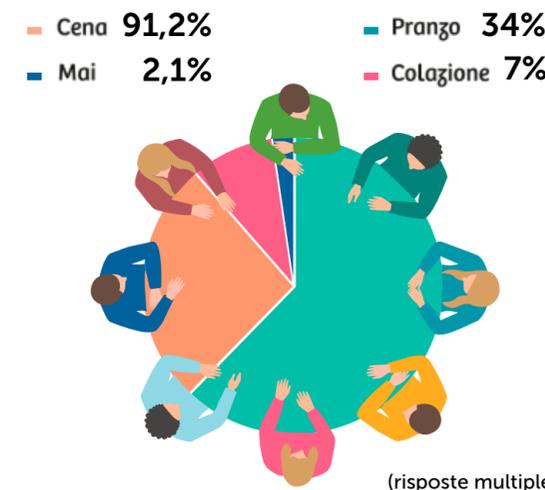
Quante volte mangi la carne in una settimana?



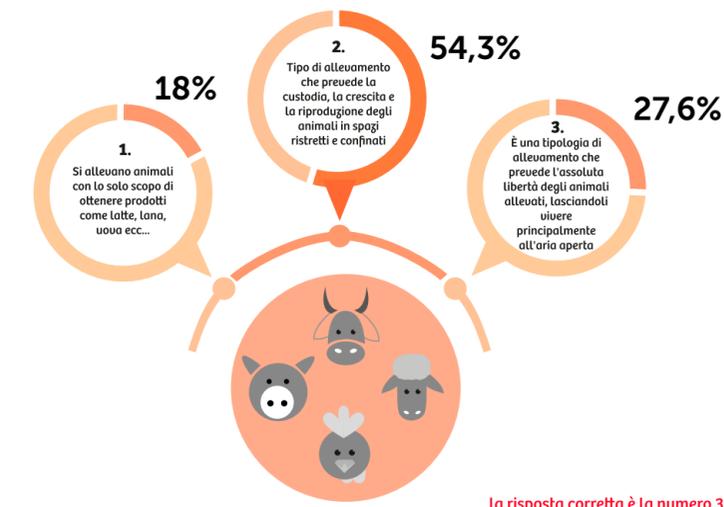
Che dieta segui?



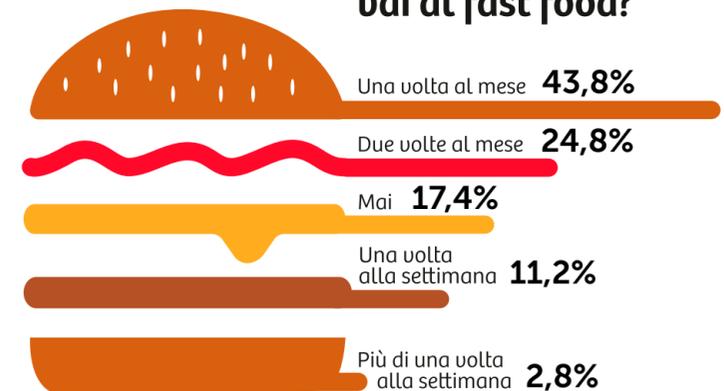
Quanto spesso ti capita di mangiare in compagnia?



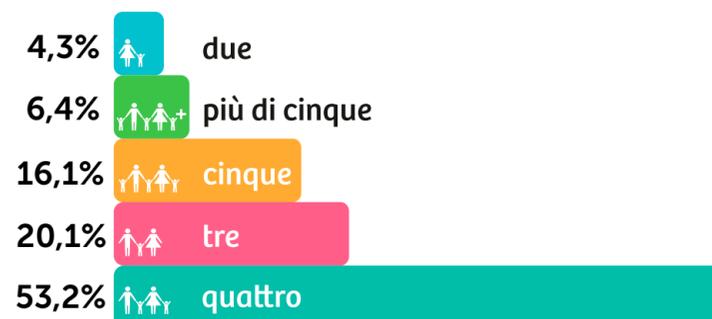
Sai cosa significa allevamento estensivo?



Quanto spesso vai al fast food?



Quante persone vivono a casa tua?

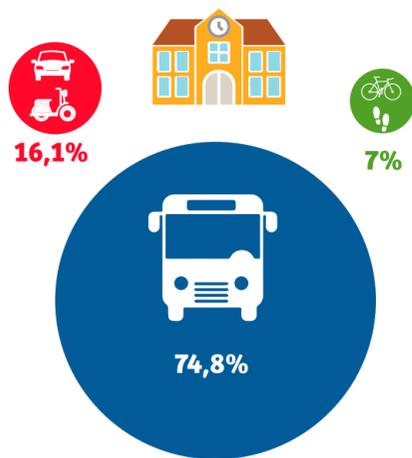


Oltre alle competenze tecniche che sono richieste per la stesura del questionario, l'analisi dei dati e la loro elaborazione in infografiche, abbiamo anche sviluppato una serie di soft skills che sicuramente ci serviranno nel mondo del lavoro, come la capacità di lavorare in gruppo e di gestire il tempo, ognuno con una propria responsabilità rispetto al lavoro collettivo. L'analisi delle tematiche e l'elaborazione delle domande sono stati momenti di conoscenza e di informazione anche per noi stessi riguardo molti argomenti legati alla sostenibilità che ci hanno portati ad acquisire una maggiore consapevolezza rispetto ai grandi temi dello sviluppo sostenibile, degli stili di vita e abitudini alimentari.

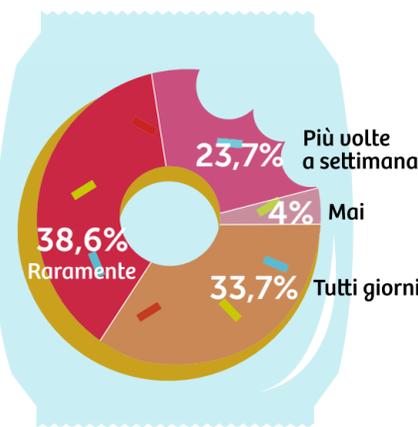
Quanto del cibo che consumi è fresco, non confezionato o prodotto localmente?



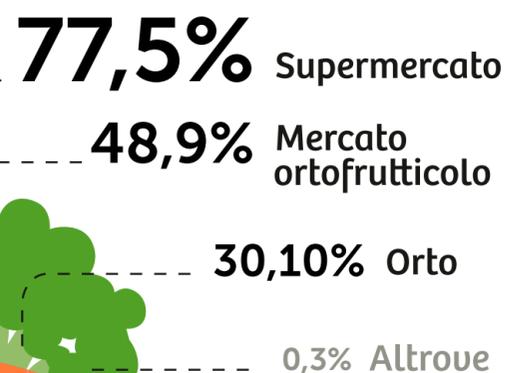
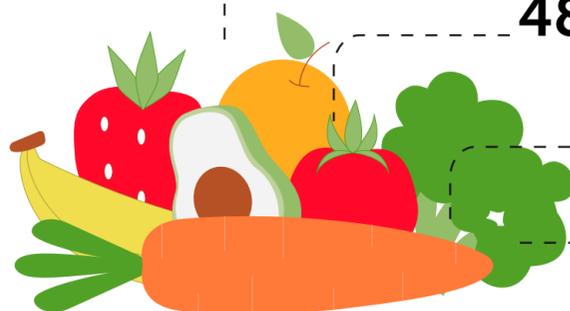
Che mezzo usi per andare a scuola?



Consumi merendine confezionate o snack?

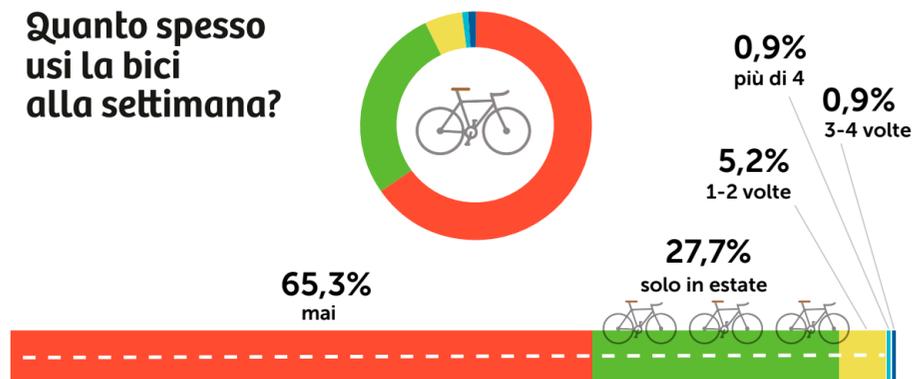


Dove prendi le verdure?



(risposte multiple)

Quanto spesso usi la bici alla settimana?

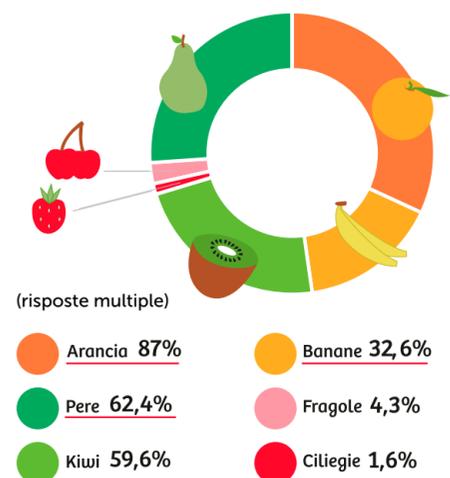


Quando acquisti un prodotto alimentare lo scegli in base a



(risposte multiple)

Sai quali sono i frutti di stagione? (febbraio 2023)

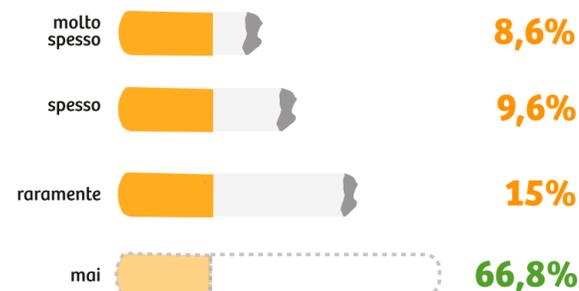


(risposte multiple)

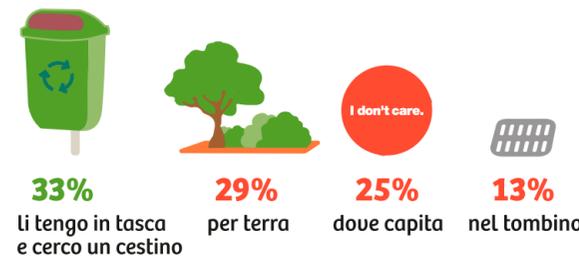
Compri vestiti usati?



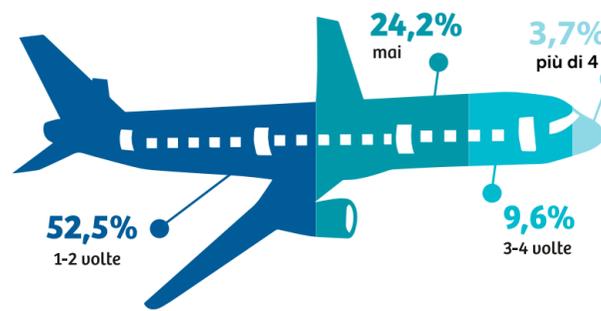
Quanto spesso fumi?



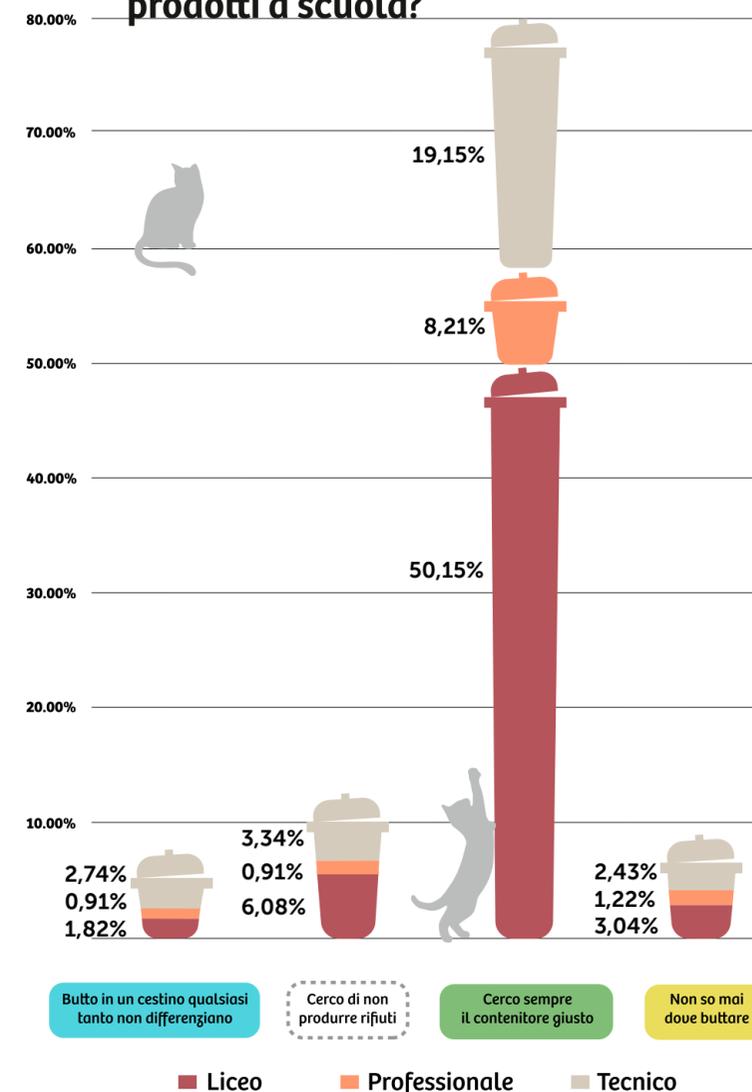
Se fumi, dove butti i mozziconi se non sei vicino ad un apposito cestino?



Quanto spesso prendi un volo aereo all'anno?



Come ti comporti con i rifiuti prodotti a scuola?



Sai quanti rifiuti sono stati generati in Italia nel 2021?

In totale **29,6 milioni di tonnellate**.
In pratica ogni cittadino italiano ha prodotto **502 kg** di rifiuti.
Rapporto Rifiuti Urbani Edizione 2022 dell'ISPRA (Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale)

Pesce, cacao, caffè. Imprese sostenibili dal mondo

Dalle Ande all'Africa, dai mari nostrani agli oceani globali, storie di realtà che provano a intraprendere nuovi modelli di sviluppo



«Ayni nella filosofia andina significa "reciprocità" ed è questo che sta alla base del nostro agire: l'obiettivo di creare cioè un circolo virtuoso di economia, rispettoso dell'ambiente e delle comunità locali». A parlare è Veronica Silva, giovane e intraprendente donna peruviana residente a Milano che ha recentemente aperto Sami, una realtà di commercializzazione in Italia di prodotti peruviani provenienti da filiere sostenibili ed etiche e prodotti da piccole attività locali e cooperative; tra questi il caffè, biologico e coltivato secondo i principi dell'agricoltura rigenerativa e integrata da una piccola cooperativa femminile situata nelle province di San Ignacio e Jaen, nel nord del Perù. «Il mondo del caffè è ancora prevalentemente maschile - spiega Veronica - ma iniziano a esserci piccole realtà di donne di montagna che stanno scrivendo il proprio destino e il destino del proprio territorio». Non a caso, Sami in lingua quechua significa 'energia rigeneratrice' e i colori scelti per il logo richiamano le tinte del Vinicunca, montagna peruviana dai sette colori nella regione di Cusco. Insomma un marchio legato al territorio, alle radici, alle genti che lo abitano. Un marchio che prova a costruire un tipo diverso di sviluppo: non predatorio e sfruttatore ma attento all'ambiente, alla società, alle piccole economie locali della Sierra peruviana.

Storie sostenibili di semi, caffè e cacao

La storia di Veronica Silva e del marchio Sami si inserisce all'interno dei numerosi progetti di sviluppo sostenibile che stanno nascendo, spesso in modo silenzioso, un po' in tutto il

mondo: nuovi modi di pensare l'agricoltura, la pesca, la produzione artigianale secondo modelli che provano a riscrivere il destino delle comunità e dei territori, fuori dalle logiche predatorie del capitalismo attuale. Sono progetti che coinvolgono le comunità locali, che si sviluppano dal basso e che puntano a costruire strade innovative, attente alla sostenibilità a 360°: sotto il profilo ambientale, certo, ma anche economico e sociale. Un esempio - forse il più famoso - è quello dell'impegno dell'attivista indiana Vandana Shiva, impegno declinatosi nel corso dei decenni proprio nella costruzione di una rete di progetti di agricoltura rigenerativa e sostenibile e di "opposizione verde" alle multinazionali dell'agro-business: come il progetto Navdanya sviluppato nell'Uttarakhand (stato dell'India settentrionale, ai piedi della catena dell'Himalaya) e gestito da un'organizzazione a matrice femminile per proteggere la sovranità alimentare e delle sementi e il lavoro dei piccoli agricoltori locali che ha portato alla creazione di una fitta rete di banche di semi e produttori biologici e una filiera articolata di commercio equo e solidale. Le battaglie di Vandana Shiva oggi sono conosciute anche al di fuori del mondo strettamente biologico, e questo ha aiutato parecchio la risonanza di progetti analoghi e di numerose altre realtà che provano a lavorare secondo i medesimi principi. È il caso ad esempio di El Cacao, piantagione nicaraguense di cacao di 2500 ettari nata nel 2012, che opera sulla base dei principi dell'agricoltura integrata e rigenerativa. In che modo? Semplice: alternando le piante di cacao con altre aree boschive miste per favorire la biodiversità,



umentare la ricchezza del suolo e ricreare un sistema naturale equilibrato, ma anche per offrire un prodotto più ricco, buono e sostenibile. Sostenibile, soprattutto, perché il mondo del cacao intensivo oggi è uno dei più impattanti a livello climatico e ambientale: la produzione di cacao si concentra soprattutto in America, Asia e Africa (da cui proviene il 77% del cacao acquistato dalle multinazionali dolciarie) ed è in mano a grandi holding che direzionano il mercato e determinano i costi. Il risultato è che ai produttori arrivano solo le briciole dell'enorme giro d'affari che il cacao produce ed è per questo che sempre più realtà stanno cercando una propria strada, mettendo in campo piccole e silenziose ribellioni di sviluppo sostenibile. El Cacao è un esempio; altri esempi in materia sono quelli di Choco+ (realtà 100% ivoriana che trasforma il cacao locale e crea lavoro per i giovani del territorio) oppure di ChocoTogo, cooperativa togolese che produce cioccolato e dà lavoro a quasi un centinaio di persone, in maggioranza donne.

Pesca sostenibile e storie di comunità

Non solo terra ma anche mare. Quando si parla di progetti di sviluppo sostenibile, un occhio di riguardo va dato anche all'oro blu del nostro Pianeta: è quanto sta facendo un nu-

mero crescente di piccole realtà che fanno della pesca sostenibile la propria bandiera. Non a caso su scala globale, le risorse ittiche oggi nutrono e danno reddito a circa 800 milioni di persone, ma il proliferare della pesca eccessiva rischia di impoverire irrimediabilmente la biodiversità di mari e oceani, mettendo così a rischio anche la sussistenza di un gran numero di persone. L'attenzione quindi alla pesca sostenibile - in grado cioè di non depauperare le risorse ittiche ma

si è interrotta la pratica di pesca dell'animale piccolissimo, garantendone la crescita e favorendo così la pesca di un numero minore di polpi adulti (senza intaccare la quantità totale venduta sul mercato). Altri esempi vengono invece dall'Italia. Come la cooperativa Maricap, sull'isola di Capraia, nell'Arcipelago Toscano, che ha istituito un sistema di acquacoltura sostenibile per la pesca a impatto zero di spigole e orate freschissime grazie al divieto di



di assicurarne il mantenimento e la rigenerazione equilibrata - diventa un imperativo sempre più impellente. Un esempio concreto di questo approccio viene dal Madagascar, precisamente dal villaggio di pescatori di Andavadoaka, dove la comunità - supportata dall'impresa sociale britannica Blue Venture - ha messo in campo pratiche sostenibili per preservare il polpo locale, senza per questo intaccare l'economia ittica locale. In che modo? Instaurando aree marine di tutela per la crescita dell'animale e vietandone la pesca e la commercializzazione prima dei sei mesi: si è così posto un argine alla pesca abu-

utilizzo di antibiotici e della dispersione di mangimi in acqua. O come le piccole attività di pesca artigianale e sostenibile nelle Isole Egadi. «Praticiamo la pesca selettiva, a basso impatto ambientale» racconta Ignazio Bevilacqua, pescatore dell'isola di Marettimo. «Significa che catturiamo solo specifiche specie bersaglio della taglia desiderata, usando imbarcazioni inferiori ai 12 metri e operando entro dodici miglia dalla costa. Questo ci permette di minimizzare le catture accidentali, ridurre gli scarti e preservare l'equilibrio ittico del nostro mare».

Il paradosso dello spreco di cibo

I numeri da capogiro denotano un evidente malfunzionamento del sistema in un mondo in cui circa il 10% della popolazione patisce la fame



Su 8 miliardi di persone al mondo, sono circa 800 milioni coloro che patiscono la fame, circa il 10% della popolazione mondiale: questo è quanto emerge secondo i dati riportati dalla FAO, numeri che fanno riflettere. L'obiettivo di sviluppo sostenibile n. 2 dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite si pone proprio il fine di implementare una strategia globale volta a sconfiggere la fame nel mondo. Eppure, in questo stesso mondo in cui così tante persone patiscono la fame, il cibo sprecato a livello globale è un terzo del cibo prodotto: un numero paradossale. Questo spreco, tuttavia non riguarda esclusivamente il cibo in sé e per sé, ma racchiude anche un significativo spreco delle risorse che sono state impiegate a pro-

durere cibo. Quando si parla di spreco di risorse, non possiamo non ricordare che viviamo in un momento storico in cui ci ritroviamo a consumare le risorse del Pianeta ad una velocità tale per cui queste non hanno tempo sufficiente a rigenerarsi. E' evidente che il sistema così non sia sostenibile e ci siano aspetti da ripensare, a partire ad esempio dal nostro approccio ai consumi. La società occidentale è figlia di un boom economico che ha fatto dell'usa e getta il proprio leitmotiv, abbiamo sempre tutto a disposizione nel momento in cui lo desideriamo e questo sottrae alla merce parte del proprio valore reale. Acquistare un capo e gettarlo dopo due usi oppure avanzare una porzione della cena e get-

tarla nell'umido, sono due facce della stessa medaglia. Concentrandoci sull'aspetto alimentare, come mai sprechiamo così tanto cibo? In quale fase avviene questo spreco e cosa possiamo fare affinché questo numero si riduca? Sempre secondo i dati della FAO, il 14% di questo spreco è da imputare alla fase che si colloca tra la raccolta e la vendita al dettaglio (circa 400 miliardi di dollari di valore). Un secondo 17% invece avviene dalla vendita in poi, di cui: l'11% in ambienti domestici, il 5% nel servizio alimentare ovvero la ristorazione e l'ultimo 2% nella vendita al dettaglio, per un totale di 31% di cibo sprecato a livello globale, equivalente a 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti.

Inger Andersen, Direttore Esecutivo dell'UNEP (UN Environment Programme), ha ricordato durante un evento in cui FAO e UNEP hanno celebrato la Giornata internazionale della consapevolezza sulle perdite e gli sprechi alimentari del 2021, che: "Le perdite e gli sprechi alimentari concorrono fino al 10% delle emissioni di gas a effetto serra. Risorse preziose come il suolo e l'acqua vengono

consumate, sostanzialmente, per nulla. Ogni volta che sprechiamo del cibo, dunque, non stiamo sprecando solo quel piatto, ma anche tutte le risorse che sono state impiegate per produrlo e portarlo fino alla nostra tavola: risorse idriche, energia, trasporti. Ridurre in maniera seria le perdite e gli sprechi alimentari contribuirà a rallentare i cambiamenti climatici, proteggere la natura e aumentare la sicurezza alimentare, in un momento in cui abbiamo disperata-



mente bisogno che tutto ciò accada." Per quella parte di spreco alimentare che avviene tra la raccolta e la distribuzione, è indispensabile che soprattutto a livello locale i governi si attivino attraverso la messa a terra di politiche e strategie volte a contrastare questo fenomeno. D'altro canto noi, a titolo individuale, possiamo invece intervenire su quel 17% di spreco che avviene dalla fase della vendita in poi attraverso un cambio di abitudini e di prospettiva che ci accompagni verso l'adozione di stili di vita un po' più sostenibili e la creazione di una nuova cultura dei consumi.

Abitudini sostenibili per contrastare lo spreco di cibo

Cucinare meno e consumare gli avanzi

Alzi la mano chi non ha mai avanzato del cibo. A ogni persona è capitato o capita di avanzare del cibo nel piatto. Questo accade perché non siamo mai stati educati a considerare l'aspetto dell'avanzo in fase di preparazione, ma siamo stati educati all'abbondanza "perché non si sa mai". Quel "non si sa mai" si trasforma puntualmente in un avanzo che viene consumato nel 50% dei casi, nell'altro 50% buttato. Delle sane abitudini dunque da adottare a livello domestico comprendono, innanzi tutto, il cercare di calcolare le dosi di cibo da preparare in relazione a quanto si presume verrà consumato. Qualora invece dovesse avanzare del cibo, è ne-

cessario imparare a conservarlo nella maniera adeguata per poi poterlo consumare. Questi piccoli accorgimenti, sono tutt'altro che piccoli: vanno sempre pensati applicati su larga scala. Sono i pilastri di una nuova cultura di consumi più responsabili.

Attenersi alla lista della spesa

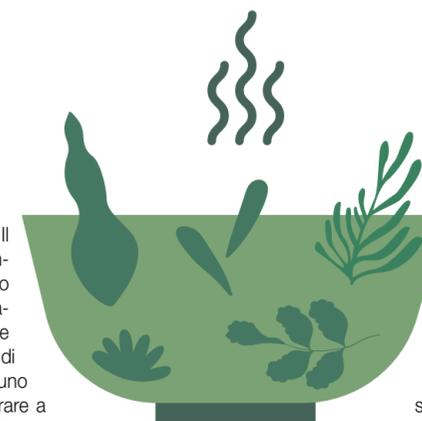
I supermercati sono luoghi creati apposta per incentivare il consumo. Percorrendo le corsie siamo bombardati da offerte, sconti e ribassi che ci fanno percepire come imperdibili alcune occasioni, per cui ci ritroviamo ad acquistare cibi di cui neanche avevamo

bisogno, solo per non perdere l'offerta. Quante volte capita di andare al supermercato per acquistare due prodotti e tornare a casa con due borse piene? Ritornare padroni delle proprie scelte di acquisto passa anche da qui, dall'evitare acquisti superflui che andranno poi sprecati. E attenersi alla lista della spesa è uno straordinario esercizio.

Conservare i cibi adeguatamente

Un'attenta conservazione dei cibi ne prolunga la vita evitandone il deterioramento, questo eviterà di farli scadere rendendoli edibi-

li un po' più a lungo. Il frigorifero, ad esempio, è stato progettato affinché ad ogni ripiano e scomparto fosse affidato un compito di conservazione per uno specifico cibo: imparare a usare il frigo è uno strumento utilissimo per evitare di fare scadere i cibi. (Vero è che se si evita di acquistare beni alimentari in eccesso - vedi punto precedente - questo non dovrebbe proprio veri-



Dadi da brodo

evitando che il resto marcisca in frigo. Ad esempio, possiamo già tritare le cipolle e congelarle per il soffritto, di modo da avere sempre a disposizione la giusta dose e non sprecarne neanche un centimetro!

È possibile conservare man mano in freezer gli scarti della verdura. Quando se ne raggiunge una buona quantità si possono far bollire, frullare e versare negli stampini per il ghiaccio di modo da ottenere dei dadi da brodo vegetali sempre pronti all'occorrenza!

Doggy bag

È d'uso sempre più comune - per fortuna - una pratica che a livello internazionale è considerata la norma ma fino a poco tempo fa da noi era tabù: domandare al ristorante una "doggy bag" con gli avanzi del pasto da portare via. I ristoranti, naturalmente, non possono conservare e somministrare gli avanzi dei clienti pertanto quel cibo è sempre destinato al bidone dell'umido. Portare a casa gli avanzi da consumare non solo ci permette di abbattere gli sprechi ma è anche uno straordinario esempio di sostenibilità.

Tutte queste abitudini, per quanto piccole possano sembrare, racchiudono un importante intento di cambiamento e adottarle significa scegliere di contribuire alla costruzione di un futuro (un po' più) sostenibile. Il problema dei consumi che attanaglia l'occidente è culturale, ha una sua storia che adesso però va modificata. Il nostro modo di consumare (cibo e risorse della terra) non assicura un futuro sostenibile alle generazioni che verranno dopo di noi. È indispensabile cambiare approccio e il modo migliore di cambiare rotta è proprio quello di partire dalle proprie abitudini quotidiane.

■ Laura Zunica



Meal prep

Per i più volenterosi, uno straordinario strumento per abbattere gli sprechi è quello del meal prep, che consiste nella preparazione (o almeno definizione) di tutti i pasti della settimana di modo da fare una spesa mirata e precisa che corrisponderà esattamente a ciò che verrà consumato.

Il valore degli scarti

Molti cibi, soprattutto le verdure, vengono utilizzati solo in parte quando in realtà sarebbero completamente edibili. Carote, patate, zucca, broccoli... esistono molti modi per creare piatti originali e sfiziosi con parti di questi cibi che vengono generalmente scartate, evitando di trasformarle in rifiuto. Il pesto con il gambo dei broccoli o con i ciuffi della carota, le patate fritte con le bucce della patata, cucinare la zucca al forno con anche la buccia (che diventa morbida). Piccoli accorgimenti che possono fare la differenza.

Il freezer, questo grande alleato

Spesso gli avanzi rischiano di non durare a lungo in frigo. Possiamo dunque avvalerci del congelatore per conservare i nostri avanzi più a lungo nel tempo e consumarli evitando inutili sprechi. Il freezer è anche ottimo per conservare tutte quelle verdure di cui utilizziamo una piccola parte per cucinare,



Cecco del Caravaggio, l'Allievo Modello

In mostra il nuovo look dell'Accademia Carrara di Bergamo Percorsi d'arte in ascesa

Se una volta raggiunta la reception e ottenuto il vostro biglietto di ingresso alla mostra i receptionist vi consiglieranno di prendere l'ascensore, incalzandovi anche dopo aver manifestato la vostra preferenza a prendere le scale, state pur certi che non è per una loro inspiegabile insistenza, ma perché all'Accademia Carrara l'esperienza estetica inizia proprio da quella piccola cabina che vi porterà direttamente al secondo piano. Senza rivelare troppo, lasciateci solo dire che la linea decorativa scelta per introdurre il visitatore alle sale espositive ha una grande forza scenica.

Tuttavia, l'ascensore è solo uno degli "ambienti" del museo che ha subito un intervento di restyling iniziato nel 2021 con un investimento di otto milioni di euro, avvalendosi del contributo di una commissione scientifica internazionale. Dopo tante tribolazioni, l'Accademia Carrara dà il benvenuto al 2023 - anno in cui Bergamo, insieme a Brescia, è Capitale italiana della Cultura - con un nuovo look. Se l'esterno del palazzo non tradisce in nessuno modo la sua storia ultracentenaria, gli ambienti interni sono stati ripensati in chiave moderna, non solo da un punto di vista estetico ma anche contenutistico, con un percorso di visita completamente rinnovato.

La collezione permanente è ora visibile nelle 16 sale al secondo piano divise in due grandi ali riprogettate dall'architetto Antonio Ravalli. La prima, contraddistinta dal colore rosso delle pareti, presenta i principali capolavori dal Gotico al Rinascimento nel Nord e Centro Italia (Botticelli, Mantegna, Bellini, Raffaello); l'altra ala, dalle pareti azzurre, è dedicata ai maestri della pittura lombarda (Foppa, Lotto, Moroni), e arriva alle vedute vene-



ziane del '700 messe a confronto con alcune delle sculture barocche donate da Federico Zeri, che ora non sono più esposte separatamente. Tra le novità, il "Ragazzo con pane e dolci" di Evaristo Baschenis donato da Scaglia e il

"Ritratto di gentiluomo" di Fra Galgario acquistato recentemente dallo Stato e destinato proprio alla Carrara. Il primo piano sarà dedicato invece alle mostre temporanee, come l'attuale esposizione dedicata all'artista conosciuto come "Cecco del Caravaggio".

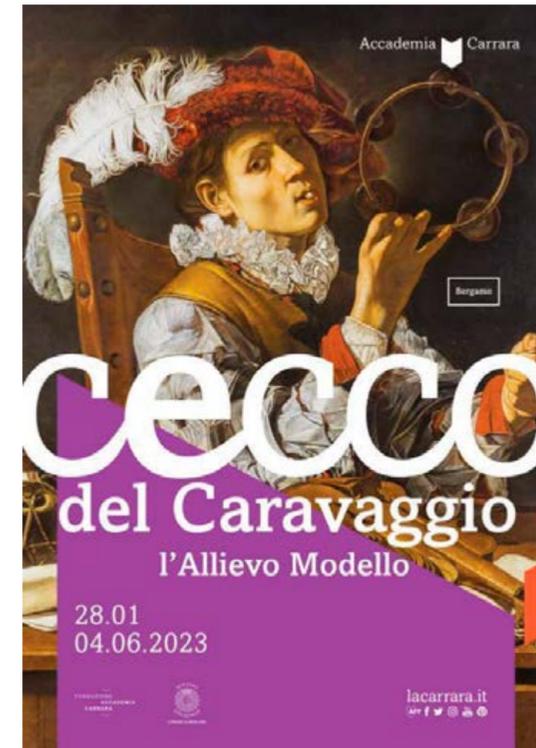
**Fino al 4 giugno 2023
l'inedita mostra
dell'artista lombardo,
allievo del Caravaggio**

Tra gli allievi più misteriosi che ruotavano attorno alla bottega del Caravaggio, la fama dell'ar-

tista lombardo è una questione assai recente. Dopo essere stato dimenticato per decenni, Cecco del Caravaggio è riemerso negli studi nel 1943 quando alcuni studiosi attribuirono un primo nucleo di opere al pittore vissuto nel XVI secolo, ipotizzando inizialmente che le origini dell'artista dovesse essere fiamminghe o francesi. Fu così che ebbe inizio l'avvincente recupero critico dell'artista, culminato nella scoperta del suo vero nome, Francesco Boneri, e della sua verosimile origine bergamasca, ulteriormente confermata dalle indagini compiute in preparazione a questa mostra. Negli ultimi trent'anni, il profilo biografico e artistico del pittore è stato accuratamente ricostruito da Gianni Papi, curatore della mostra insieme a Maria Cristina Rodeschini, il quale, grazie a rari documenti d'archivio e un pugno di opere, si propone di presentare al pubblico una ricerca di grande interesse che ripercorre storicamente e artisticamente l'itinerario dell'artista.

Fino al 1990 il vero nome del pittore - Francesco Boneri - era ignoto, lo si conosceva solo col soprannome: Cecco del Caravaggio. Le tracce che possiamo seguire per ricostruire la sua personalità sono le opere attualmente note, meno di trenta, di cui diciannove si trovano esposte a Bergamo. Sono infatti molto scarsi i documenti su cui basarsi per definire una cronologia; tuttora non conosciamo nemmeno la data certa di nascita e di morte dell'artista.

Le ricerche hanno reso sempre più probabile un'origine bergamasca di Boneri, cognome diffuso sul territorio orobico. Nato intorno al 1586, nel 1600 l'adolescente Cecco è a Roma dove conosce il Caravaggio e ne diventa sia allievo che modello, per spostarsi



probabilmente a Zangarolo e poi a Napoli, luoghi in cui il ragazzo segue il maestro nella sua fuga da Roma a seguito della condanna a morte per l'uccisione di Ranuccio Tomassoni nel 1606. Cecco con ogni probabilità segue il maestro anche a Napoli poi le sue tracce si perdono per qualche anno; la vicinanza con la pittura del bresciano Savoldo fa pensare a un rientro nel nord Italia, in Lombardia e a Venezia, prima di un nuovo soggiorno a Roma. Cecco esegue in quegli anni alcuni magnifici dipinti, con un segno personale molto riconoscibile, dove la cultura cinquecentesca si fonde con le rivoluzionarie novità di Caravaggio, per andare anche oltre que-

ste ultime. Infatti, nel 1614 Cecco lavora per il cardinale Montalto a Bagnaia, nei pressi di Viterbo, eseguendo un affresco con Alessandro Magno che accoglie Dario sconfitto. Un altro prestigioso committente sarà il marchese Vincenzo Giustiniani, per il quale l'artista dipinge la magnifica "Cacciata dei mercanti dal tempio", mentre il cardinale Scipione Borghese si accaparrerà la grande Resurrezione rifiutata da Piero Guicciardini nel 1620. A questa data s'interrompe bruscamente l'itinerario biografico di Cecco e da qui si procede solo per ipotesi, come quella suggestiva che propone una vicinanza delle nature morte con strumen-

ti musicali del bergamasco Baschenis.

Cecco resta in gran parte sfuggente nella Roma del secondo decennio, con un percorso artistico legato solo ad alcuni indizi e a due date certe: l'esecuzione dell'affresco di Bagnaia nei primi mesi del 1614 e la realizzazione fra il 1619 e il 1620, della cosiddetta "Resurrezione Guicciardini", oggi a Chicago. In questo lasso di tempo si colloca la maggior parte delle opere presenti in mostra all'Accademia Carrara, che rivela un pittore non ortodosso, autore di quadri di alta temperatura intellettuale, caratterizzati da sciarade di significati che solo un pubblico iniziato di consapevoli collezionisti era in grado di decrittare. In opere come queste Cecco sfodera la sua sbalorditiva bravura nel realizzare minuziosamente composizioni di oggetti e strumenti musicali, ma vi sono anche opere che dichiarano un'evidente inclinazione omoerotica, similmente destinata a una cerchia di collezionisti che potevano apprezzare tali soggetti e che decreterà forse la sua scomparsa dalla scena artistica in una sorta di damnatio memoriae.

Anche grazie alla ricerca dei curatori della mostra, l'identità di Cecco del Caravaggio è oggi un mistero risolto, tuttavia, sono ancora tante le questioni irrisolte riguardanti Francesco Boneri, il pittore bergamasco le cui opere, di una qualità formidabile, innovative e spregiudicate, rivelano talento e animo anticonformista. "Cecco del Caravaggio, l'Allievo Modello"

**Accademia Carrara, Bergamo, dal 8 gennaio al 4 giugno 2023
Info e orari: www.lacarrara.it**



MOSTRE DA NON PERDERE IN LOMBARDIA

Franco Matticchio. I bambini nascosti
Dal 24/02/2023 al 15/04/2023

Galleria dell'Incisione di Brescia, Via Bezzecca 4 - Brescia (BS)
www.incisione.com

Salto nel vuoto. Arte al di là della materia
Dal 3/02/2023 al 28/05/2023

GAMeC, Via S. Tomaso 53 - Bergamo (BG)
www.gamec.it

Bill Viola
Dal 24/02/2023 al 25/6/2023

Palazzo Reale, Piazza del Duomo 12 - Milano (MI)
www.palazzorealemilano.it



E dopo i rigori dell'inverno ecco la primavera!

Come ripartire con slancio, ascoltando il proprio corpo

Quando le giornate iniziano ad allungarsi, quando al mattino al momento di uscire di casa per andare al lavoro o a scuola ci si scopre a vedere le prime striature rossastre ad est dietro le colline, là dove fino a poco prima si vedeva solo il buio della notte che non aveva ancora lasciato il posto alla luce del nuovo giorno, quando durante la giornata, nelle ore centrali, ci si scopre a godere, per una breve pausa all'aperto, dei primi tiepidi tepori senza doversi ricoprire con giacche e maglioni, allora sappiamo che la primavera è alle porte! Primavera, momento tangibile di rinascita della natura dopo il freddo e il gelo... ma da un punto di vista fisico e di salute, come ogni altra stagione, anche la primavera porta con sé qualche problema.

Che inverno è stato da un punto di vista sanitario?

Stiamo uscendo da un periodo, quello iniziato ad ottobre 2022, che è stato tanto mite da un punto di vista climatico, quanto rigido e sferzante da un punto di vista sanitario.

In realtà non è stato nulla di particolarmente complesso da dover gestire e non ha comportato complessivamente conseguenze particolarmente pesanti, ma i due anni di pandemia ci hanno talmente provato emotivamente che non eravamo mentalmente pronti a ritrovarci a fronteggiare i malanni stagionali, da sempre considerati come un'abitudine, ma che dopo l'uso massivo delle mascherine e delle accortezze di distanziamento, si sono ripresentati in modo decisamente più pesante del solito.

Ora la primavera coi suoi tepori bussa alla porta e si apre dinanzi a noi un nuovo ciclo; tuttavia, co-



me ogni periodo, anche questo porta con sé qualche affanno tipicamente stagionale: "SINDROME DA PRIMAVERA": una certa indolenza, una stanchezza diversa dal solito, più difficile da combattere a prescindere dai ritmi della vita quotidiana. "ALLERGIE STAGIONALI": riniti, congiuntiviti, pruriti a naso e gola e starnuti. "REFLUSSO GASTROESOFAGEO": riacutizzazioni dei sintomi di questa che non è una patologia stagionale, bensì cronica.

In questa sede proveremo ad affrontare la prima, ovvero la più comune delle tre, dato che, chi più chi meno, riguarda sostanzialmente tutti noi.

Sindrome da Primavera

Quando si parla di sintomi primaverili di calo fisiologico si intende un insieme di fattori fisici e psichici, un mix di riduzione tanto della sensazione di vigoria fisica quanto della spinta mentale ad affrontare le incombenze e gli impegni della vita di ogni giorno;

in molti casi questi deficit sono conseguenza delle patologie dell'inverno e delle terapie, spesso antibiotiche, cui si è dovuto fare ricorso, magari anche più volte durante la stagione fredda; senza entrare nello specifico di teorie medico-filosofiche più complesse, banalmente la sola etimologia greca del termine "antibiotico" (anti-bios, letteralmente "contro la vita", ovviamente dei batteri patogeni responsabili delle malattie) implica qualcosa che non favorisce lo sviluppo e la vitalità dell'organismo, per cui

ad un ciclo di farmaci di questo genere andrebbe accompagnato o fatto seguire un supporto "pro-biotico", ovvero favorente la vita e la vitalità. A titolo esemplificativo è assai noto e diffuso l'utilizzo di probiotici intestinali (fermenti lattici) in concomitanza di terapie antibiotiche per impedire l'eccessivo impoverimento della flora batterica, positiva, intestinale; tale impoverimento comporterebbe come noto problematiche sia in termini sintomatici, per esempio diarree, sia per quanto concerne lo svilup-

po delle difese immunitarie, la cui prima linea risiede proprio a livello della flora batterica intestinale. E' chiaro che questi cicli di probiotici (addizionati di Vitamine del gruppo B e di prebiotici, ovvero nutrienti in grado di nutrire la neo-colonia batterica in via di formazione a livello intestinale) sono decisamente un valido supporto per dare all'organismo un'utile spinta in più a prescindere dalle eventuali cure affrontate. Allargando il discorso a tutto l'organismo, altrettanto prezioso può risultare un'integrazione



di vitamine e minerali, necessario supporto per le funzionalità di un organismo sano e performante. Spesso l'alimentazione quotidiana frettolosa e poco varia è povera di questi elementi; a questo si aggiunga che l'impoverimento intestinale cui abbiamo fatto cenno può comportare una ridotta capacità di assimilazione dei micro-nutrienti presenti nella dieta. Per questa ragione è sempre fondamentale arricchire la nostra alimentazione quotidiana del corretto quantitativo di frutta e verdura fresche, non sottoposte a stress né colturali (preferibili sempre gli alimenti di stagione) né di cottura e preparazione. Quando le condizioni ambientali o contingenti non lo consentono (ritmi ed esigenze di lavoro, turni, pause pranzo inesistenti o quasi), o quando si richiede un surplus di vitamine e

minerali essenziali, è opportuno ricorrere ad integratori completi: il mercato offre una gamma davvero vastissima di opportunità, che devono sempre essere considerate un supporto e un arricchimento estemporaneo a un regime alimentare adeguato. Dal punto di vista delle funzionalità psichiche, potremmo parlare di una sorta di moderata depressione, una certa indolenza che si traduce in una smorzata scintilla necessaria ad affrontare e svolgere le attività della vita quotidiana; una sorta di "vorrei ma non riesco". In casi di questo genere, il prodotto maggiormente utilizzato è senza dubbio il Ginseng, non esattamente uno stimolante ma più propriamente un adattogeno, ovvero una sostanza in grado di aiutare l'individuo ad affrontare le incombenze che gli si prospettano dinanzi: sostanzialmente una scintilla che innesci lo scoppio del motore, il cui funzionamento deve poi essere garantito da adeguate scorte di carburante, che nell'uomo sono i nutrienti assunti con la dieta e assimilati grazie alla gestione. Il Ginseng non è di propria mente

sconsiglia l'assunzione a partire dal pomeriggio e certamente in tutti i casi di pregresse sindromi da ipereccitabilità o ansia. Da ultimo, una considerazione che esula dalla sfera prettamente sanitaria: se il nostro corpo manifesta necessità di riposare o di rallentamento, la cosa migliore da fare è assecondarlo per quanto possibile. Integratori e supporti nutrizionali sono utili ma non possono mai essere considerati un appiglio cui attaccarsi per rifiutarsi di ascoltare i bisogni e le esigenze psico-fisiche del nostro organismo.



risolva; per questo motivo se ne

posso o di rallentamento, la cosa migliore da fare è assecondarlo per quanto possibile. Integratori e supporti nutrizionali sono utili ma non possono mai essere considerati un appiglio cui attaccarsi per rifiutarsi di ascoltare i bisogni e le esigenze psico-fisiche del nostro organismo.

manifesta necessità di riposare o di rallentamento, la cosa migliore da fare è assecondarlo per quanto possibile.

Integratori e supporti nutrizionali sono utili ma non possono mai essere considerati un appiglio cui attaccarsi per rifiutarsi di ascoltare i bisogni e le esigenze psico-fisiche del nostro organismo.

■ 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

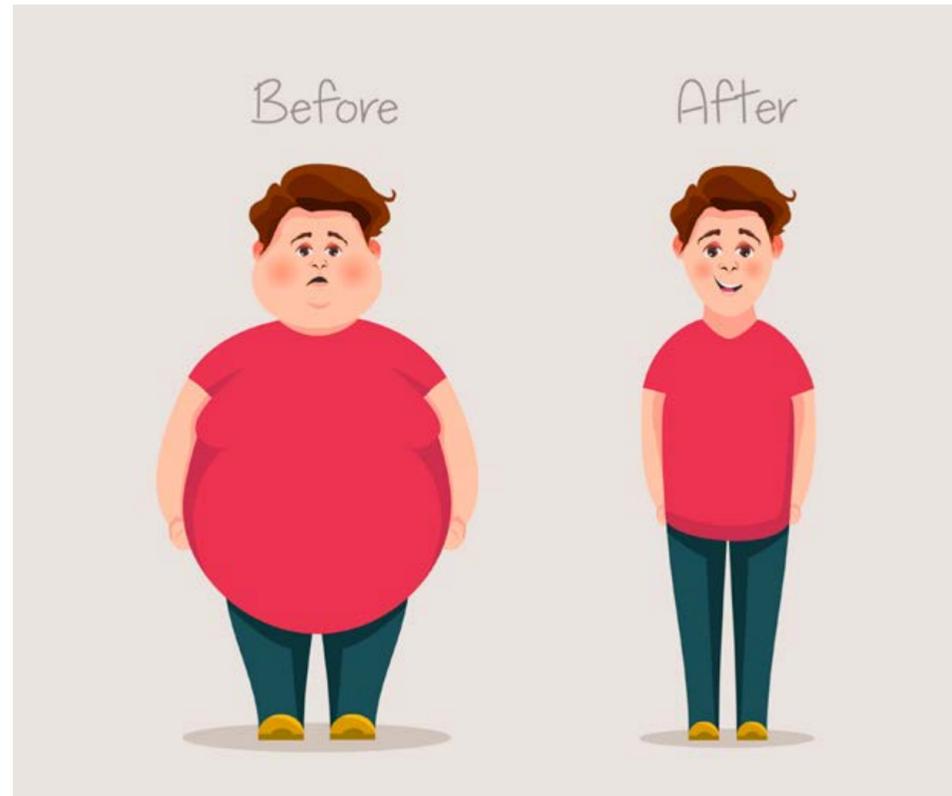


Vero o falso? Quiz alimentare della salute

Curiosità, luoghi comuni dell'alimentazione e suggerimenti per portare a tavola la salute con il quiz alimentare

Domande

1. Il grasso viscerale in eccesso aumenta il rischio di patologie.
2. Il cioccolato fondente danneggia la salute dei denti.
3. Chi soffre di disturbi allo stomaco dovrebbe preferire l'assunzione di piccoli pasti durante la giornata.
4. In presenza di colesterolo alto l'utilizzo del burro è da preferire all'olio.
5. Il pepe nero ha proprietà antisettiche.
6. Un'alimentazione sostenibile aiuta il pianeta.
7. Per perdere peso si deve rinunciare ai grassi.
8. La dieta vegana è controindicata per le donne in gravidanza.
9. Il fumo riduce la pressione sanguigna.
10. Dimagrire è inutile perché prima o poi si recupera tutto il peso perso.



Punto Ristorazione
CATERING BANQUETING

Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it

LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA



oltre numerosi. Ad esempio deve essere eccessivo per non irritare le mucose intestinali.

9. Falso. Il fumo di sigarette altera i valori pressori, oltre a procurare danni permanenti ai vasi arteriosi, come perdita di elasticità e lesioni alla cellule endoteliali con rischio trombotico.

10. Falso. Ignorare o sottovalutare le conseguenze dell'eccesso di peso è sbagliato perché potrebbe favorire numerose patologie. Tuttavia perdita di peso si riprendono le abitudini alimentari errate, si ricomincia a ingrassare in breve tempo il peso perso e forse qualcosa in più!

Un piano alimentare deve necessariamente includere anche i grassi che spesso, nelle diete cesseramente, sono invece demontizzati. Al contrario essi aiutano a dare senso di sazietà e a fornire nutrienti essenziali per il nostro organismo.

8. Falso. Un'alimentazione completa mente a base vegetale, se digeribile e bilanciata, può garantire tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno. La gravidanza è un periodo di crescita e di sviluppo, quindi è necessario che la donna in gravidanza consumi una quantità adeguata di nutrienti, ma il suo consumo non è superiore a 102 cm nella donna, ad alto rischio di complicanze. Attenzione anche al consumo di latte e prodotti latticini.

5. Vero. Questa spezia stimola inoltre la digestione e contiene alcuni sali minerali come potassio, calcio e fosforo. Apprezzato è anche il suo sapore piccante, dovuto alla presenza di capsaicina, un composto che, in eccesso, tende a deprimere il sistema immunitario e a ridurre la quantità di questo grasso. Per questo il burro contiene un'alta quantità di grassi saturi e colesterolo. Il burro è un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo non deve essere eccessivo.

4. Falso. Perché il burro contiene un'alta quantità di grassi saturi e colesterolo, il suo consumo eccessivo può contribuire a un aumento del peso corporeo e a un'alterazione del metabolismo. Tuttavia, il burro è un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo non deve essere eccessivo.

3. Vero. Sarebbe opportuno preferire il burro di qualità, con un alto contenuto di acidi grassi saturi e un basso contenuto di acidi grassi trans. Inoltre, il burro di qualità è un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo non deve essere eccessivo.

2. Falso. Grazie agli antibatterici contenuti nel cacao amaro, i benefici di questo alimento sono numerosi. Tuttavia, il cacao amaro è un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo non deve essere eccessivo.

1. Vero. Il tessuto adiposo addominale è un tipo di grasso che si accumula nella zona addominale e che è associato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e diabete. Tuttavia, il tessuto adiposo addominale è un tipo di grasso che si accumula nella zona addominale e che è associato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e diabete.

Valutazione finale

Meno di 3 risposte esatte
Non credere a tutti i falsi miti

Tra 3 e 6 risposte esatte
Ci sono margini di miglioramento

Tra 7 e 9 risposte esatte
Complimenti, hai buone conoscenze

Tutte le risposte esatte
Ottimo, sei un vero esperto!

Risposte

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



Frittata di luppolo



INGREDIENTI

- 200 g di cime di luppolo selvatico
- 4 uova
- 1 scalogno
- 30 g di burro
- 20 g di foglie di maggiorana
- Parmigiano reggiano q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Lavate accuratamente le cime di luppolo e scottatele in abbondante acqua bollente salata. Dopo 4 o 5 minuti scolatele, asciugatele con della carta assorbente e tagliatele a piccoli pezzi.

Tritate lo scalogno e mettetelo a rosolare in un tegame con una noce di burro. Aggiungete il luppolo, regolate di sale e fate cuocere per pochi minuti. Una volta pronto togliete e fate intiepidire in disparte intanto che preparate la frittata.

Sbattete le uova in una ciotola aggiungendo un pizzico di sale, una macinata di pepe, qualche foglia di maggiorana a piacere e una grattugiata di parmigiano. Aggiungete al composto il luppolo e mescolate bene.

Nello stesso tegame utilizzato in precedenza fate sciogliere il burro rimanente (se preferite potete sostituire con un filo di olio evo), versate il composto di uova e distribuitelo in maniera uniforme su tutta la superficie.

Cuocete la frittata di luppolo selvatico per pochi minuti girandola da entrambi i lati. Servitela calda, sarà un ottimo secondo piatto di stagione, o anche uno sfizioso antipasto!

Il luppolo Asparagina selvatica o bruscandolo

Tutti lo associamo alla birra, alla quale conferisce quel tipico sapore amarognolo e pungente, tuttavia il luppolo ha anche ben altre caratteristiche e sarebbe riduttivo legare il consumo del luppolo esclusivamente alla produzione di questa bevanda.

Appartenente alla famiglia delle Canabaceae, il luppolo presenta diversi punti in comune con gli asparagi selvatici, a partire dall'aspetto. I germogli del luppolo ne riprendono la classica forma a punta, una lunghezza complessiva di circa 20 centimetri e un periodo di infiorescenza durante i mesi primaverili. È questo il motivo per cui il luppolo assume popolarmente il nome di "asparagina selvatica" o "bruscandolo".

In Europa, più precisamente in Germania, si è cominciato a coltivare il luppolo nel IX secolo d.C., mentre in Italia la sua coltivazione fu introdotta solo a partire dalla seconda metà dell'Ottocento.

Tonico, diuretico, stimolante del fegato, purificante del sangue e dell'intestino, queste e altre proprietà rendono il luppolo un ottimo rimedio naturale, un fantastico alleato della salute nonché un prezioso prodotto culinario, anche se ancora poco utilizzato in cucina. Eppure, il luppolo ha tempi di cottura brevi e un sapore delicato simile a quello dell'asparago che vi consentirà di preparare ricette gustose e prelibate.

Trovare le cime di luppolo, però, non è affatto facile, quindi se avete la fortuna di scovarle non fatevele sfuggire

■ S.P.



Muffin al kiwi



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 130 g di farina '00
- 100 g di zucchero
- ½ bustina di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 1 uovo
- 40 g di olio
- 2 kiwi
- 75 ml di latte
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Iniziate rimuovendo la pelle del kiwi, poi sminuzzate la polpa in piccoli pezzi. In una ciotola unite tutti gli ingredienti secchi, ovvero la farina setacciata, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale. In un'altra ciotola unite invece l'uovo, il latte, l'essenza di vaniglia e l'olio, e mescolate per amalgamare bene. Versate ora gli ingredienti liquidi su quelli secchi e mescolate. In ultimo incorporate il kiwi, mescolate per distribuire in modo abbastanza uniforme tutti i pezzi, dopodiché versate il composto negli stampi per muffin. Potete utilizzare quelli di carta o, in alternativa, quelli in silicone ricordando però di imburrarli e infarinarli. Riempite ciascuno stampo per due terzi.

Riscaldate il forno ventilato a 180 C° e cuocete i muffin per 15-20 minuti. Verificate con uno stuzzicadenti il grado di cottura e, quando sono pronti, fateli intiepidire leggermente prima di servirli.

Il kiwi La bacca commestibile

Li vuoi quei kiwi? Nel periodo che va da settembre ad aprile la risposta è sì!

Il kiwi (o kivi) è una bacca commestibile, prodotta da numerose specie di liane del genere Actinidia, famiglia delle Actinidiaceae.

La pianta è originaria della Cina sud-orientale, dove si coltiva da circa 700 anni. Anticamente la pianta veniva utilizzata a scopo ornamentale per abbellire i giardini dei palazzi e il suo frutto era considerato una prelibatezza dagli imperatori cinesi. All'inizio dell'Ottocento arrivò in Inghilterra e, a partire dal secolo successivo, gli inglesi lo diffusero attraverso coltivazioni intensive in Nuova Zelanda, trovato qui un ambiente decisamente favorevole alla sua coltivazione. Furono proprio gli inglesi a cambiare il suo nome negli anni '50: dal cinese yang tao a kiwi. Infatti, il termine "kiwi" deriva dai maori "huakiwi", letteralmente uovo di kiwi, chiamato così a causa della peluria e del colore bruno che ricordano l'uccello simbolo della Nuova Zelanda.

Dopo Cina e Nuova Zelanda, l'Italia (in particolare il Lazio) è il maggior produttore al mondo di questo frutto. Il kiwi viene raccolto tra settembre e ottobre ed è disponibile da novembre ad aprile. Il kiwi è un frutto ricco di vitamina C, potassio, magnesio, vitamina E, ferro e fibre. L'alto contenuto di potassio e la povertà di sodio rendono questo frutto ideale per gli sportivi. Inoltre, è ampiamente consigliato per chi ha problemi di digestione in quanto aiuta il lavoro dell'intestino.

■ S.P.



 Festival
della Sostenibilità

infoSOstenibile
PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI



Siamo Capitale Italiana della Cultura 2023
BERGAMO BRESCIA



13-14 maggio

2023



Festival
della Sostenibilità
12^a edizione **BERGAMO**

per una società alla ricerca di stili di vita e di impresa
che siano sempre più in sintonia con una qualità di vita
migliore per tutti i cittadini di oggi e di domani



Festivaldellasostenibilita



Festivaldellasostenibilita



Con il contributo di



festivaldellasostenibilita.it