



Comuni virtuosi per la transizione ecologica

Società

Cambiamento Climatico



Giornalismo
in classe

Pagina 34

Primo piano

Fotovoltaico condominiale



A Treviglio
con Ceres

Pagina 12

Brescia SOStenibile

Il Sole e la Terra



Nuovi soci
e tanti followers

Pagina 18



Bonate Sopra Sostenibilità in festa
dal 22 al 27 aprile 2025

Pagina 6

Sommario



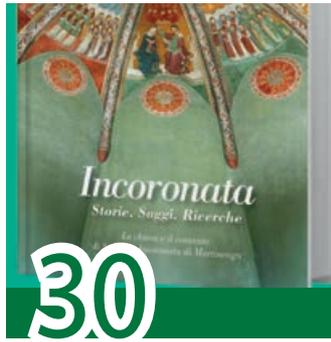
28

Fieb: una storia al passo con i tempi



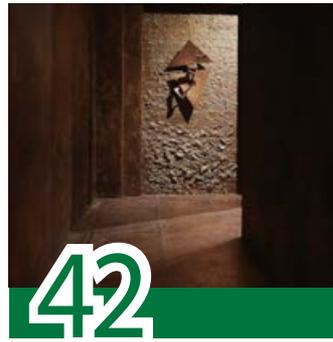
20

Bopo: inclusivi ...e con gusto!



30

Nuova pubblicazione sulla storia dell'Incoronata



42

Mostra a Milano Ingresso nel labirinto

Attualità

EDITORIALE

- 3 Riflessioni sulla pace e sulla guerra

PRIMO PIANO

- 4 Mettiamo la transizione ecologica...in Comune!
- 6 BonatESS in vetta ai Comuni Virtuosi
- 8 BonateESS: resistenza in festa
- 10 È Zanica la Piccola Copenaghen 2024
- 12 Gruppo di Autoconsumo Collettivo a Treviglio
- 14 European Green Leaf 2025

Green e Social Economy

- 16 WaterWeek2025 Passione Ambiente
- 18 300.000 visualizzazioni per Il Sole e la Terra
- 20 Bopo, inclusivi per natura ...e con gusto!

Bergamo SOSTenibile

- 22 Il sogno continua con la fiera del tessile
- 23 Incontri Formativi per docenti con il DessBg
- 24 La Giornata della Terra festeggia 55 anni
- 26 Osare la pace in tempi di guerra
- 28 Fieb: una lunga storia al passo con i tempi
- 30 Sguardi nuovi per il convento dell'Incoronata

Brescia SOSTenibile

- 38 L'energia del futuro è anche sociale

Stili di vita

SPECIALE CAMBIAMENTO CLIMATICO

- 34 Laboratorio di giornalismo ambientale

ARTE IN MOSTRA

- 42 L'ingresso nel labirinto di Pomodoro

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

- 44 Tutti pronti per la primavera?
- 46 E tu lo conosci il gomasio?
- 47 La ricetta: insalata di grano saraceno

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
29 marzo 2025

© 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
Progetto Grafico e impaginazione
Cinzia Terruzzi
grafica@infosostenibile.it
Stampa
CSQ Spa - Erbusco (BS) www.csqspa.it
Concessionaria di pubblicità
Soc. coop. Infosostenibile
Diego Moratti Tel. +39 328 7448046
Simonetta Rinaldi Tel. +39 347 9303786

Hanno collaborato a questo numero:

Valeria Ferrari, Rossana Madaschi, Sheela Pulito, Michele Visini, gli studenti dell'Ist. comprensivo Rita Levi Montalcini di Alzano L.do (BG)

Immagini:

Redazione, pexels, freepik, CC, AI, Cinzia Terruzzi



Recapiti Redazione:

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

www.infosostenibile.it



Editoriale

Riflessioni sulla pace e sulla guerra

Per costruire la pace occorre lavorare ad una capacità collettiva di gestione condivisa della forza, parallela alla realtà attuale dominata dagli stati sovrani

L'attualità delle guerre in corso, l'urgenza di trovare percorsi di pace e l'evidente difficoltà di ottenere anche solo brevi periodi di tregua, rende ancora più chiara e desolante l'incapacità dell'attuale sistema internazionale di gestire queste crisi.

A questo si aggiunge l'aggravante di non riuscire nemmeno a limitare gli effetti devastanti e le disastrose conseguenze umanitarie che migliaia di persone, a volte intere popolazioni, sono costrette a subire inesorabilmente.

Di fronte alla palese debolezza della diplomazia e del diritto internazionale, è inevitabile pensare che solo la forza, o la minaccia della forza, possa risolvere o contenere i conflitti. Lo stesso vale anche per la sua versione più "nobile", ossia quando l'uso o la minaccia della forza vengono indicati come strumenti di difesa o di sostegno alle popolazioni aggredite o oppresse.

Essere forti, potenti, attrezzati militarmente e tecnologicamente, appare, in ogni caso, la condizione unica ed essenziale per far valere una qualsiasi azione, offensiva o difensiva, sbagliata o giusta che sia.

Ma chi ambisce alla pace, chi ripudia la guerra, come fa a convincere gli altri a desistere da un conflitto armato o da una rivendicazione, dal momento che le altre forme di persuasione, ivi comprese le sanzioni economiche, sembrano funzionare gran poco?

Un sistema internazionale che punti alla pacifica convivenza di popoli e nazioni non può prescindere dal considerare la forza come un elemento congenito e permanente delle società, delle relazioni fra stati e fra individui. Ma il focus non deve vertere sulla necessità o meno di detenere singolarmente tale forza, per farne un elemento discriminante o di superiorità degli uni sugli altri. Il focus, per chi desidera la pace,

va spostato sulla sua gestione, la questione dirimente diventa la capacità di un sistema composto da più attori di poter controllare, gestire e orientare l'uso collettivo della forza, nel modo più allargato e concordato possibile. E auspicabilmente, in prospettiva, in modo condiviso e regolamentato, con la finalità, oggi lontanissima, di poterne circoscrivere l'uso in ambiti sempre più ristretti.

L'obiettivo di chi vuole costruire la pace pertanto non è cercare di annullare le forze in essere (militari e non) o ipotiz-

e regolamentato l'utilizzo della forza. Un percorso, inevitabilmente lungo e di prospettiva, ma senza alternative, se non quella che saranno sempre i più forti a imporre le proprie volontà, con conseguente rincorsa (infinita) a rafforzarsi sempre più degli altri.

Spostare l'obiettivo dal detenere la forza a costruire un sistema collettivo di gestione della forza dev'essere la missione di chi non si vuole rassegnare all'homo omini lupus dello stato di natura. Un percorso che per un lungo



zare un futuro senza rivendicazioni o potenziali conflitti, poiché la situazione de facto andrà sempre oltre il nostro controllo e la nostra volontà.

Preparare la pace è piuttosto lavorare per costruire la capacità e le condizioni, non dei singoli stati ma del sistema internazionale, perché questo possa gestire in modo sempre più condiviso

periodo dovrà necessariamente coesistere e crescere in parallelo ad un sistema di relazioni internazionali in cui l'uso della forza rimarrà saldamente in capo agli stati sovrani.

Ma osservando le evoluzioni dei decenni passati, è possibile scorgere progressi, nel concreto ancora timidi e poco efficaci, ma in linea di principio essen-

Ma chi ambisce alla pace, chi ripudia la guerra, come fa a convincere gli altri a desistere da un conflitto armato o da una rivendicazione?

ziali e rivoluzionari, perché dimostrano che da parte di alcuni attori c'è consapevolezza della necessità di avviare questo percorso tendente a cedere quote di influenza (non ancora sovranità) a organismi sovranazionali (sia continentali che internazionali) e lavorare per realizzare le condizioni necessarie affinché nel tempo questi organismi assumano sempre più autorevolezza, ascolto e influenza, con l'obiettivo di limitare sempre più, se non i conflitti quanto meno una loro escalation e le conseguenze più nefaste sulle popolazioni civili.

È l'esatto contrario di quello che sta succedendo in questi mesi, nei quali non sembra esserci limite o controllo alla prepotenza del più forte. Ma proprio per questo, avendo chiaro sotto gli occhi i risultati che non vorremmo mai vedere, è possibile, per contrarietà, comprendere altrettanto chiaramente l'urgenza di provare a percorrere vie alternative. La pace non può essere una condizione di fatto, ma un continuo percorso che sappia incanalare e far percepire a sempre più attori che la sicurezza, la difesa, la tutela dei singoli stati, dei diritti dei popoli e delle persone, è di gran lunga maggiore per tutti, solo se è incardinata in un sistema di sicurezza collettivo, tanto più efficace quanto più allargato e condiviso possibile.



Mettiamo la transizione ecologica ...in Comune!

Le amministrazioni comunali rappresentano un livello cruciale e rilevante per attivare le tante azioni che favoriscono il cambiamento

Forse nemmeno i sindaci o gli assessori sono consapevoli di quanto siano importanti e strategiche le scelte dei singoli comuni nell'incidere su questioni apparentemente al di fuori dalla loro portata, come il tema dell'insostenibilità del nostro modello di società e di economia. Inquinamento, cambiamento climatico, fonti fossili, società consumistica, logistica, consumo di suolo, biodiversità: come può un singolo comune influire su tendenze tanto globali? E' più facile pensare che la transizione ecologica ed energetica sia un processo che debba essere affrontato e gestito a livello di istituzioni nazionali o internazionali, di grandi aziende e multinazionali, lasciando di conseguenza i livelli più bassi, come i comuni o i cittadini, con pochi margini di influenza.



Al contrario, la sostenibilità ambientale, sociale ed economica è un fenomeno talmente complesso che le spinte che vengono innescate dal susseguirsi di tante azioni singole e dal basso possono portare a modificare l'intero assetto economico, influenzando con i propri comportamenti le stesse scelte che vengono



effettuate a monte dalle grandi aziende o dalle grandi istituzioni. Se è vero che la somma delle azioni individuali di tanti cittadini fanno la differenza anche a livello macro economico e sociale, allora un'amministrazione comunale, un assessore, un funzionario pubblico deve pensare che la propria scelta di politica pubblica vale come

un moltiplicatore esponenziale di azioni individuali: la portata del cambiamento che induce un amministratore comunale nella cittadinanza attraverso le politiche pubbliche rappresentano una leva con un potenziale enorme e sicuramente sottovolutato. Lungi dalla errata sensazione di poter esercitare solo una

scarsa influenza, i comuni, ma anche i cittadini stessi che possono spingere il proprio comune a intraprendere specifiche iniziative, possono davvero fare la differenza in innumerevoli settori. Piccoli cambiamenti che però possono indurre a catena altrettanti cambiamenti, che poi divengono nuove abitudini e nuovi stili di vita, di consu-

mo, di mobilità, di attenzione ad aspetti prima ignorati. Gli ambiti su cui intervenire sono i più diversi e ciascuno può portare valore e consistenza al percorso della conversione ecologica delle nostre società.



Ecologia e Rifiuti

Tra le iniziative ecologiche comunali più conosciute e forse più facilmente identificabili, ci sono quelle relative alla gestione dei rifiuti. Famosa è ormai la classifica annuale dei Comuni Ricicloni che misura l'efficacia con cui un comune persegue la raccolta differenziata, ma anche la riduzione nel suo complesso della quantità di rifiuti prodotta. Al fine di evitare di creare rifiuti inutili sono basilari i Centri del riuso. I Comuni che si sono attivati per avviarne uno sul proprio territorio sono in grado di ridurre la quota pro capite di rifiuto

prodotto dai propri cittadini: tale servizio permette, infatti, di conferire oggetti ancora utilizzabili che altrimenti le persone, anche quelle più attente e sensibili, non potrebbero far altro che trattarli come rifiuto poiché, di fatto, è

difficile trovare in poco tempo altre persone a cui tale oggetto potrebbe servire. La gestione di rifiuti particolari come oli, sughero, bioplastiche sta migliorando sempre più, ma su alcune tipologie di materiale c'è ancora molta strada da fare. A tal proposito, studiare ciò che altri comuni hanno già fatto è una strategia molto utile per gli amministratori che vogliono migliorare la transizione ecologica del proprio comune.

Mobilità

Pure per la mobilità è dirimente l'azione dei Comuni: in man-

Un'amministrazione comunale, un assessore, un funzionario pubblico deve pensare che la propria scelta di politica pubblica vale come un moltiplicatore esponenziale di azioni individuali

canza di piste ciclabili o percorsi dedicati alla mobilità slow, anche i cittadini più determinati e sensibili alle questioni ambientali sono di fatto impossibilitati a spostarsi abitualmente con la bicicletta per raggiungere il posto di lavoro o la scuola.

Un comune lungimirante e attento può fare davvero molto per la transizione verso una mobilità sostenibile e alcune azioni, come l'installazione di colonnine per la ricarica di auto elettriche, sono anche di facile realizzazione. Altra iniziativa che favorisce la vivibilità delle città e la conversione verso uno stile di vita meno inquinante è l'istituzione di zone pedonali e zone trenta. Ci sono città, anche molto grandi, che sono riuscite a rendere interi quartieri più vivibili e verdi chiudendo zone al traffico e piantando alberi lungo le vie, un esempio su tutti è Barcellona, ma anche Bologna in Italia e altri piccoli e grandi comuni che si stanno muovendo in tal senso.

Energia rinnovabile

Per quanto riguarda questo settore, la buona pratica più "in voga" al momento è l'avvio di

Comunità Energetiche Rinnovabili (CER) e non c'è alcun dubbio che, se l'iniziativa parte da un Comune, il processo è più agevole ed efficace ed è più facile coinvolgere un numero maggiore di cittadini e realtà locali.

Per quanto riguarda i condomini di edilizia popolare pubblica, un'altra strategia che è possibile mettere in atto è favorire la costituzione di Gruppi di Autoconsumo Collettivo (GAC): un modo che permette anche a chi è più in difficoltà e non può permettersi di investire in pannelli fotovoltaici, di essere più sostenibili ed ecologici.

Alimentazione

Sostenere i produttori agricoli locali, accogliere i mercati contadini nelle piazze cittadine, agevolare la fornitura di prodotti locali a mense scolastiche e aziendali, sono tutte possibili azioni virtuose a portata dei comuni. Pure gli orti urbani sono un'altra bella opportunità per agevolare la transizione: permette anche a chi non ha un orto o un giardino di autoprodurre cibo sano e naturale, rendere bello e produttivo un angolo del territorio, generare compost dai rifiuti organici domestici e abbassare per di più la quantità di produzione di immondizia complessiva.

Scuole e sensibilizzazione

Le giovani generazioni saranno gli adulti del futuro ed è basilare collaborare con le scuole per educare ad una cittadinanza responsabile e per divulgare una corretta informazione a favore della sostenibilità ambientale e

della transizione ecologica. Ma non solo: anche la formazione continua dedicata agli adulti è fondamentale. Attraverso strumenti quali convegni, incontri, inviti alla partecipazione, creazione di occasioni di dialogo, eventi culturali e tanto altro, i comuni possono contribuire alla crescita della consapevolezza su questi temi e agevolare un confronto proficuo tra istituzioni

ne e cittadino. Questi sono solo alcuni esempi delle tante azioni virtuose a portata dei Comuni che, se c'è una vera volontà da parte degli amministratori, possono essere messe in campo anche in tempi relativamente brevi. Come rivista infoSOSTenibile da anni cerchiamo di divulgare le iniziative positive, in modo da favorire una sempre maggiore

diffusione e una sana contaminazione di buone pratiche. In questo numero abbiamo dedicato una sezione specifica ad alcuni Comuni virtuosi, sperando che sia un buon contributo e di buon auspicio alla realizzazione concreta e dal basso della inevitabile transizione ecologica.

E IL VOSTRO COMUNE

- QUALI BUONE PRATICHE HA MESSO IN ATTO?
- QUALI MANCANO ANCORA?
- CI SONO ESEMPI ORIGINALI CHE POSSONO ESSERE DA SPUNTO PER ALTRI COMUNI?

SCRIVETEVI!

Segnalateci le iniziative del vostro territorio
 Promoveremo insieme un circolo virtuoso di buone politiche comunali e della società civile

redazione@infosostenibile.it
 infosostenibile.it



BonatESS - Sopra In vetta ai Comuni virtuosi

Le politiche comunali di Bonate Sopra esempio di accelerazione verso la conversione ecologica Tra sostenibilità, alleanze sociali e partecipazione

L'Economia Sociale Solidale (ESS) e la transizione ecologica ed energetica sono due fattori determinanti per un'economia più giusta ed equilibrata, rispettosa delle persone e del pianeta. Nonostante appaiano come tendenze globali dipendenti da scelte economiche e politiche di livello nazionale e internazionale, il ruolo dei singoli comuni rimane invece cruciale per attivare dal basso e in modo capillare il cambiamento necessario perché il sistema svolti nella giusta direzione. Gli amministratori comunali hanno in realtà molte leve per favorire e indirizzare numerosi piccoli ma significativi cambiamenti nelle abitudini, negli stili di vita e di consumo, nelle scelte dei fornitori e negli appalti, nella scelta o meno del consumo di suolo e nella mobilità sostenibile, oltre che naturalmente per tutte le scelte correlate all'ecologia, all'ambiente e al verde pubblico. La giunta guidata da Matteo Rossi, sindaco di Bonate Sopra, non per niente presidente del Distretto di Economia Sociale Solidale bergamasco (DessBg), è un caso emblematico di come e quanto un'amministrazione comunale può mettere in campo in pochi mesi, attivando novità e strategie per una città e una cittadinanza più sostenibile e virtuosa, tanto da essere riconosciuto parte della Rete dei Comuni Sostenibili. Lo intervistiamo per conoscere la visione che sta ispirando l'operato del Comune dell'Isola bergamasca.

INTERVISTA A MATTEO ROSSI, SINDACO DI BONATE SOPRA

Sindaco Matteo Rossi, per prima cosa complimenti per le tante iniziative che in soli dieci mesi siete riusciti a mettere in campo. A monte di questi risultati, immagino ci siano delle radicate convinzioni che l'hanno spinto ad operare in questa direzione.

La chiara e radicata convinzione è che bisogna pensare globalmente e agire localmente e che la sostenibilità va praticata, non solo predicata. Il riferimento sono i contenuti dell'agenda ONU 2030, che va territorializzata, inserendo la sostenibilità



come punto fondamentale della pianificazione strategica della pubblica amministrazione locale.

Di fronte alle scelte anti-ecologiche di soggetti internazionali, come il nuovo governo americano, non crede sia velleitario il ruolo di un Comune in questa battaglia?

Tutt'altro, anzi, è proprio la strategia lillipuziana di lavorare dal basso che può intrappolare i giganti. Questo è uno dei grandi insegnamenti del movimento per l'economia solidale. Dobbiamo essere consapevoli che ogni ritardo nell'attuazione dell'Agenda2030 è un costo, che stare fermi è un costo, che non agire contro il cambiamento climatico ha un costo, economico e sociale. Per questo servono alleanze e la stessa idea di sostenibilità si richiama alla pratica del multilateralismo, dall'alleanza con la scienza a quella con le comunità. Per questo le politiche più efficaci nascono dai processi di co-progettazione dal basso.

Perché si fa ancora tanta fatica ad intraprendere questa strada?

Perché è un investimento a medio e lungo termine e gran parte della politica vive sul qui e ora, sui sondaggi, che

sottolineano come le persone, in un periodo di mancata crescita, temono gli ulteriori costi della conversione ecologica. Ma le transizioni non sono mai avvenute gratis e la Politica le ha sempre accompagnate con grandi investimenti. Pensiamo al patto capitale-lavoro del '900, ma pensiamo anche a quanti soldi pubblici diamo per i sussidi ambientalmente dannosi. Il Green Deal europeo è stato una grande intuizione ed è per questo che occorre continuare su quella strada opponendoci a chi vorrebbe distrarre quelle risorse a favore del riarmo.

Quali sono le principali azioni messe in campo dalla sua Giunta?

La nostra strategia per la conversione si basa su una varietà di punti. Obiettivo 90% di raccolta differenziata attraverso il nuovo contratto con Aprica, riduzione del consumo di suolo oltre la soglia di legge del 25% che stiamo perseguendo



la lista civica Impegno Comune che guida l'Amministrazione bonatese



foto di gruppo con i volontari del Piedibus

desiderabile". Secondo lei la desideriamo veramente?

A parte Elon Musk che considera la Terra spacciata e vuole andarsene su Marte, credo di sì, in particolare le nuove generazioni, che sono ben consapevoli dell'adattamento a cui saranno chiamate e che hanno capito che ogni giorno perso è un danno, soprattutto per loro.

INTERVISTA A GABRIELE ROSA, ASSESSORE ALL'ECOLOGIA DI BONATE SOPRA

Sono numerose le deleghe dell'assessore Gabriele Rosa, tra cui Cultura e Comunicazione, Sicurezza e Protezione civile, ma ben chiaro è l'insieme delle deleghe che afferiscono ad Ambiente, Ecologia, Comunità Energetiche, gestione rifiuti e verde pubblico, con quella specifica della "Conversione Ecologica". Insieme al Sindaco Matteo Rossi, il lavoro avviato e soprattutto l'operatività messa in campo in questi settori è notevole, al di là degli slogan e delle buone intenzioni, che spesso si annunciano ma rimangono solo frasi fatte.

Assessore Gabriele Rosa, è evidente che a Bonate Sopra si stanno facendo grandi passi in avanti verso la Conversione Ecologica. Ma prima di entrare nel merito delle scelte ecologiche implementate, qual è il criterio usato nell'introduzione delle tante novità?

Il cambiamento non è una scelta, ma una necessità, eppure ci rendiamo conto che scelte diverse possono essere recepite dai cittadini in maniera differente. Per questo motivo abbiamo optato per una comunicazione molto aperta e dettagliata, con l'utilizzo di tutti i canali di comunicazione, sia tradizionali che più "moderni". È importante evitare anche l'effetto del "tutto e subito", per questo

introduciamo una novità alla volta circa ogni 7/14 giorni.

Quante e quali sono le novità introdotte finora e quante ce ne saranno ancora per il 2025?

Siamo arrivati a 12, ma contiamo di raggiungerne quota 21 prima della fine dell'anno. Senza indicarle tutte, le principali sono:

- Consegna gratuita a tutte le famiglie del bidoncino per la raccolta degli oli esauriti da cucina
- Una migliore qualità dei sacchetti per la raccolta differenziata
- Il servizio Ecovan presente mensilmente presso il mercato
- La consegna di compostiere didattiche alle scuole
- Progetti per i ragazzi
- La sostituzione di tutti i cestini stradali con nuovi gettacarte ad imbocco ridotto
- L'utilizzo di diversi canali di segnalazione per



il cittadino, dal numero verde Aprica all'App PuliAmo, passando anche per la mail diretta all'amministrazione comunale.

- Riduzione del numero di giorni per la raccolta differenziata, ma mantenendo il numero delle raccolte, per avere meno giorni con i rifiuti esposti.

Un anticipo sulle novità in arrivo?

Uno dei primi obiettivi è il Centro del Riuso, dove ci cittadini potranno lasciare oggetti ancora in buono stato e prenderne di esposti, gratuitamente o dietro un piccolo contributo, che è poi la spiegazione più "pratica" del termine sostenibilità. Stiamo puntando molto anche sul compostaggio domestico ed è prevista una serata di divulgazione sul tema, così come la costituzione di una Comunità Energetica Rinnovabili che coinvolga la cittadinanza.

A livello di raccolta differenziata, come è messo Bonate Sopra e qual è

l'obiettivo che si vuole raggiungere?

Grazie all'impegno dei cittadini, Bonate Sopra è diversi anni che si fregia del titolo di "Comune Riciclone", con una percentuale di raccolta differenziata dell'84% e una quantità pro capite di rifiuto indifferenziato di 57 Kg. Ma sappiamo bene che non basta, siamo al 68° posto nei comuni della bergamasca, il mio obiettivo si sintetizza nel Progetto 9035, ovvero 90% di raccolta differenziata e 35 Kg pro capite di rifiuto indifferenziato. Se non lo raggiungeremo, averci provato sarà sicuramente una vittoria per tutti.

Recentemente Lei è stato eletto vicepresidente nel Cda di Agenda 21 Isola Bergamasca, Dalmine e Zingonia, quali sono i rapporti con i comuni vicini e perché puntare sulla sovranità dei progetti?

Sì, la nuova nomina è una grande sfida, ma anche una grande opportunità. Già nelle settimane scorse abbiamo ricevuto i complimenti per la gestione dei rifiuti da molti paesi dell'Isola Bergamasca e con Agenda 21 vogliamo recuperare quella collaborazione condivisa su progettualità che, se vengono intraprese da un Comune singolo, sono difficilmente realizzabili.

Per concludere, so che è stata organizzata a marzo una Passeggiata Ecologica nel vostro Parco del Brembo in collaborazione con PlasticFree, come è andata?

Il nostro Comune ha aderito a diverse realtà, fra cui la Rete dei Comuni Sostenibili e appunto PlasticFree. La passeggiata è andata molto bene con una partecipazione che gli stessi referenti di PlasticFree hanno definito "straordinaria per essere la prima volta" con la presenza di molti giovani. Questo è il segnale tangibile che il cambiamento culturale è in corso e che le persone sono disposte a mettersi in gioco e a "sporcarsi le mani". Perché "Non è il mio rifiuto, ma è il mio pianeta".



BonatESS: resistenza in festa Una settimana di eventi

Dal 22 al 27 aprile musica, incontri, moda sostenibile, laboratori per ragazzi
A Bonate Sopra un Festival dell'Economia Sociale Solidale per un mondo di pace

Oltre alle buone politiche su ecologia, energie rinnovabili, mobilità, scuole e inclusione sociale, la sostenibilità - soprattutto quella che proviene dal basso, dai territori - ha bisogno di una motivata partecipazione, opportunamente miscelata a corretta informazione, sensibilizzazione, ma anche a passione, festa ed entusiasmo. Allora per approfondire, ma anche per stare insieme, fare comunità e celebrare i valori fondanti di una società più equa e inclusiva per tutti, a Bonate Sopra prende il via una intera e intensa settimana di eventi, per tutti i gusti ed età: incontri a tema, musica dal vivo, fiera del tessile sostenibile, laboratori e giochi per bambini, mostre ed esposizioni, presentazione di iniziative green, convivialità, voglia di esserci e fare comunità.

16 aprile Un'anteprima

La settimana dal 22 al 27 aprile è preceduta da una speciale anteprima che introduce alcuni dei temi che saranno i protagonisti della Fiera del tessile sostenibile: mercoledì 16 aprile alle 20.30 presso la sala consiliare di Bonate Sopra l'esperto Alberto Saccavini parlerà di riciclo tessile tra normative e pratiche industriali e artigianali. L'appuntamento darà così il via la settimana successiva alla rassegna di incontri dedicati ai temi della pace, della memoria, di una società giusta e inclusiva e in particolare alla fiera itinerante "Per Filo e per Sogno" che si terrà domenica 27 aprile presso l'oratorio di Ghiaie di Bonate Sopra: anteprima e chiusura dunque con gli eventi curati dall'Area fiera tessile del Distretto dell'Economia Sociale Solidale bergamasco.

22-27 aprile "BonatESS" Economia Sociale Solidale in Festival

Il primo appuntamento è martedì 22 sera nella sala civica della scuola primaria, dedicato a una ricorrenza importante: gli ottant'anni dalla fine della seconda guerra mondiale e dalla Liberazione, con una



serata a tema: "Dall'esaltazione del ventennio all'incubo della realtà". La sera seguente presso l'oratorio di Ghiaie si inaugurerà la mostra fotografica "Umanità ininterrotta: racconti di viaggio lungo la rotta balcanica" a cura di ASCS, mentre giovedì 24 aprile al Teatro Verdi di Bonate Sopra si celebra la memoria di un testimone di pace: Giorgio La Pira, lo storico sindaco di Firenze che riuscì a costruire una strategia politico diplomatica dei comuni in favore della cooperazione internazionale e della pace. Festa della Liberazione, 25 aprile, con due appuntamenti istituzionali: dapprima corteo alle 9.00 in piazza Locatelli alle

Ghiaie, per poi spostarsi alle 10 in piazza Vittorio Emanuele II, sempre a Bonate Sopra. La sera grande festa con musica dal vivo e ristorazione presso l'area feste con la Piccola Orchestra Karasciò e la sua musica coinvolgente. Musica dal vivo che prosegue sabato 26 aprile alle 21 con l'imperdibile concerto omaggio al grande Fabrizio De Andrè, a cura del gruppo Ottocento. A chiudere la Settimana all'insegna dell'Economia Sociale Solidale, la Fiera di domenica 27 aprile, con una serie di iniziative che si svolgeranno durante tutta la giornata all'oratorio di Ghiaie di Bonate, provvisto di grande piazzale esterno e tensostruttura in caso

di maltempo. Come anticipato è il comune di Bonate Sopra a ospitare quest'anno "Per Filo e per Sogno" la fiera itinerante del tessile sostenibile, che da numerosi anni propone un format molto apprezzato, con stand di espositori e artigiani del tessile e della moda, uno spazio per lo scambio di vestiti usati (swap party), momenti di approfondimento e sensibilizzazione, laboratori per bambini e angolo dello sferruzzo per giovani e meno giovani. Questa edizione è dedicata a Riciclo Riuso Riparo, con stand aperti dalle 10 alle 18 e possibilità di ristorazione nei bar e ristoranti vicini.



Comune di Bonate Sopra

Piccola Orchestra

Karasciò

Sabato 25 Aprile Ore 21.00
AREA FESTE BONATE SOPRA

Comune di Bonate Sopra

SERATA CONCERTO
OTTOCENTO

OMAGGIO A FABRIZIO DE ANDRÈ

Sabato 26 Aprile Ore 21.00
AREA FESTE BONATE SOPRA



Piccola Copenaghen 2024 Zanica si aggiudica il titolo

Il prestigioso riconoscimento di Aribi per la promozione della ciclabilità nei comuni bergamaschi va anche a Pedrengo e Treviglio

La quinta edizione del concorso "La Piccola Copenaghen" promosso da Aribi (Associazione per il Rilancio della Bicicletta), che celebra le eccellenze locali nell'ambito della mobilità sostenibile, ha premiato il Comune di Zanica che ha così conquistato il titolo di Piccola Copenaghen 2024. Aribi ha espresso le sue congratulazioni nei confronti di tutti i comuni partecipanti, le cui azioni possono essere d'ispirazione per tutte le amministrazioni, al fine di continuare ad investire in progetti innovativi e sostenibili. L'auspicio di Aribi è vedere nelle prossime edizioni un numero crescente di città sempre più vicine ai modelli virtuosi europei di mobilità sostenibile.



Un impegno costante

Zanica, già seconda classificata nel 2023, ha dimostrato un impegno straordinario nel migliorare l'accessibilità ciclabile e promuovere l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto quotidiano. La vittoria è il risultato di un approccio globale che ha combinato interventi infrastrutturali, educazione alla mobilità sostenibile e coinvolgimento della comunità. Tra i principali traguardi raggiunti dal Comune nel 2024 si segnalano:

- Realizzazione di chilometri di nuove piste ciclopedonali, favorendo il bike to work e il bike to school in sicurezza
 - Attività educative nelle scuole, integrate nei piani di diritto allo studio, per sensibilizzare le nuove generazioni sull'importanza della bicicletta
 - Introduzione delle zone 30, adottate come soluzione efficace per aumentare la sicurezza in aree urbane dove non è possibile realizzare infrastrutture ciclabili separate
 - Eventi di grande impatto comunitario, come La Bicicletta organizzata dall'Associazione Genitori di Zanica, che hanno registrato un'ampia partecipazione e rafforzato il senso di appartenenza locale
- Il questionario presentato da Zanica per partecipare al concorso è stato accompagnato da map-

pe dettagliate che documentano le opere realizzate e in corso di progettazione. Una menzione speciale va al progetto per la creazione di una nuova pista ciclopedonale, resa possibile grazie ad accordi bonari con i privati. Particolarmente degni di nota sono i dati sulla sicurezza stradale che dimostrano la riduzione ai minimi termini dell'incidentalità ciclistica, con pochissimi incidenti registrati negli ultimi tre anni. Inoltre la gestione responsabile delle sanzioni stradali prevede di destinare il 50% degli introiti alla sicurezza stradale: un dato, superiore alla media

Pedrengo new entry sorprendente

Al secondo posto si classifica il Comune di Pedrengo, che ha partecipato per la prima volta al concorso. Pedrengo ha impressionato per l'approccio innovativo e le numerose iniziative, tra cui:

- La creazione di una ciclofucina gestita da volontari Aribi, un punto di riferimento per la manutenzione e l'utilizzo consapevole della bicicletta
- L'adozione di biciclette pubbliche per l'utilizzo da parte della biblioteca e del Comune stesso
- Un viaggio simbolico del sindaco Simona d'Alba e della consigliera all'ambiente Camilla Panza, che si sono recate in bicicletta alla Regione Lombardia per presentare progetti futuri e richiedere finanziamenti

Treviglio si conferma un'eccezione

Treviglio, vincitore della prima edizione del concorso, si aggiudica il terzo posto, distinguendosi anche quest'anno per un'ampia varietà di eventi e iniziative, tra cui:

- La Ciclostoria organizzata da Aribi e altre manifestazioni come la Biciclettata di Avis o quella d'Autunno
- L'installazione di cartelloni elettronici per sensibilizzare sull'uso dei dispositivi di sicurezza stradale
- L'organizzazione di un convegno sulla sicurezza stradale, che ha visto un'ampia partecipazione

Tuttavia, la mancata fornitura di dati sulla destinazione dei proventi delle sanzioni ha impedito a Treviglio di scalare ulteriormente la classifica.

Il sodalizio Aribi e CSI

L'assegnazione del premio vede la collaborazione tra Aribi e il Centro Sportivo Italiano (CSI), due realtà che condividono i valori dello sport sano, del movimento all'aria aperta e della promozione di stili di vita attivi. Insieme, CSI e Aribi si impegnano a contrastare le preoccupanti previsioni dell'OMS relative alla salute globale, promuovendo azioni che incoraggino l'attività fisica quotidiana, come andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta e ispirando i giovani atleti del CSI a comprendere che ogni scelta sostenibile, come usare la bicicletta per spostarsi, è una decisione consapevole che promuove la salute personale e contribuisce alla tutela del pianeta. Una comunità che si muove insieme, a piedi o in bicicletta, costruisce un futuro più sano e sostenibile e se c'è il supporto della propria amministrazione locale, i risultati possono davvero fare la differenza.

Comuni lombardi Rifiuti Free tra i 5.000 e i 15.000 abitanti

Comune	Prov.	% Raccolta Differenziata
Zanica	BG	88,7
Pedrengo	BG	88,7
Chiuduno	BG	88,3
Roncoferraro	MN	87,7
Ponteranica	BG	87,3
Castellucchio	MN	87,2
Villa di Serio	BG	87,1
S. Giorgio Bigarello	MN	87,0
Sermide e Felonica	MN	86,5
Cividate al Piano	BG	86,4

E tra i Comuni Virtuosi tanti Comuni Ricicloni bergamaschi

In termini di buone pratiche l'iniziativa "Comuni Ricicloni" è un'ottima palestra per lo scambio di idee e azioni virtuose per la gestione dei rifiuti urbani. Le edizioni regionali di Comuni Ricicloni di Legambiente sono la vetrina locale di quell'Italia che aspira all'innovazione e all'efficienza nella raccolta dei rifiuti, la differenziazione delle singole frazioni e il corretto smaltimento e riutilizzo. Come si può ben intuire, l'azione del singolo cittadino può essere davvero efficace solo se esistono adeguate strutture e servizi che gli permettono di attivarsi correttamente. Nell'ambito dei rifiuti è evidente che il ruolo dei Comuni sia cruciale e anzi davvero imprescindibile: una corretta differenziazione dei rifiuti domestici non avrebbe senso se non ci fosse un'adeguata struttura di conferimento e una successiva filiera di riciclo, riuso e corretto smaltimento dei rifiuti differenziati dai singoli, con accortezze necessarie per favorire una sempre migliore raccolta differenziata ma anche una sempre minore produzione di rifiuti. Tipologie di cestini pubblici e raccolte di rifiuti spe-

ciali, informazione e controlli fanno la differenza e orientano la comunità di cittadini a fare del proprio meglio. Le classifiche pubblicate ogni anno da Legambiente aiutano ad apprendere le buone pratiche messe in atto dagli altri comuni e a rendersi conto dei possibili margini di miglioramento; non meno importante mostrano a che punto è ciascun Comune rispetto allo stato dell'arte generale. In bergamasca sono parecchie le amministrazioni comunali che si sono attivate e che continuano a migliorare con costanza. Ciò emerge anche dall'ultimo rapporto "Comuni Ricicloni 2024": basta dare uno sguardo alla classifica dei vincitori assoluti in Lombardia, dove troviamo numerosi comuni bergamaschi "Rifiuti free": Fontanella, Cenate Sotto e Covo per la categoria dei comuni sotto i 5.000 abitanti; Zanica, Pedrengo e Chiuduno per quella dei comuni tra i 5.000 e i 15.000 abitanti. Nella categoria dei comuni oltre i 15.000 abitanti svetta Carugate (MI) ma un comune bergamasco, Albino, si distingue piazzandosi al terzo posto.



A PRANZO MENU PIZZA

a € 10,00

pizza + bibita (o birra piccola) + coperto

Chiuso solo sabato e domenica a pranzo

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





A Treviglio 50 famiglie e un Gruppo di Autoconsumo Collettivo Un impianto fotovoltaico su edilizia residenziale pubblica

**Progetto Condominio Galileo: inclusione, innovazione e sostenibilità
Piccinini (Ceress srl): “modello replicabile a livello nazionale”**

Il 31 gennaio 2025 è stato inaugurato su un condominio di edilizia residenziale pubblica un impianto fotovoltaico da ben 50 kWp, grazie alla creazione di un Gruppo di Autoconsumo Collettivo (GAC), attraverso cui le 50 famiglie beneficiarie potranno condividere l'energia prodotta dall'impianto, abbattendo i costi energetici e riducendo l'impatto ambientale. Il progetto si propone come un modello innovativo e replicabile a livello nazionale per promuovere la transizione energetica inclusiva.

Benessere per famiglie e ambiente

Realizzato in collaborazione con il Comune di Treviglio che ha concesso l'utilizzo della copertura dell'edificio, il progetto è stato interamente finanziato e sviluppato da Ceress, azienda che opera nel settore delle comunità energetiche rinnovabili. Obiettivo principale è la riduzione degli impatti ambientali e dei costi energetici a carico delle famiglie. Attraverso il modello GAC, le 50 famiglie del condominio potranno condividere l'energia prodotta dall'impianto fotovoltaico, beneficiando di incentivi economici e promuovendo un consumo più consapevole e sostenibile.

“Siamo orgogliosi di aver realizzato un progetto che non solo promuove l'uso delle energie rinnovabili, ma che ha un impatto diretto e positivo sulla vita quotidiana di tante famiglie, dimostrando che la sostenibilità è alla portata di tutti.”, ha detto Gianluigi Piccinini, Legale Rappresentante e Direttore Tecnico di Ceress.



Il Sindaco di Treviglio, Juri Imeri, ha commentato: “Il Comune di Treviglio crede fermamente nella necessità di promuovere co-



stantemente modelli virtuosi di sviluppo sostenibile e per questo ha avviato da tempo un percorso costante per efficientare i propri edifici e sviluppare sinergie positive. Nel caso del Grup-

po di Autoconsumo Collettivo di via Galilei, edificio di appartamenti Erp a canone concordato, oltre a concedere l'uso della su-

perficie del tetto, come Comune abbiamo incontrato i nostri condomini per illustrare loro il progetto e accompagnarli in questa scelta lungimirante. È anche un modo per creare ulteriore con-

divisione tra gli inquilini. Ceress, che aveva proposto l'intervento, ha poi fatto il resto, realizzando un impianto all'avanguardia che genererà benefici ambientali per tutta la collettività e inciderà positivamente anche sui consumi energetici dei condomini. Unitamente alla futura Comunità Energetica di Treviglio, che abbiamo recentemente deliberato e alle tante altre misure in atto, questo progetto rappresenta un ulteriore passo verso la transizione energetica”.

Secondo Paolo Arrigoni, Presidente del GSE, “La costituzione di questo Gruppo di Autoconsumo Collettivo, oltre a contribuire alla lotta alla povertà energetica e alla diffusione delle fonti rinnovabili, spronerà altre collettività ad associarsi per autoprodurre e condividere energia. Le comunità energetiche rappresentano

la nuova frontiera per le energie rinnovabili e sono di stimolo per cittadini, imprese, enti pubblici e privati per procedere nel processo di decarbonizzazione dei consumi e ad un utilizzo dell'energia più consapevole ed efficiente”.

“Un progetto encomiabile che risponde perfettamente ai principi della Legge Regionale sulle Comunità energetiche. Regione Lombardia crede molto in queste forme di cooperazione, anche se è ancora necessaria un'opera di promozione delle comunità energetiche sul territorio. Ceress e il Comune di Treviglio hanno realizzato un modello da replicare sull'intero territorio lombardo” ha aggiunto Giovanni Malanchini, Consigliere Regionale.

I numeri del Progetto Condominio Galileo

Il Condominio Galileo di Treviglio (BG), situato in via Galileo Galilei 3, si distingue come un esempio virtuoso di transizione energetica grazie alla realizzazione di un impianto fotovoltaico e alla creazione di un Gruppo di Autoconsumo Collettivo (GAC). Il progetto è stato realizzato tenendo conto delle caratteristiche specifiche del tetto del condominio e dei fabbisogni energetici specifici dei suoi residenti. Costituendo Gruppo di Autoconsumo Collettivo (detto «GAC») i membri condividono virtualmente l'energia prodotta dai propri impianti e ricevono, sull'energia condivisa, un incentivo erogato dal GSE per 20 anni. Interamente finanziato e sviluppato da Ceress, l'impianto ha una potenza complessiva di 49,725 kWp ed è composto da 117 moduli fotovoltaici distribuiti sulle diverse falde del tetto. La configurazione scelta massimizza la produzione di energia, minimizzando le perdite legate a ombreggiamenti o collegamenti inefficienti. Grazie a questa soluzione, il sistema produce circa 59.964 kWh/anno di energia elettrica rinnovabile, contribuendo significativamente a ridurre i costi energetici e l'impronta ambientale delle 50 famiglie residenti.

La ripartizione dell'energia prodotta è così strutturata:

- **14.867 kWh** autoconsumati direttamente dai residenti;
 - **45.097 kWh** immessi nella rete elettrica;
 - **26.183 kWh/anno** condivisi tra i membri del GAC.
- Con un risparmio di emissioni pari a **15.070 kg di CO2eq/anno**, l'impatto ambientale positivo è equivalente a **131.000 km** non percorsi in auto o alla piantumazione di **1.000** alberi.

La storia del progetto

Il progetto nasce dall'analisi approfondita dei consumi energetici del Condominio di edilizia popolare Galileo, che ammontano a circa 170.870 kWh/anno (35.870 kWh per le parti comuni e 135.000 kWh per i 50 appartamenti) per i quali si era reso necessario un intervento di contenimento dei costi energetici. Ceress, attraverso uno studio di fattibilità, ha definito la configurazione ideale dell'impianto, ottimizzando l'uso dello spazio disponibile e garantendo una produzione energetica vantaggiosa per la comunità. L'iniziativa rappresenta un passo significativo verso l'autosufficienza energetica e contribuisce al raggiungimento degli obiettivi di sostenibilità ambientale.

Ricadute positive del progetto

- Economiche:** riduzione significativa delle spese energetiche per i residenti e valorizzazione economica degli spazi comuni.
- Ambientali:** contributo alla lotta contro il cambiamento climatico, con un risparmio annuale di CO2eq equivalente alla piantumazione di una foresta.
- Sociali:** promozione della condivisione e della consapevolezza sull'uso sostenibile delle risorse tra i membri della comunità condominiale.

Il ruolo di Ceress

Ceress Srl, start-up innovativa nata nel luglio 2021, è il partner strategico per lo sviluppo di soluzioni per l'autoconsumo diffuso. Con sedi a Bergamo, Milano, Torino e Roma, Ceress offre un servizio completo che va dalla progettazione tecnica alla gestione amministrativa e finanziaria, fino alla comunicazione e al marketing dei progetti di Comunità Energetiche Rinnovabili (CER).

Il progetto del Condominio Galileo è una testimonianza di come l'energia rinnovabile possa essere un vantaggio sia economico che ambientale per le comunità locali.





Treviso e Viladecans European Green Leaf 2025

Finalmente un'italiana tra le medio-piccole città premiate dall'Ue Parchi urbani, green wall, ecosfere e bike to work per la città veneta

Un approccio unico nel coinvolgere le comunità nella transizione verde, messo in campo da Treviso e Viladecans, ha decretato per le due città l'assegnazione dell'European Green Leaf Award 2025, riservato alle città medio-piccole. Il prestigioso titolo, promosso dalla Commissione Europea, riconosce l'azione locale verso la transizione per un futuro più verde e sostenibile, grazie ad azioni concrete volte a migliorare l'ambiente urbano e combattere l'inquinamento. I giurati hanno infatti premiato l'approccio della città spagnola di Viladecans "nell'ispirare il cambiamento comportamentale attraverso una cultura di positività ed entusiasmo", riconoscendo la grande partecipazione dei cittadini nei processi decisionali. L'amministrazione ha anche dimostrato di essersi impegnata nel campo delle energie rinnovabili e dell'efficienza energetica raggiungendo progressi significativi. Al successo ottenuto dalle vincitrici corrisponde uno stimolo per tutte le altre città, in cui si rafforza l'idea di essere fondamentali per uno sviluppo che mantenga un equilibrio tra grandi centri e territorio.



A Treviso numerosi progetti

La città è stata presentata dal sindaco Mario Conte attraverso le testimonianze delle anime che descrivono la Treviso sostenibile con i loro progetti. Fra i più importanti, l'aumento della presenza di alberi con la volontà di metterne a dimora altri 15mila nei prossimi anni, il Green New Deal per la creazione di parchi urbani e

boschi periurbani e la conversione della discarica in parco fotovoltaico: il più grande intervento di bonifica ambientale nella storia della città. Presenti nel dossier anche l'iniziativa freeaqua.it per la valorizzazione artistico culturale di 130 fontane, la sensibilizzazione al ri-uso di borracce e contenitori

con l'acqua pubblica. Vengono coinvolte anche le scuole con la costruzione dei Green Wall e delle ecosfere. I primi sono dei veri e propri muri verdi, strutture verticali autoportanti composte da specie vegetali resistenti alla siccità e dotate di impianti di irrigazione e concimazione automatizzati; le seconde vengono realizzate all'interno dei laboratori scolastici come veri e propri esperimenti di biodiversità in cui gli studenti possono ricreare l'ecosistema locale, favorendo la formazione di microclimi differenziati. Anche il coinvolgimento dei cittadini e del territorio è un nodo fondamentale in chiave di miglioramento della qualità dell'aria. In questo senso, l'amministrazione trevigiana ha inaugurato il progetto Bike To Work, con l'erogazione di buoni spesa in base ai chilometri percorsi a piedi e in bicicletta per raggiungere il posto di lavoro con lo scopo di sfruttare una comunicazione intergenerazionale per coinvolgere tutte le fasce di popolazione.

■ V.F.

10 anni di European Green Leaf

Quindici città con una popolazione tra i 20.000 e i 100.000 abitanti sono state premiate nei primi dieci anni di attività dell'European Green Leaf Award. Il riconoscimento viene assegnato alle città che si distinguono per i risultati ambientali ottenuti in materia di sviluppo attivo della consapevolezza dei cittadini e un generale impegno per una crescita green. Essere "ambasciatori verdi" comporta la vincita di un premio in denaro pari a 200.000 euro, oltre alla possibilità di collaborare con la sorella maggiore European Green Capital e attrarre numerosi investitori nel settore dell'ingegneria ambientale e delle energie rinnovabili. La grande responsabilità che le vincitrici si assumono coincide con l'incoraggiamento di tante altre città già partecipanti al concorso o solo spettatrici a progredire verso migliori risultati di sostenibilità coinvolgendo la cittadinanza.

Cronologia delle città vincitrici

- 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)
- 2023** Helsingør (Danimarca) - Velenje (Slovenia)



GLI AMICI DI INFOSOSTENIBILE

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



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



inclusivi per natura

info e prenotazioni su whatsapp: 338 611 0826
bopoponteranica.it



Produzione e vendita al dettaglio di abbigliamento sportivo

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



infoSOStenibile

il tuo partner per la comunicazione

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

amandla



equo e solidale



Scarica la nostra app:



pizzeria: via Mazzini 78 - Albino



Android



Apple

Green economy

300mila visualizzazioni per il Sole e la Terra Con la comunicazione social e interattiva

**Crescono gli utenti del negozio ma anche i follower su Facebook
Prosegue nel 2025 lo slancio positivo: ed è festa di primavera!**

Dopo un anno ricco di novità, conclusosi a dicembre con la grande inaugurazione dei nuovi spazi del negozio, ristorante, magazzino e uffici della cooperativa Il Sole e la Terra, anche i primi mesi del 2025 ripartono con uno slancio sempre positivo e in continuo sviluppo, sia nei numeri che in qualità dei servizi e della relazione con i soci, vero obiettivo della cooperativa. Proporre un'alimentazione e una spesa sana e biologica ad un pubblico sempre più vasto è una mission che richiede un rapporto di sempre più stretta conoscenza delle attività e delle scelte che Il Sole e la Terra mette in campo a favore degli associati, i quali ricambiano crescendo in numero e in frequentazione del negozio e dell'area ristoro. E, soprattutto, in interazioni con le novità della comunicazione della cooperativa, che da alcuni mesi sta diventando più social e smart, al passo coi tempi.

"Da alcuni mesi, volendo consolidare l'ampliamento delle fasce di età dei nostri soci, che con nostro piacere si stanno abbassando includendo fasce più giovanili, abbiamo rilanciato l'impegno verso una comunicazione più efficace e più rispondente ai canali di interazione attuali, con un'animazione professionale del sito e dei social network - spiega Marco Gatti, vicepresidente della cooperativa Il Sole e la Terra -. Attraverso la formazione specifica del personale che segue questo ambito, grazie alla partnership con i professionisti di Smarketing, si possono già notare riscontri lusinghieri, che ci incoraggiano a proseguire su questa nuova strada, che va ad aggiungersi a tutte le altre attività più storiche e tradizionali, sia di comunicazione che di incontro e relazione con gli associati".

Dati in forte crescita

Da un'analisi dei dati relativi ai primi sei mesi di performance, in particolare della pagina Facebook, al momento unico social attivo, si evince un vero e proprio boom di contatti e visualizzazioni, ma anche



**CI È CARA
la VITA**

Il carovita sale.
La tua cooperativa
risponde ancora.

MARZO - AGOSTO 2025
6^a campagna di riduzione
della spesa su
**olio, riso, pane,
frutta e verdura,
legumi e cereali chicchi**
che costano il 10% in meno.



sibilità, bensì dell'interesse degli utenti verso i messaggi che si comunicano, che appunto interagiscono con mi piace, condivisioni, commenti, etc.). Passando in rassegna le varie tipologie di contenuti, se i post e le storie hanno avuto un buon andamento costante, i reels hanno contribuito ad alcuni picchi di interazione. In generale si conferma l'efficacia di alcune forme (immagini, video, storie e reels) e la popolarità di alcuni argomenti o campagne, che se tenute monitorate nel lungo periodo possono dare un notevole contributo sia per il miglioramento complessivo della comunicazione e relazione con i soci (o con potenziali nuovi soci), sia per accrescere la partecipazione degli associati alle attività e alla vita sociale della cooperativa.

Ci è cara la vita

Se l'aumento degli spazi fisici e della visibilità digitale rende ancora più completa la fase espansiva della cooperativa, nel quotidiano continuano e si consolidano le funzioni di base per offrire ai propri soci cibo sano, biologico e sostenibile, frutto di una accurata selezione dei produttori, ad un costo giusto e accessibile.

Per questo motivo è giunta alla sesta edizione l'iniziativa "Ci è cara la vita", una campagna di riduzione del costo della spesa, che ha la finalità di contenere l'effetto del carovita sui prodotti di prima necessità. "Da marzo ad agosto 2025, su olio, riso, pane, frutta e verdura, legumi e cereali in chicchi sarà applicato lo sconto del 10%. Cerchiamo di tenere l'attenzione su alcuni comparti merceologici che possono aver subito alcuni rincari di prezzo alla fonte per vari motivi, tra cui il rincaro dei costi energetici o annate poco produttive, sempre con l'obiettivo - conclude Marco Gatti - di tenere calmerati i prezzi ai clienti associati e variare il paniere dei prodotti inclusi nell'iniziativa".

Sempre nell'ambito di una spesa sostenibile, anche per il pianeta, la modalità di vendita sfuso è un tassello fondamentale

FESTA di PRIMAVERA

Accogliamo
insieme il risveglio
della natura

Sabato 29 Marzo 2025
dalle 10:00 alle 18:00

Dalle 10:00 alle 18:00

Degustazioni con produttori locali
Stand associazioni di solidarietà

**Dalle 10:00 alle 11:30 e
dalle 15:00 alle 16:00**

Laboratori con acquarelli e
laboratori olfattivi per bambini e adulti

Dalle 16:00

Musica dal vivo con trio di chitarre blues e jazz

Alle 16:30

Taglio torta e brindisi

VI ASPETTIAMO

ilsolelaterra.it...la felicità comincia dal cibo!



per ridurre gli imballaggi da un lato e lo spreco dall'altro, consentendo di scegliere la quantità che serve veramente. Lo stesso vale per la ristorazione, altro settore in crescita continua, che ha al Sole e la Terra una caratteristica distintiva e veramente molto apprezzata: il piatto si paga a peso e può essere personalizzato nel dettaglio, scegliendo quali e quante porzioni prendere. Non solo non c'è un prezzo fisso (se non il prezzo al Kg), ma ciascuno può acquistare solo e quanto desidera, evitando così l'enorme spreco alimentare che solitamente la ristorazione invece genera.

Festa di primavera

Altro tradizionale momento di relazione e interazione della cooperativa con i soci e con i produttori è la festa di primavera,

una giornata intera in cui i fornitori vengono da tutta Italia per esporre e presentare i propri prodotti: stand, banchi di vendita, ma anche laboratori, degustazioni e musica dal vivo; una festa insomma che però ha il duplice obiettivo di rappresentare un'occasione per i soci di conoscere direttamente i produttori di ciò che comprano durante l'anno in negozio; allo stesso modo è un'opportunità per gli stessi produttori per presentarsi ai clienti e approfondire gli aspetti della coltivazione, produzione e realizzazione degli alimenti o di altre proposte ancora. Una festa, ma anche una modalità per coinvolgere i soci nel rapporto con i fornitori, in una modalità di relazione che si addice a una media struttura commerciale che lavora con un assortimento di prodotti che supera le 6mila referenze.

■ **Diego Moratti**

Bopo, inclusivi per natura ...e con gusto!

Serate senza barriere: ogni giovedì cena speciale al ristorante di Ponteranica con gli allievi della scuola ABF

Dopo poco più di un anno dall'inaugurazione, il Bopo di Ponteranica ha già dimostrato di essere all'altezza delle aspettative: un ambiente sempre più accogliente grazie alle costanti migliorie, i servizi cucina e bar di ottima qualità, un programma di animazione e intrattenimento vario e originale, ma soprattutto la piena realizzazione dell'inclusione, valore dichiarato nella mission del locale, che si attua in modi particolarmente creativi. L'iniziativa del giovedì denominata "il gusto dell'inclusione" è la dimostrazione di come l'attenzione alle fragilità può essere l'ispirazione di una sperimentazione originale e di successo che promuove non solo l'inclusione, ma anche l'ampliamento della proposta gastronomica del locale. Il progetto consiste nel proporre su prenotazione un menù fisso di alta qualità ma a prezzo accessibile, grazie ai ragazzi del PPD della scuola ABF (Azienda Bergamasca Formazione) di Bergamo che ogni giovedì sera del periodo scolastico gestiscono la cucina e il servizio di sala.

Tramite una convenzione tra ABF, coop. Alchimia e coop. Lavorare Insieme, gli studenti e le studentesse che usufruiscono di Percorsi Personalizzati possono acquisire e potenziare le loro competenze tramite un'esperienza "sul campo" che li coinvolge da protagonisti: i due gruppi formati da 6 studenti che si alternano ogni settimana hanno la possibilità di mettersi in gioco nell'ambito lavorativo in un contesto favorevole e accogliente, ma senza un collaboratore che



dia le direttive, bensì gestendosi nel modo più autonomo possibile, sapendo che possono contare reciprocamente sul sostegno dei propri compagni.

Il valore del gruppo e della prova sul campo

"La modalità degli inserimenti lavorativi di solito non prevede questa dimensione di gruppo poiché spesso si tratta di percorsi individuali - spiega Tiziana Ioselli, referente dell'Area integrazione e disabilità di

ABF - quindi la sperimentazione al Bopo è stata particolarmente interessante anche per noi educatori ed insegnanti poiché ha dimostrato l'efficacia del gruppo. Innanzitutto ha favorito la capacità dei ragazzi di collaborare, supportarsi reciprocamente e gestire insieme la soluzione dei problemi. In secondo luogo la maggiore apprensione derivante dall'inusuale responsabilità richiesta da questa sperimentazione è stata agevolmente gestita proprio grazie al fatto che sapevano di poter condividere

con i compagni i loro timori e, insieme, essere più forti." "Ogni settimana decidiamo insieme il menu pensando a proposte di qualità e mai banali che vengono preparate nel pomeriggio presso il laboratorio di cucina ABF" spiega Raffaele Auriemma, chef e insegnante che segue direttamente le attività. "A lavoro terminato ci diamo appuntamento al Bopo per predisporre la cucina e la sala prima dell'arrivo dei clienti. Giunto l'orario della cena si accolgono i clienti, si serve la cena e alla fine

il gruppo si presenta e raccoglie i riscontri della serata. La collaborazione con il Bopo è un'occasione preziosa: contrariamente a quanto avviene a scuola dove la classe stessa consuma ciò che prepara durante i laboratori di cucina, questa sperimentazione ci consente di chiudere il cerchio proponendo i piatti a clienti reali. Questo ci espone a dei rischi, ma per gli studenti è un'esperienza entusiasmante che li porta a tirare fuori il meglio di sé, ognuno secondo le proprie capacità, senza rispar-



info e prenotazioni su whatsapp: 338 611 0826
bopoponteranica.it

miarsi." E aggiunge: "La soddisfazione è tanta anche per noi formatori e pure per le famiglie che vedono nei loro figli l'effetto stimolante che deriva dal fatto di essere davvero protagonisti e non meri esecutori."

Inclusione come valore aggiunto

Questa sperimentazione originale si inserisce nel solco delle altre iniziative volte all'inclusione che sono alla base della filosofia del Bopo. Daniel Pezzotta, responsabile degli inserimenti lavorativi della cooperativa Alchimia, sottolinea: "Abbiamo inserimenti lavorativi reali, persone fragili assunte con contratti di lavoro veri e propri, che fanno parte del nostro staff a pieno titolo; inoltre acquistiamo prodotti da fornitori che si avvalgono a loro volta della collaborazione con persone svantaggiate, come

ad esempio i prodotti del forno in carcere della coop. Calimero, o i prodotti agricoli della coop. Il Mosaico".

Ma la vocazione all'inclusività non predomina sulle altre poiché, come evidenzia Daniel, la particolarità della gestione del locale consiste nel tenere collegate la sostenibilità economica con gli obiettivi educativi. Lo sforzo costante di offrire servizi diversi, competitivi e di qualità garantisce la stabilità dell'impresa e quindi l'inclusione non viene vista e praticata come forma di "assistenzialismo", bensì valorizzata come risorsa che apporta valore aggiunto.

Un approccio singolare e sicuramente impegnativo ma che, grazie a sperimentazioni come le cene del "gusto dell'inclusione", dimostra la grande potenzialità insita in questa visione lungimirante.

■ S.R.



infoSOStenibile

**il tuo partner
per la comunicazione**

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



Bergamo SOStenibile

Il sogno continua con la fiera del tessile sostenibile

Torna il 27 aprile a Bonate Sopra l'ormai consolidata manifestazione "Per filo e per sogno" nella sua edizione speciale "Riciclo Riuso Riparo"

Per filo e per sogno

Incontro sul tema del riciclo tessile

16 APRILE 2025
BONATE SOPRA
Sala Consiliare
ingresso da via S. Francesco
ore 20:30

con **Alberto Saccavini**
esperto di sostenibilità nella moda



nata del 27 aprile, sia in una serata che precederà la fiera: il 16 aprile Alberto Saccavini, esperto di sostenibilità nella moda che già in passato ha curato alcuni eventi di formazione e divulgazione organizzati da Per filo e per sogno, terrà un incontro sul tema del riciclo tessile. L'appuntamento è fissato per le 20:30 nella Sala Consiliare di Bonate Sopra. Per informazioni: dess.bergamo@gmail.com www.dess.bg.it



Per filo e per sogno

Fiera del tessile sostenibile

27 APRILE 2025
BONATE SOPRA
ORATORIO DI GHIAIE
piazza Locatelli
10:00-18:00

Edizione speciale
Riciclo Riuso Riparo



NUOVA VITA AGLI ABITI USATI SWAP PARTY SARTORIE SOCIALI LAVORO A MAGLIA
PICCOLE RIPARAZIONI LABORATORI PER GRANDI E PICCOLI STORIE E INCONTRI

I consumatori critici di moda sostenibile e gli appassionati delle tecniche artigianali tessili che ogni anno attendono "Per filo e per sogno" anche quest'anno vedranno soddisfatte le loro aspettative: il gruppo organizzatore del DessBg - Area Tessile Sostenibile, anche per il 2025 ha in programma le due consuete edizioni annuali, una primaverile, quest'anno dedicata principalmente al "Riciclo, Riuso e Riparo" e la seconda, prevista nella seconda metà dell'anno, che ospiterà le aziende e gli artigiani che producono moda e beni tessili sostenibili. L'appuntamento è per domenica 27 aprile con una giornata ricca di attività che vanno dallo swap party (lo scambio di vestiti usati), ai laboratori di lavoro a maglia e di riparazione tessile, dalle attività per i più piccoli, alle associazioni che ri-

mettono in circolo gli abiti usati o ridanno loro nuova vita. Fin dall'inizio, l'intenzione degli organizzatori è stata quella di cercare di rendere la fiera itinerante per rispondere all'esigenza di favorire scambi e diffondere buone pratiche sostenibili su un territorio più vasto. Vari luoghi infatti hanno accolto la fiera in passato, come Paladina, il Polaresco di Bergamo e il BoPo di Ponteranica, Ponte San Pietro e questa sarà la volta di Bonate Sopra, più precisamente l'oratorio della frazione di Ghiaie. Naturalmente oltre alla parte espositiva degli artigiani e dei riparatori e dei riutilizzatori, la fiera è l'occasione per incontri di approfondimento del complesso tema della sostenibilità nel settore tessile, con momenti previsti sia all'interno della gior-

Incontri Formativi per docenti Con il DessBg vanno di moda

Tessile e moda sostenibile sono i temi proposti il 7 aprile presso il Triciclo a Bergamo. Segui il filo della sostenibilità: tra Educazione civica e Territorio

Come negli scorsi due anni, il Distretto di Economia Sociale Solidale bergamasco - Area Formazione promuove un incontro gratuito per docenti di ogni ordine e grado, a sostegno alla progettazione dell'Educazione Civica, per il carattere di trasversalità e di attualità che essa può rappresentare nelle attività didattiche. La proposta formativa si svolgerà lunedì 7 aprile 2025 dalle ore 16.45 alle ore 18.45 presso lo spazio Il Triciclo della Cooperativa Ruah in Via Cavalieri di Vittorio Veneto 14, Bergamo (BG), con le modalità e obiettivi che contraddistinguono il DessBg: da un lato la conoscenza della realtà del territorio, che possono dare spunti su come affrontare i temi della sostenibilità e dell'economia sociale solidale a livello didattico e dall'altro un approccio esperienziale e laboratoriale, con momenti di pratica e coinvolgimento; infine apprezzata è l'idea di incontrarsi periodicamente, confrontarsi e scambiarsi pareri e progettualità tra docenti di vari Istituti, con una cadenza di un paio di volte l'anno (primavera e autunno), in grado però di creare nel tempo

una piccola comunità e un senso di appartenenza a un gruppo allargato di persone che hanno a cuore la promozione e sensibilizzazione verso questi temi nel mondo scolastico.

Segui il filo della sostenibilità

Quale è il peso reale degli abiti che indossiamo? Qual è la loro storia? Chi ce la racconta? Con l'ausilio di un planisfero calpestabile, di flashcards dettagliate e degli abiti second-hand dello store di Triciclo Bergamo, il gruppo di docenti verrà accompagnato attraverso un'esperienza concreta riguardante il mondo della moda (in)sostenibile, approfondendo importanti concetti legati ai diversi modelli di produzione e consumo delle merci e alle relative impronte socio-ambientali. Saranno inoltre presentate al-

cune associazioni e cooperative del territorio che lavorano per un settore tessile e moda più sostenibile con le relative attività che vengono svolte durante l'anno. A seguito della parte esperienziale verrà attivato un breve momento di co-pro-

gettazione per la costruzione di percorsi didattici inerenti alle tematiche trattate: un modo per dare agli stessi insegnanti l'opportunità di "disegnare" eventuali proposte per gli studenti, sulla base delle fasce d'età o dei percorsi già in essere o precedentemente affrontati. I docenti saranno poi invitati anche a partecipare liberamente alle attività organizzate dal DessBg legate al tema trattato, in particolare alla fiera del tessile e all'incontro divulgativo, aperto a tutti, che la precede. Per maggiori informazioni i docenti possono inviare una mail a dess.bergamo@gmail.com mentre è possibile iscriversi compilando direttamente il modulo on line al link indicato su sito: dess.bg.it Le iscrizioni saranno accolte fino a esaurimento posti.



DessBg Incontri Formativi 2025

Proposte per docenti:
Educazione civica e Territorio
SEGUI IL FILO DELLA SOSTENIBILITÀ

Data: **Lunedì 7 aprile 2025**
Orario: **dalle 16.45 alle 18.45**

Luogo: presso il Triciclo (coop Ruah)
Via Cavalieri di Vittorio Veneto 14, Bergamo

Info e iscrizioni:
dess.bergamo@gmail.com
www.dess.bg.it

La Giornata della Terra “festeggia” ben 55 anni

Dalla prima edizione del 22 aprile 1970, ogni anno una manifestazione che coinvolge circa un miliardo di persone in quasi 200 nazioni

L'Earth Day, in italiano “Giornata della Terra”, è una ricorrenza annuale istituita nel 1970, epoca in cui la sensibilizzazione verso la salvaguardia dell'ambiente e del pianeta cominciava a riscuotere l'interesse generale. Anche se forse oggi può sembrare strano, considerato il negazionismo climatico che caratterizza l'attuale amministrazione statunitense, l'idea da cui scaturì la celebrazione della Giornata della Terra appartiene ad un politico americano ed è interessante ripercorrere la storia che ha portato a quella che è divenuta la più grande manifestazione ambientale del pianeta, in cui tutti i cittadini del mondo si uniscono per celebrare la Terra e promuoverne la salvaguardia.

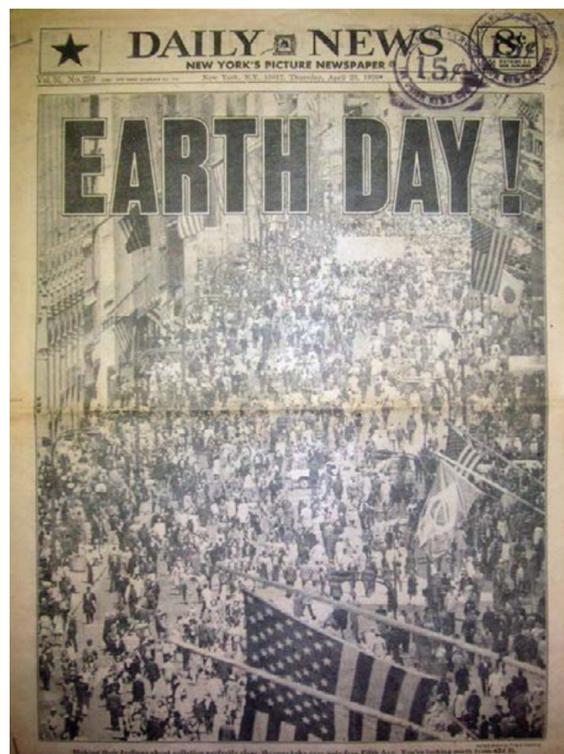
Dall'idea di un senatore americano

L'intuizione iniziale fu del senatore Gaylord Nelson, che durante la sua carriera aveva sviluppato una forte agenda

personale e politica verso la protezione ambientale per la quale s'impegnò in prima persona. Nel 1969, mentre era in volo dopo aver visitato i paesaggi californiani devastati a causa di un'enorme fuoriuscita di petrolio, lesse un articolo sui dibattiti organizzati da studenti e docenti universitari per sensibilizzare i campus sulla guerra del Vietnam e si domandò quale sarebbe stato l'impatto se centinaia di college in tutto il Paese avessero ospitato contemporaneamente dei dibattiti sull'ambiente, analogamente a quanto succedeva per il tema della guerra.

La forza dal basso e il supporto dei media

Nelson ventilò quest'idea in un discorso tenuto a Seattle il 9 settembre 1969 davanti ad un gruppo di ambientalisti alle prime armi e, di nuo-



Copertina del New York Daily News del 23.04.1970, che mostra la folla che ha invaso la Fifth Avenue durante la prima Giornata della Terra

vo, sei giorni dopo ad Atlantic City. La proposta rimbalzò in tutto il Paese anche grazie ai giornali e nel giro di pochi mesi l'idea era diventata un evento nazionale sostenuto dal basso da milioni di persone. L'11 novembre 1969, Nelson e il suo staff annunciarono che il 22 aprile 1970 - data scelta per adattarsi meglio ai program-

mi universitari tra le vacanze di primavera e gli esami finali - sarebbe stato il giorno di quello che chiamarono il “National Teach-In on the Crisis of the Environment” (“Dibattito nazionale sulla crisi ambientale”). La copertura della stampa si intensificò per tutto l'inverno e la primavera del 1970 tanto che diversi giornali e riviste, come Life, Newsweek, Time e molti altri, assunsero reporter per coprire il nuovo settore ambientale. La proposta di Nelson ottenne infatti sia il sostegno della

cittadinanza sia la pubblicità nazionale grazie all'ampia attenzione dei media. Nella manifestazione che diede il via alla Giornata della Terra si riunirono milioni di persone e in quell'occasione prese vita anche il moderno movimento ambientalista americano.

Un tema ampio e trasversale

Nelson aveva le idee chiare sulla portata della questione ambientale: credeva fermamente che un'agenda ambientale dovesse includere sia la natura che la società, come ribadì anche nel suo discorso pubblico tenuto a Denver in Colorado in quell'ormai storico 22 aprile 1970 dove sottolineò il fatto che quando si parla di ambiente si deve necessariamente includere il tema della povertà, della fame e del degrado urbano. In questo mezzo secolo i movimenti ambientalisti e della giustizia sociale hanno fatto parecchia strada, anche grazie all'impulso iniziale dato da Nelson, il quale fu estremamente orgoglioso della risposta della nazione: “La Giornata della Terra ha funzionato grazie alla risposta spontanea della base. Non avevamo né il tempo né le risorse per organizzare i 20 milioni di manifestanti che hanno partecipato da migliaia di scuole e comunità locali. Questa è stata la cosa straordinaria della Giornata della Terra. Si è organizzata da sola”.



Sabato 26 aprile - Cultura Contadina e infoSOSTenibile per un laboratorio alle DueTorri di Stezzano

Sabato 26 aprile l'associazione Cultura Contadina in collaborazione con infoSOSTenibile animerà il pomeriggio presso il Centro commerciale “Le due torri” di Stezzano. L'evento prevede un'attività laboratoriale per bambini e bambine dalle 15:00 alle 18:00, dal titolo “E' ora di piantarla!”. I piccoli partecipanti potranno conoscere il valore della Giornata della Terra e fare un'esperienza diretta. Avranno infatti la possibilità di scegliere un seme tra quelli proposti dagli esperti dell'associazione Cultura Contadina, piantarlo in un vasetto e ricevere tutte le istruzioni per potersene prendere cura una volta portato a casa. Diffondere semi, recuperare e preservare le varietà più antiche sono infatti alcuni degli scopi di Cultura Contadina, un'associazione nata nel 2014 per contribuire alla salvaguardia della biodiversità e dell'ambiente che ci circonda. Con i semi, viene diffusa anche la buona pratica di coltivare in autonomia cibo sano e nutriente. Infatti, secondo il pensiero su cui si fonda l'associazione, l'autoproduzione è molto importante: specialmente in questo periodo di cam-

biamento climatico e crisi alimentare è essenziale avere la possibilità di produrre e disporre di prodotti sani e naturali. Si può farlo curando un orto o dei vasi sulle terrazze, in particolare coltivando varietà che nel tempo si sono adattate spontaneamente e permettono di adottare modalità rispettose dell'ambiente. Conoscere i semi e le tecniche consente di eliminare i concimi chimici e i diserbanti, molto utilizzati nelle culture classiche della grande distribuzione, e ottenere così cibo migliore e ricco di tutti i valori nutrizionali, grazie al fatto che il consumo può avvenire immediatamente dopo la raccolta. Cultura Contadina inoltre, come si evince dal nome, si prefigge lo scopo di valorizzare la cultura del mondo rurale, la cui conoscenza ormai non è più un patrimonio condiviso, specialmente tra le giovani generazioni che raramente sono a diretto contatto con il mondo agricolo. Alla base c'è la convinzione che divulgando questa filosofia si possa contribuire a un futuro migliore, restando in stretto contatto con la natura che ci circonda, la nostra principale fonte di vita.

La Giornata della Terra in Italia

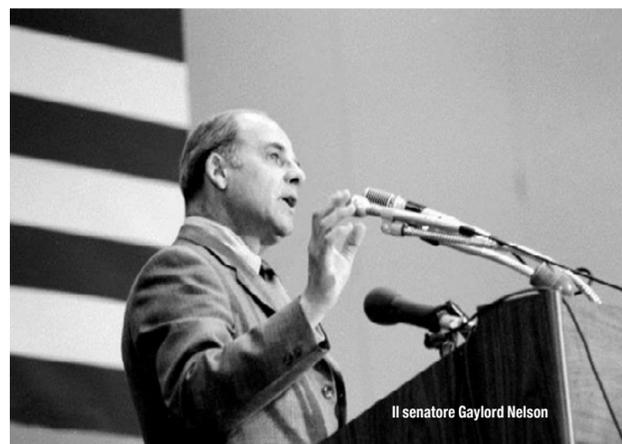
Earth Day Italia è una onlus che ha sviluppato una piattaforma di comunicazione per l'Ambiente e gestisce progetti con l'obiettivo di creare una rete di dialogo tra le realtà impegnate per la sostenibilità. Tra le iniziative legate alla prossima Giornata della Terra propone:

Villaggio per la Terra – Allestito nelle giornate dal 10 al 13 aprile a Roma nei giardini di Villa Borghese, è l'evento principale dell'impegno italiano per le celebrazioni dell'Earth Day e prevede un programma fitto di eventi e celebrazioni, incontri istituzionali, forum, spettacoli e un villaggio dedicato ai più piccoli con laboratori ludici e didattici. villaggioperlaterra.it

#OnePeopleOnePlanet – La maratona multimediale di Earth Day Italia è nata dall'impossibilità di organizzare il Villaggio per la Terra a causa della pandemia e si è affermata come un esempio di condivisione e partecipazione. In onda il 22 aprile per 12 ore di diretta streaming su RaiPlay, con le storie di impegno e di amore per la Terra. onepeopleoneplanet.it

Concerto per la Terra – Dal 2008 in occasione dell'Earth Day decine di artisti e testimonial, nazionali e internazionali, si sono alternati sul palco per sensibilizzare il pubblico sulle importanti tematiche ambientali. Quest'anno i protagonisti saranno i Tiromancino che il 3 aprile saliranno sul palco dell'auditorium della Nuvola di Fuksas a Roma.

Per aggiornamenti e approfondimenti, si può visitare Earthday.it, la testata giornalistica di Earth Day Italia che dà voce a chi si spende quotidianamente per la tutela del Pianeta.



Il senatore Gaylord Nelson

Osare la pace in tempi di guerra

L'associazione Mutuo Soccorso di Bergamo declina i propri antichi valori di solidarietà nell'analisi di una spiazzante attualità

Nata subito dopo l'Unità d'Italia (nel 1862) l'Associazione generale di Mutuo Soccorso dopo tanti decenni non smette di aggiornare il senso profondo della mutualità e della solidarietà tra persone e popoli, declinandolo nei diversi periodi storici e contesti che la sua lunga esistenza ha attraversato. Se oggi molta attenzione riveste l'aspetto di mutuo aiuto e sostegno per quanto riguarda gli aspetti di assistenza sociale e dei servizi sanitari annessi, così come primaria è la finalità aggregativa e culturale a favore degli associati, tuttavia la centralità di alcune problematiche della società attuale, come la pace e la guerra, non possono non interrogare l'attività di un'associazione che fa della solidarietà tra persone il proprio cardine. Il che, se vogliamo vedere, si caratterizza proprio come l'opposto della guerra.



anche per chi mantiene l'attenzione e l'anelito alla pace è difficile e oggettivamente complesso trovare una posizione o un percorso concreto tra le divergenti modalità a confronto, che contemplano o meno l'uso della forza, per quanto intesa solamente a sostenere chi è aggredito. Per questo motivo tra gli obiettivi del percorso c'è il far dialogare posizioni anche molto diversificate, ma con lo spirito di osare e voler trovare percorsi comuni per azioni efficaci. Una finalità ambiziosa ma che ha già riscosso

Purtroppo l'attualità dei conflitti, alcuni dei quali geograficamente vicini e quotidianamente presenti nei nostri media, disorienta e pungola, mettendo a dura prova coscienza e convinzioni. "Profonde sono le ragioni che hanno portato ad avviare un percorso, articolato su due anni 2024/2025, dal titolo "Osare la pace in tempi di guerra"

Osare la pace
2024

L'armonia della Mitezza
COLLETTIVA DI SEI ARTISTI PER LA PACE
in collaborazione con la comunità di S.Fermo



Da novembre a febbraio la Mutuo Soccorso, con l'attiva collaborazione di altre associazioni operanti nel territorio provinciale (Molte Fedi, Acli, Anpi provinciale, Tenda di Amal onlus, Pax Christi Punto Pace Bergamo) ha avviato un percorso di riflessione coinvolgendo intellettuali, uomini e donne, capaci di fornire informazioni, analisi e riflessioni, per rafforzare un impegno personale che vuol essere concreto, per la pace. Se uno dei pericoli dell'attualità della guerra è l'apatia, causata da una ripetitività mediatica impressionante (ma che alla lunga non impressiona più), l'altro pericolo è il senso di impotenza, del non poter far nulla. Ma

notevole interesse e partecipazione: centinaia le presenze di visitatori alla mostra collettiva di artisti presso la sala espositiva in via Zambonate; ben 350 i presenti nell'aula magna universitaria di Sant'Agostino per il dialogo tra Andrea Riccardi e Nando Pagnoncelli; un centinaio i partecipanti sia all'incontro con Tramballi e Caridi che in quello con Lucia Capuzzi e Gigi Riva, e ancora con Davide Lerner, oltre alle tante persone che si sono collegate on line durante gli incontri. Volere la pace non è sufficiente, occorre prepararla. Per prepararla occorre osare discuterne di pace, anche - ed anzi tanto più - in tempi di guerra.

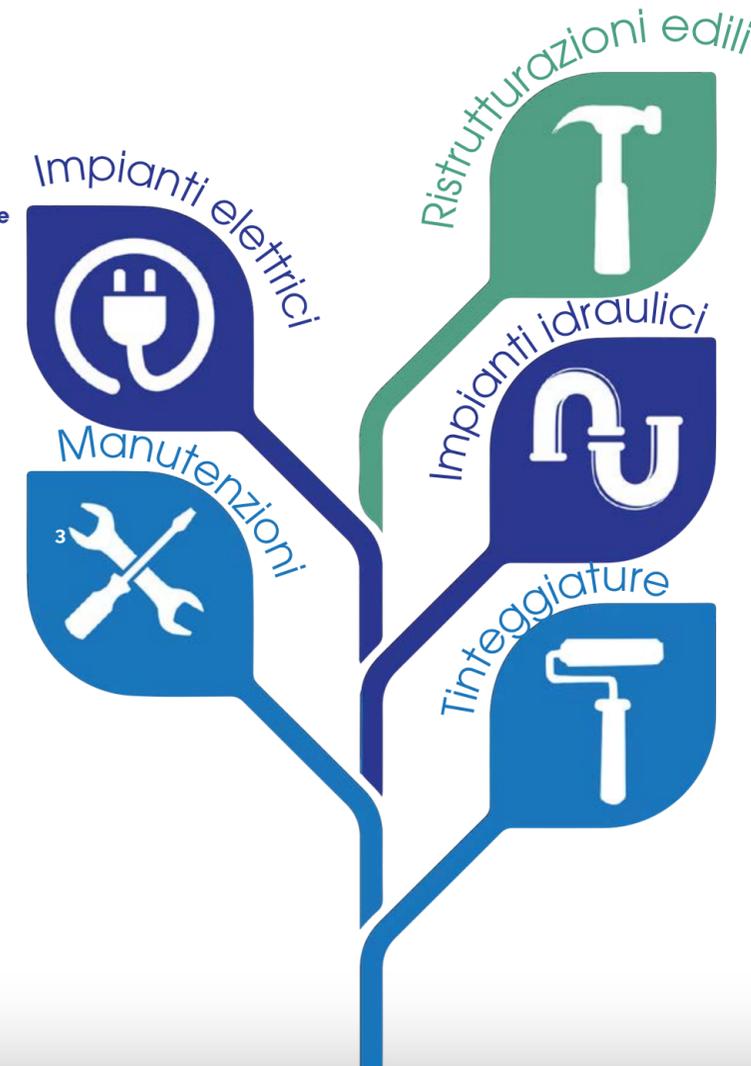
nuovo - evento
2024
6 Incontri

Osare la pace in tempo di guerra

Dal 2017, nella città di Bergamo e nelle zone limitrofe, mettiamo a disposizione dei nostri clienti svariate tipologie d'intervento.

SOPRALLUOGO GRATUITO

- Adeguamento alle norme in vigore;
- Installazione di impianti tv e sistemi d'allarme
- Riparazione impianti di ogni tipo
- Trasporto e montaggio di mobili.
- Manutenzioni generali agli arredi;
- Riparazioni serrature e infissi.



- Posa di pavimenti e rivestimenti;
- Sostituzione porte, finestre e opere in ferro;
- Riparazione tetti e rifacimento murature
- Riparazione perdite;
- Rifacimento bagni;
- Sostituzione caldaie e scaldabagni.
- Pareti, soffitti, pavimenti, costruzioni in legno, ferro, cemento.
- Facciate, inferiate, cancelli. Risanamento da muffe.

Come richiedere un'intervento?
Inviaci un messaggio WhatsApp® o una mail

Specifica i tuoi dati, il motivo della richiesta, allegando foto, e l'indirizzo dove dobbiamo intervenire

Verrai ricontattato/a per organizzare un eventuale sopralluogo e fissare la data dell'intervento, dopo aver accettato il preventivo

3426502996

servizitecnici@cooperativaruah.it



Bergamo SOStenibile

Fondazione Istituti Educativi Bergamo

Una lunga storia sempre al passo con i tempi

Dagli orfanotrofi alla filantropia delle classi più abbienti fino al protagonismo dal basso
Un racconto unico che arriva ai giorni nostri e ancora continua

A Bergamo sono varie le Fondazioni attive in diversi ambiti, in particolare quello sociale, educativo e culturale, ma solo alcune vantano una tradizione secolare. Una di queste è la Fondazione Istituti Educativi di Bergamo (Fieb), le cui origini risalgono a ormai 5 secoli fa. Fu infatti nel 1532 che San Girolamo Miani diede vita all'Orfanotrofo Maschile, all'Ospitale Laico delle Orfane e alla Casa delle Convertite. Da quell'anno in poi si dipana una lunga storia, che testimonia la costante attenzione verso le persone più deboli ed esposte al rischio di una vita di stenti e ingiustizie.

Il racconto attraverso l'arte

Il ricco patrimonio artistico della Fondazione permette di ricostruire il filo conduttore degli Istituti Educativi di Bergamo attraverso la provenienza delle opere o l'identità dei molti personaggi che sono stati protagonisti della sua storia. Non si tratta "solamente" di dipinti ma del racconto di modalità quotidiane con le quali un popolo ha assunto il peso delle emergenze sociali e ne ha fatto una scelta culturale che ha posto al centro i bisogni della società del suo tempo.

La Collezione degli Istituti Educativi costituisce una testimonianza culturale ed è formata da 97 dipinti, tra cui alcuni affreschi strappati e riportati su tela, 8 sculture e varie pergamene. Tra i tanti autori delle opere troviamo anche artisti celebri quali ad es. Andrea Previtali, Andrea Mainardi detto il Chiaveghino, Gian Paolo Cavagna, Francesco Zucco,

Giacomo Cotta, Giovanni Raggi, Antonio Cifroni e Manzù.

Castel Cerreto e la contessa Piazzoni

Naturalmente le opere d'arte sono solo una parte del patrimonio di Fieb, che annovera tra i suoi beni molti immobili e terreni fruttuosi di vari lasciti, tra cui uno dei luoghi più rappresentativi per gli Istituti: il borgo Cerretano. Castel Cerreto è una frazione di Treviglio dove si trovavano gli ampi possedimenti della famiglia Piazzoni. Giovanni Battista Piazzoni, rappresentante dell'aristocrazia impegnata economicamente nel settore industriale e proprietario di un consistente patrimonio, amministrò per molti anni gli Orfanotrofi che derivavano dall'iniziativa di San Girolamo Miani e che con Decreto Reale nel 1864 furono raggruppati nel Consiglio degli Orfanotrofi e degli Istituti annessi di Bergamo. Determinante per la storia di Fieb fu Emilia Woyna Piazzoni, la contessa che per tutta la sua vita si prodigò in opere di grande beneficenza, tra cui la fondazione del reparto di pediatria dell'ospedale Maggiore di Bergamo e

Per approfondire la storia delle istituzioni benefiche bergamasche a favore dell'infanzia abbandonata dal 1500 ai giorni nostri, Fieb ha curato il volume **"Pietas ad omnia utilis: Orfanotrofi e istituti educativi nella storia di Bergamo"**, scritto dal professore e storico bergamasco Fabio Gatti.

L'opera racconta nel dettaglio le vicende di quattro istituti educativi dalla storia secolare: i due orfanotrofi, femminile e maschile, la Casa del Soccorso e l'Ospitale delle Convertite, poi Istituto del Divin Redentore.

l'istituzione dell'Asilo di Castel Cerreto, destinato ai figli dei contadini locali che lavoravano le sue terre, eretto in memoria del figlio Emilio Costanzo morto in giovane età. Ma la svolta decisiva fu impressa con la decisione di nominare l'Orfanotrofo Maschile di Bergamo quale erede universale di tutto il suo cospicuo patrimonio, costituito anche dai terreni agricoli e dagli stabili a Castel Cerreto e Battaglie, come risulta dal testamento redatto il 9 gennaio 1897.

Il borgo cerretano, che ancora oggi è immerso nella natura e mantiene la struttura e il fascino originari, ha una storia a se stante ben raccontata nel libro di Don Perego dal titolo "Castel Cerreto e Casale Battaglie". Dalle vicende storiche emergono sia le gesta della nobiltà e dei ricchi proprietari, sia quelle della Società dei Probi Contadini, che riuniva i lavoratori agricoli locali.

Fieb amministra ancora oggi quei possedimenti coniugando le due vocazioni storiche: da una parte la produzione agricola, grazie agli attuali affittuari, e dall'altra la formazione e l'istruzione, grazie alla presenza della



La contessa Emilia Woyna Piazzoni con alcuni orfanelli, olio su tela, 1902
Alberto Maironi da Ponte (Cenate Sotto 1836 - Bergamo 1915)

"Scuola per Lavorare nell'Agroalimentare Fondazione Maddalena di Canossa", che collabora attivamente con gli odierni agricoltori, e l'Asilo fondato dalla contessa, tuttora in attività.

La centralità della formazione

Sin dalla sua istituzione, Fieb ha sempre avuto un ruolo fondamentale in relazione alla prospettiva educativa dei giovani

bergamaschi. Le sue trasformazioni sono sempre state legate ai cambiamenti politici e sociali dell'epoca, tanto da poter essere considerata un vero e proprio scrigno di memorie delle vicende storiche, sociali ed economiche e di quelle collegate all'educazione nei territori bergamaschi. La formazione permea la storia degli orfanotrofi e degli istituti che provvedevano al sostegno dei bisognosi, ma anche all'educazione e



all'istruzione di chi non poteva permetterselo. A partire dagli anni '20 all'interno dell'Orfanotrofo Maschile i giovani orfani imparavano un mestiere attraverso i numerosi laboratori organizzati e supervisionati dalla Congregazione dei Padri Giuseppini del Murialdo: sartoria, meccanica, falegnameria, calzoleria e tipografia. Una delle persone più conosciute formatesi presso i Padri Giuseppini è il poeta Giuliano Donati Petteni che, sebbene orfano solo di

madre, ebbe la possibilità di accedere ad un'istruzione che altrimenti gli sarebbe stata preclusa. Oggi la Fondazione, in continuità con la sua tradizione, prosegue nella missione di promuovere la qualità della vita e di intervenire sulla marginalità sociale attraverso un'opera costante e quotidiana, favorendo le relazioni tra le realtà che operano nel territorio di Bergamo e provincia e la sperimentazione di nuove e incisive forme di azione culturale e sociale.

■ Simonetta Rinaldi

La Società dei Probi Contadini

Una storia di emancipazione, fuori dall'ordinario

Quando la Contessa Emilia Woyna Piazzoni morì il 6 marzo 1900, in rispetto al testamento redatto tre anni prima l'Orfanotrofo Maschile di Bergamo si trovò ad essere erede universale dei suoi beni. Come si legge nel libro di Giuseppe Villa "Chiesa del Sacro Cuore alle Battaglie", tra questi si annoverava una grande tenuta di oltre 8 mila pertiche che, secondo la consuetudine che obbligava le Opere Pie a porre in affitto i terreni attraverso pubblica asta, avrebbero dovuto essere affidati ad un fittabile intermediario. Costui di norma non era un agricoltore, bensì uno speculatore agiato che di solito frazionava

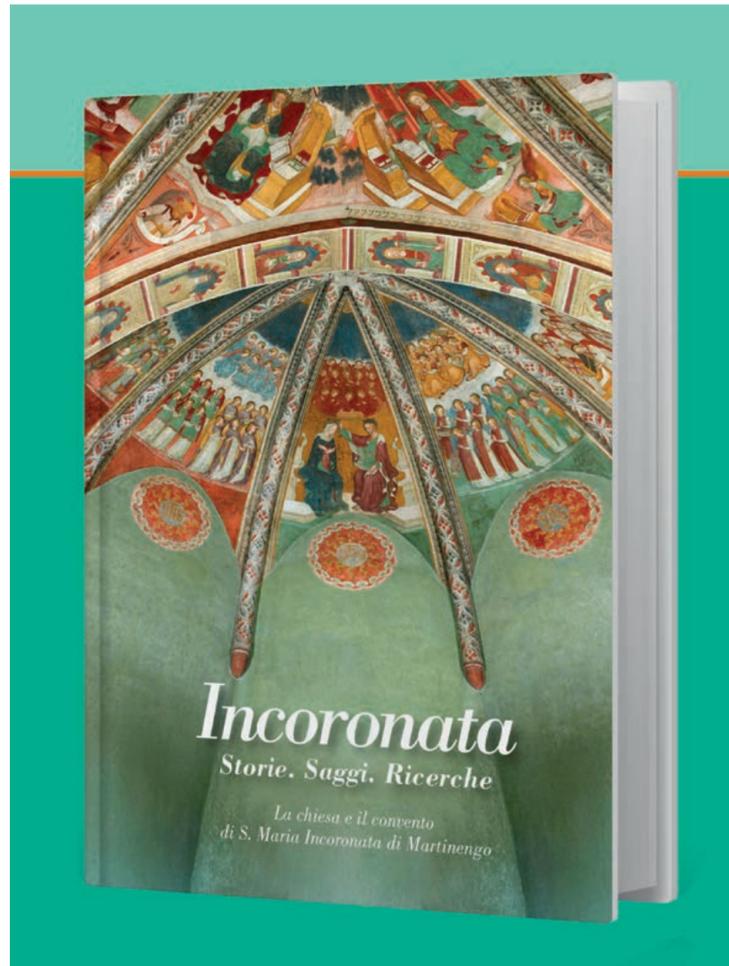
poi i terreni in piccoli appezzamenti per subaffittarli a braccianti senza contratto e con condizioni di strozzinaggio. I contadini che lavoravano i terreni della Contessa però si organizzarono e, anziché subire passivamente la nuova situazione, il 13 luglio 1901 diedero vita ad una società civile denominata "Società dei Probi Contadini" al fine di prendere le terre in affitto diretto e collettivo, impegnando i soci alla mutua responsabilità. Le difficoltà da superare in questa impresa al limite del possibile non furono poche anche a causa della percezione dell'alto rischio che nasceva da due fattori: da un lato per

la prima volta un vasto podere sarebbe stato dato in diretta gestione ad un'associazione di contadini che fino ad allora erano ritenuti capaci solo di eseguire; dall'altro lato la grande somma per la cauzione e il canone doveva essere messa a disposizione confidando solo sulla fede di nullatenenti. Anche la burocrazia non aiutava perché si sarebbe dovuta fare un'eccezione, inimmaginabile fin ad allora, alle norme che obbligavano le Opere Pie a ricorrere all'asta pubblica per gli affitti, a tutela del patrimonio destinato ai poveri. Questa nuova forma di gestione collettiva, fortemente voluta dal basso e appoggiata tra gli

altri da Monsignor Ambrogio Portalupi, fu talmente avanzata e inusuale da essere tacciata di atto rivoluzionario; ma il 31 ottobre 1901 il contratto d'affitto venne finalmente redatto. Le famiglie contadine poterono così mettere in pratica una sperimentazione moderna e originale, oggetto di interesse anche a livello internazionale. Ancora oggi molti dei terreni derivanti dal lascito della contessa Piazzoni sono dedicati alla produzione agricola in continuazione con la vocazione originaria dei quei luoghi, le cui vicissitudini sono parte della ricca storia della Fondazione degli Istituti Educativi.

Sguardi nuovi per il convento dell'Incoronata

Storie, saggi e ricerche in una pubblicazione corposa e ricca di storia, di scoperte e di intrecci, tra spiritualità e umanità



Un convento attraversato dalla storia, da personaggi e personalità, da fede e carisma educativo, da artisti, religiosi, pellegrini, orfani e dalle nuove generazioni degli anni Duemila.

Questo rivela e racconta il nuovo libro d'arte presentato presso la Casa generalizia della Congregazione della Sacra Famiglia: «Incoronata. Storie. Saggi. Ri-

cerche» (320 pagine), con 21 saggi di studiosi e ricercatori che in questi ultimi anni hanno dedicato passione e ricerca alla nostra storia e alla nostra esperienza. Una pubblicazione che è un punto di arrivo di tante ricerche che ci rivelano la ricchezza del patrimonio del nostro convento, ma anche un punto di partenza per nuovi studi che ci permettono di cre-

are legami in modo più consapevole e responsabile rispetto alla nostra storia e alle nostre storie.

Un intreccio di anniversari

Con la nuova opera sull'Incoronata, che è un omaggio al fratello e religioso p. Di Bianchi, redattore del primo studio sul Monastero dell'Incoronata, si intende onorare la memoria di coloro che sono all'origine dell'Incoronata e continuano ad abitarla come 'animae loci': San Francesco, a 800 anni dalla composizione del Cantico delle Creature (1225-2025), realizzato quando oramai era completamente cieco, ma con uno sguardo di fede ricolmo di gratitudine per le meraviglie del creato; il condottiero Bartolomeo Colleoni, nei 550 anni della morte (3 novembre 1475-2025) il quale, oltre ad essere stato un grande uomo in vita, ha lasciato un'eredità che ancora oggi continua a sostenere e accompagnare donne in difficoltà attraverso la fondazione del Luogo Pio della Pietà; e infine Santa Paola Elisabetta nei 170 anni dell'accoglienza della prima orfana (3 aprile 1855-2025), evento che ha segnato il cambiamento della sua esistenza: da una vita 'fredda e indifferente' a una vita generosa e creativa nell'accogliere e accompagnare bambi-

ni e bambine orfane. "Francesco, Bartolomeo, Paola Elisabetta - commenta padre Antonio Consonni - abitano questo luogo e continuamente ci ricordano le domande essenziali per continuare a diventare umani nella ricerca del sen-

so e della felicità che, per loro, aveva una dimensione 'religiosa', cristiana.

Con questa opera - continua p. Antonio - vogliamo altresì onorare chi quotidianamente attraversa questo spazio sacro e meraviglioso: non solo i religiosi, i fedeli e i visitatori, ma anche i bambini e ragazzi (oltre 1000) che qui passano per pregare, 'fare arte' e ammirare".

Il percorso della costruzione del libro è stato segnato dall'incontro con tanti studiosi, appassionati, ricercatori. Dentro questi incontri si è svelata e rivelata una tessitura paziente e delicata con gli 'antenati' del convento, che si sono avvicinati nel segno di vite audaci, carismatiche e nel segno di una speranza per il futuro.

Turbare una stella

"Questa esperienza di confronto ci ha reso ancora più sensibili e responsabili nei confronti delle giovani generazioni che quotidianamente 'attraversano' questo spazio sacro dell'Incoronata, piena di un passato luminoso che continua a 'turbare' il nostro presente - conclude p. Antonio, che citando Einstein chiosa: È proprio vero che le cose sono unite da legami indivisibili: non si può cogliere un fiore senza turbare una stella". Vale a dire non si può 'scomodare' e incontrare la memoria senza esserne toccati come la luce di una stella. S'avverte la consapevolezza di una sottile e nascosta armo-



È semplice firmare



I Luoghi del Cuore

Inquadra il qrcode fai clic su VOTA

INCORONATA: al 2° posto nella classifica regionale per la candidatura a Luogo del Cuore 2025

Da settembre dello scorso anno, il complesso architettonico e artistico dell'Incoronata, alla cui 'ombra' si è sviluppata e cresce una scuola frequentata da più di 1000 studenti, dal nido alla secondaria, è stato candidato come Luogo del Cuore 2025 con il supporto tecnico del gruppo FAI (Fondo Ambiente Italiano) Bassa Bergamasca. Importante testimonianza della tradizione architettonica francescana, l'Incoronata fu costruita per volere di Bartolomeo Colleoni (morto il 3 novembre 1475) e della moglie Tisbe, per i frati minori di S. Francesco, e oggi affidato alla custodia e alla cura dei religiosi della Congregazione della Sacra Famiglia.

Il concorso a livello nazionale si conclude il 10 aprile 2025 e fino a quella data c'è tempo per poter firmare e far firmare amiche e amici. Allo stato attuale (inizio marzo) siamo assestati al secondo posto nella graduatoria provvisoria a livello regionale con 11.926 voti, mentre a livello nazionale siamo passati a dal 10° posto di gennaio alla 15° posizione di marzo: ma siamo molto fiduciosi perché abbiamo anco-

ra da caricare molte firme/voti di amici e amiche che si stanno attivando in maniera davvero encomiabile.

Una curiosità. A oggi si conferma al primo posto nella nostra regione il Tragheto di Leonardo da Vinci, che si piazza addirittura al 2° posto a livello nazionale con 20.762 voti, secondo solo alla Fontana antica di Gallipoli, prima con oltre il doppio dei voti, ben 46.936. Simbolo di Imbersago: il tragheto parte dal lecchese, ma porta i passeggeri sulla sponda bergamasca, a Villa d'Adda, e per questo per 'metà' considerato orobico.

È importante non solo che come amici e genitori apponiamo la nostra firma per aderire all'iniziativa, ma che coinvolgiamo anche altri amici e familiari, e poi comuni, enti e associazioni di Bergamo e Provincia a testimoniare che la bellezza dell'Incoronata è di tutti, anche di Bergamo, della Lombardia, del... Mondo.

I piccoli e i grandi Amici dell'Incoronata insieme al Comitato Genitori della scuola



nia cosmica che rende tutto l'essere compatto, simile a un arazzo. Se tu strappi un filo, è come se lievemente ma irrimediabilmente incrinassi l'intero progetto, la trama globale, il tessuto d'insieme.

Questa convinzione dalle prospettive infinite può diventare una parabola anche per quel microcosmo che è l'umanità, la nostra piccola ma profonda umanità attorno all'Incoronata.



2025

VISITE GUIDATE al Convento e alla Chiesa di S. Maria Incoronata

Orario visite

ore 15:00 prima visita
ore 17:00 seconda visita

Domenica 2 marzo

Domenica 6 aprile
Con "ciceroni" i ragazzi della Scuola
ore 10:30-11:00
ore 15:00-16:30

Domenica 4 maggio

Domenica 1 giugno

Domenica 7 settembre

Domenica 5 ottobre

Domenica 2 novembre

Prenotazione obbligatoria:
lasacra.it/index.php/incoronata#visite

Più di un impianto fotovoltaico L'energia del futuro è anche sociale

Cantiere del Sole integra innovazione tecnologica e inclusione sociale, trasformando il fotovoltaico in un motore di sostenibilità a 360°

La transizione energetica è una sfida cruciale per le aziende di oggi, chiamate a ridurre il proprio impatto ambientale e ad adottare modelli di business più sostenibili. Il fotovoltaico è una delle soluzioni più efficaci per abbattere i costi energetici e ridurre le emissioni, ma può essere anche molto di più: un'opportunità per generare valore sociale.

Cantiere del Sole, cooperativa sociale di Rete CAUTO, con oltre 15 anni di esperienza nel settore del risparmio energetico, non solo progetta e installa impianti fotovoltaici di alta qualità, ma lo fa con un modello che genera inclusione lavorativa per persone in situazioni di fragilità. Per le aziende che scelgono il fotovoltaico di Cantiere del Sole, l'investimento non si traduce solo in una riduzione delle emissioni di CO₂ e in un risparmio sui costi energetici, ma anche in un impatto diretto sugli obiettivi ESG.

Efficienza energetica e sostenibilità ambientale

La transizione energetica delle aziende passa necessariamente da soluzioni che garantiscono efficienza, affidabilità e riduzione dei costi. Il team di Cantiere del Sole offre un servizio completo che copre tutte le fasi del ciclo di vita di un impianto fotovoltaico:

- Analisi preliminare e progettazione personalizzata: ogni progetto è sviluppato con l'obiettivo di garantire massima resa energetica

e sostenibilità a lungo termine.

- Installazione chiavi in mano: con tecnologie all'avanguardia e materiali selezionati per garantire durata e alte prestazioni.
- Monitoraggio e manutenzione: per preservare nel tempo l'efficienza degli impianti e assicurare il massimo ritorno sull'investimento.



stimento.

- Revamping e smaltimento: per aggiornare o sostituire impianti obsoleti nel rispetto delle normative ambientali.

L'approccio non si limita alla realizzazione dell'impianto, ma accompagna l'azienda in un percorso di sostenibilità, integrando soluzioni per l'ottimizzazione energetica, anche

attraverso sistemi di accumulo e gestione intelligente dei consumi.

Un valore sociale che fa la differenza

A rendere unica l'offerta di Cantiere del Sole è il suo modello cooperativo: ogni progetto diventa un'opportunità di lavoro per persone provenienti da contesti di vulnerabilità.

motore di sviluppo economico e sociale, offrendo ai clienti un valore aggiunto unico nel mercato poiché comporta non solo il miglioramento delle proprie performance ESG dal punto di vista ambientale, ma anche la creazione di un impatto sociale concreto.

Sempre più aziende sono chiamate a rendicontare il proprio impegno sociale attraverso bi-

Il fotovoltaico come scelta strategica per le imprese

L'adozione di un impianto fotovoltaico rappresenta un passo importante nella strategia di sostenibilità di un'azienda, ma non basta investire in tecnologia per definirsi davvero sostenibili. È fondamentale che la transizione ecologica sia anche sociale, accompagnando i cambiamenti con un ambiente di lavoro consapevole e inclusivo. Per questo, Rete Cauto affianca al servizio di fotovoltaico di Cantiere del Sole, anche percorsi di formazione personalizzati in Diversity, Equity & inclusion (DEI) per supportare le aziende nella creazione di ambienti inclusivi, capaci di rispondere alle esigenze dei lavoratori e alle specificità dei contesti aziendali.

Sempre di più sono gli studi che misurano i benefici dell'inclusione e in generale è ampiamente dimostrato che occuparsi di inclusione della diversità apporta notevoli benefici all'azienda: accelera la crescita, aumenta la produttività, guida l'innovazione, coinvolge le persone.

La formazione può essere strutturata su misura, includendo sessioni dedicate a HR e management, per comprendere le nuove sfide del lavoro inclusivo, e momenti di sensibilizzazione rivolti a tutti i dipendenti, per creare un ambiente più aperto e accogliente.

Un'altra opportunità offerta grazie alla collaborazione con Cantiere del Sole e Rete Cauto è il rafforzamento del proprio impe-



gnò nella responsabilità sociale d'impresa (CSR) attraverso azioni concrete di educazione ambientale rivolte al territorio: l'azienda non si limita a ridurre il proprio impatto ambientale, ma diventa anche un promotore attivo di cultura della sostenibilità, coinvolgendo le comunità locali. Cantiere del Sole offre alle aziende l'opportunità di legare il proprio investimento in energia rinnovabile a un'iniziativa di sensibilizzazione nelle scuole, per promuovere un'educazione ambientale concreta e coinvolgente.

Dopo aver installato un impianto fotovoltaico, l'azienda può infatti scegliere di realizzare un'attività di formazione nelle scuole del territorio, raccontando il valore dell'investimento in energia rinnovabile e sensibilizzando i giovani sull'importanza dell'efficientamento energetico. Le azioni di sensibilizzazione sono

realizzate dall'équipe multidisciplinare di esperti in educazione ambientale di Rete CAUTO che da trent'anni promuovono campagne di sensibilizzazione per diffondere una cultura di responsabilità verso l'ambiente. Un'azienda che sceglie Cantiere del Sole non investe solo nella propria sostenibilità, ma contribuisce a formare i cittadini di domani, creando un impatto positivo che va oltre il singolo impianto fotovoltaico.

Un'offerta su misura per le aziende orientate agli obiettivi ESG

Scegliere un fornitore come Cantiere del Sole consente alle aziende di integrare i tre pilastri della sostenibilità in un'unica soluzione:

Ambiente: riduzione dell'impatto climatico grazie al fotovoltaico.

Sociale: creazione di opportunità di lavoro per persone in difficoltà.

Governance: rispetto delle normative in materia di inclusione e welfare aziendale.

Tutto questo si traduce in vantaggi tangibili, sia per le grandi aziende che per le PMI:

- Migliore posizionamento in ottica ESG, con un impatto positivo sugli stakeholder e sulla rendicontazione di sostenibilità.
- Un modello di business più resiliente e allineato alle direttive europee sulla transizione giusta.
- Riduzione dei costi energetici: con impianti fotovoltaici su misura, le aziende possono abbattere i costi fissi



una cooperativa di Rete Cauto



legati al consumo energetico, riducendo la dipendenza dalle fonti tradizionali e aumentando l'autosufficienza.

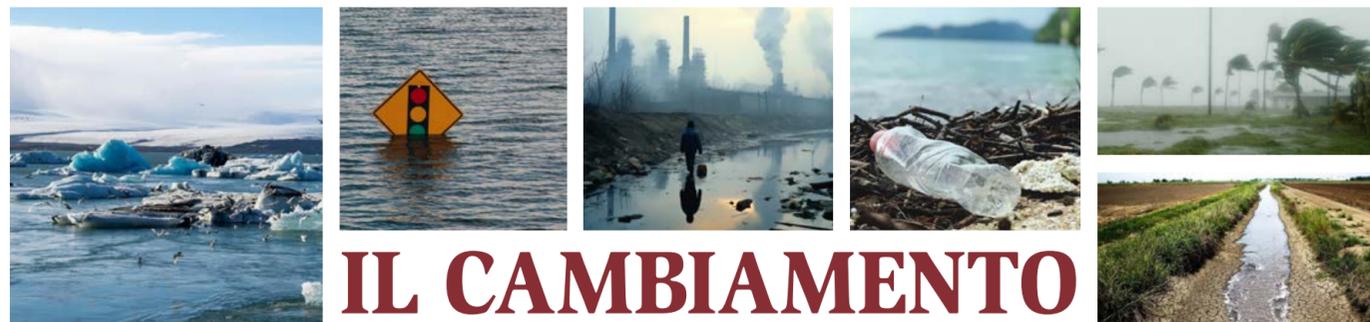
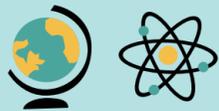
- Migliorare il clima aziendale con percorsi di formazione: la crescita di un'impresa passa anche dalla qualità delle relazioni interne e dal miglioramento del benessere organizzativo.

Rafforzamento della strategia di CSR (Corporate Social Responsibility) attraverso attività di sensibilizzazione nelle scuole.

In un mercato in cui la sostenibilità è ormai una necessità e non solo un valore aggiunto, avere un partner come Cantiere del Sole significa andare oltre la semplice ottimizzazione dei costi energetici, scegliendo un modello in

cui ogni kilowatt prodotto non solo riduce le emissioni di CO₂, ma genera opportunità di lavoro per persone in situazioni di fragilità e supporta la crescita della comunità interna ed esterna dell'azienda.

www.cauto.it/



IL CAMBIAMENTO CLIMATICO



SPECIALE a cura degli studenti dell'Istituto comprensivo statale Rita Levi Montalcini di Alzano Lombardo (BG): Laboratorio di giornalismo ambientale finanziato dal PNRR 3.1 Azioni di potenziamento STEM (decreto ministeriale 65/2023)

Questo "Speciale" dedicato al tema del cambiamento climatico è stato realizzato da un gruppo di studenti di prima, seconda e terza media dell'Istituto comprensivo Rita Levi Montalcini di Alzano Lombardo, con il supporto della professoressa Stefania Ravasio, nell'ambito di un laboratorio di giornalismo ambientale curato dalla redazione di infoSostenibile.

Con l'obiettivo di scrivere articoli e selezionare grafici e immagini per spiegare il fenomeno del riscaldamento globale, i giovanissimi giornalisti hanno appreso e compreso la complessità e l'urgenza della crisi climatica: lasciamo a loro la parola per sensibilizzare i loro colleghi studenti, ma anche i lettori della nostro giornale. Buona lettura.

Hanno collaborato alla redazione di questo Speciale sul Cambiamento Climatico:

- Birolini Pietro**
- Brioschi Francesco**
- Buzzetti Giulia**
- Colpani Valentina**
- Dieye Tamsir**
- Dolly Sophie Marie Rossella**
- Frauenrath Francesco**
- Gasparini Matilde**
- Gritti Caterina**
- Kollaku Nicole**
- Maconi Ilaria**

- Maffei Giacomo**
- Magri Carlotta**
- Mbaye Mor**
- Peruta Emma**
- Pezzoni Clelia**
- Pigolotti Anna**
- Rossi Marta**
- Seveso Chiara**
- Sgobio Alessandro**
- Vinci Sofia**
- Visinoni Martina**

Basta inquinare Sta diventando un pericolo!

Il cambiamento climatico è una realtà che viviamo da parecchio tempo, ma non si sono mai visti effetti così frequenti ed intensi. Ad esempio il 2024 è stato l'anno più caldo di sempre e il primo anno solare in cui la temperatura media globale ha superato di 1,5°C il livello preindustriale. Anche alluvioni e bombe d'acqua seguite da venti pericolosi tempo fa erano fenomeni molto rari, mentre ora sono frequenti e devastanti. Il riscaldamento aumenta in modo evidente e lo scioglimento dei ghiacciai lo può dimostrare: rispetto agli anni '90, sta aumentando a una velocità di sei volte maggiore. Questi fenomeni hanno e avranno su di noi effetti molto gravi come l'inquinamento dell'aria, problemi di salute, malattie, eventi meteorologici estremi, migrazioni climatiche, nonché aumento della fame e della cattiva alimentazione in luoghi dove le persone non possono coltivare o trovare cibo a sufficienza. Alcune persone sostengono che queste siano solo fake news e che il cambiamento climatico non sia una questione così preoccupante per l'umanità. È quindi molto importante far sapere che esistono sia conseguenze più note come l'effetto serra e il riscal-

damento globale, ma anche altri fenomeni meno evidenti e più di lungo periodo, come crescenti rischi di siccità e di perdita di biodiversità. Come si può evitare tutto ciò? Questo problema si può attenuare diminuendo l'inquinamento, l'emissione di gas climalteranti, in particolare l'anidride carbonica (CO2) e riducendo il consumo eccessivo di risorse del pianeta: così facendo si abbasserebbero le emissioni complessive e si limiterebbe l'aumento delle temperature.



Ghiacciai sotto minaccia

Il surriscaldamento globale è una delle cause maggiori dello scioglimento dei ghiacciai e la situazione è sempre più critica. Alcune regioni sono particolarmente sottoposte al fenomeno della fusione dei ghiacci, come ad esempio la Groenlandia, l'An-

artico si sta riducendo a un ritmo incredibile e potrebbe scomparire del tutto nel corso di questo secolo: dal 1979 al 2021 la sua estensione è diminuita del 12,5% per decennio. La maggior parte del ghiaccio marino artico sta di-

foto: Servizio Glaciologico Lombardo



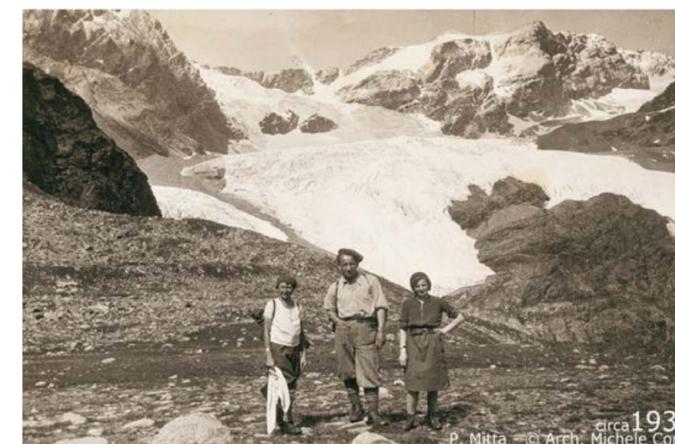
tartide e i Ghiacciai asiatici. La regione artica si sta riscaldando a una velocità più che doppia rispetto alla media globale e sta subendo cambiamenti senza precedenti. Il ghiaccio marino

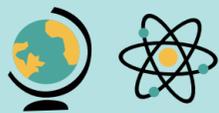
ventando stagionale e non dura da un anno all'altro, il che significa che aumenta in inverno e si scioglie in estate. Il contenuto di acqua dolce nell'oceano artico è in crescita

e l'oceano artico occidentale si sta acidificando da 3 a 4 volte più velocemente rispetto agli altri bacini oceanici. La Groenlandia tra il 2002 e il 2020 ha perso 279 miliardi di

tonnellate di ghiaccio. Il ghiacciaio più grande sulla faccia della terra si chiama Thwaites e misura 120 Km di larghezza e si estende su una superficie di 192.000 chilometri quadrati.

Avreste mai detto che in Antartide, proprio dove si trova questo enorme ghiacciaio, vengono monitorati gli effetti del riscaldamento globale?





Se continuiamo a fare finta di niente non avremo più un piano B



Non possiamo più ignorare il problema. L'aumento degli eventi meteorologici estremi sta prendendo una piega particolarmente preoccupante. Tra le principali conseguenze del cambiamento climatico ci sono i periodi di estrema siccità e alte temperature che causano anomale ondate di calore, la diminuzione della disponibilità idrica, una minore resa delle colture, l'aumento del rischio di perdita di biodiversità e l'innescarsi di incendi, soprattutto boschivi.

Inoltre, se il terreno è arido e argilloso, l'acqua piovana non viene assorbita facilmente, favorendo l'azione catastrofica delle precipitazioni troppo abbondanti, come ha dimostrato l'evento eccezionale che si è verificato a Valencia nell'autunno del 2024.

La questione è piuttosto complessa, ma il mondo è nelle nostre mani: possiamo fare molto, ma se non agiamo subito la situazione peggiorerà ad un livello tale che non potremo più disporre di un "piano B".

Incendi sempre più devastanti

Negli ultimi anni gli incendi sono sempre più frequenti e devastanti, il che è molto negativo per le persone e per l'ambiente in generale, ma soprattutto perché viene eliminata una grande quantità di alberi. L'azione degli alberi, siano essi nelle città, nei boschi o nelle foreste, è molto

importante perché producono ossigeno e assorbono anidride carbonica. Bruciando invece rilasciano grandi quantità di CO2. L'anidride carbonica è un gas climalterante con un effetto riscaldante sul pianeta, difatti trattiene nell'atmosfera i raggi infrarossi che la Terra emette quando è colpita dalla radiazione solare. A sua volta l'aumento della temperatura globale del

pianeta fa aumentare il rischio di incendi, sempre più estesi e violenti, perché le foreste sono più secche e meno resistenti. È quanto è successo nei primi giorni del 2025 in California, dove si sono verificati incendi devastanti. A Los Angeles non pioveva da mesi e questo ha reso il terreno molto arido e la vegetazione molto secca. A ciò si sono anche aggiunti fortissimi venti secchi che hanno creato le condizioni per il disastro, causando almeno 16 morti, l'evacuazione di più di 150 mila persone, la distruzione di oltre 10 mila edifici con fiamme che hanno rag-

Desertificazione in agguato

giunto un'estensione di circa 150 chilometri quadrati. La desertificazione è il processo di degrado del suolo che porta alla perdita della sua capacità produttiva e al suo impoverimento, rendendolo inadatto a sostenere la vegetazione e l'attività agricola. Questo fenomeno è causato principalmente da attività umane, come l'uso eccessivo del suolo, l'agricoltura intensiva, la deforestazione e l'inquinamento, ma può essere anche esacerbato da fenomeni naturali come la siccità.

Quando si verifica la desertificazione i terreni si trasformano in ambienti simili a quelli desertici, con una scarsa capacità di trattenere l'umidità e un incremento della salinità del suolo. Le conseguenze includono la perdita di biodiversità, la scarsità di risorse idriche e l'abbassamento della produttività agricola, che può portare a una crisi alimentare e migrazioni di massa.

Nelle zone aride del pianeta oltre il 70% delle aree si trova a rischio (oltre un quarto della superficie terrestre). Siccità e desertificazione trovano la loro causa principalmente nei fattori climatici, ma nelle zone miti, come la fascia mediterranea, la desertificazione è causata principalmente da un uso non sostenibile delle risorse naturali. Secondo le stime del Global Land Outlook, il 70% delle aree libere da ghiacci è stato alterato dall'uomo, con conseguenze dirette e indirette su circa 3,2 miliardi di persone e si prevede che entro il 2050 questa quota possa raggiungere il 90%. E attualmente circa 500 milioni di persone vivono in aree dove il degrado ha raggiunto il suo massimo livello, ovvero la perdita totale di produttività definita come desertificazione.

I cambiamenti climatici stanno provocando danni a boschi e foreste come ad esempio il devastante incendio che ha colpito il famoso Parco Nazionale di Yosemite nel 2022



I CUCCIOLI DI ANIMALI IN ESTINZIONE Bulli del mondo... sappiatelo!

Il cambiamento climatico mette a rischio la sopravvivenza di varie specie di animali. Ad esempio, per lo scioglimento dei ghiacciai del nord sono a rischio pinguini, orsi polari, foche.

Nei territori più caldi invece varie specie come i koala o i panda si stanno estinguendo a causa della distruzione del loro habitat naturale. Tutto ciò accade perché tutti noi esseri viventi viviamo in

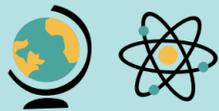
ecosistemi e, se questi vengono modificati, la nostra sopravvivenza è minacciata. Infatti, se i pesci che vivono sui fondali marini si trovano circondati da depositi inquinati, devono trovare un al-

tro spazio per vivere, così come i pinguini che amano il freddo sono costretti a migrare se il ghiaccio si scioglie. Purtroppo però, non tutti gli ambienti sono adatti ad accogliere le specie che migrano.

Alcuni animali a rischio



ANIMALE	CARATTERISTICHE	DOVE VIVE	LE MINACCE
PINGUINO IMPERATORE	Vive in media 20 anni, anche a -60°	Antartide	Scioglimento ghiaccio, cibo scarso (krill)
FOCA MONACA	Vive tra i 20 e i 30 anni, può immergersi fino a 100 m	Mediterraneo e costa africana dell'Atlantico	La pesca illegale, inquinamento e la plastica nel mare
LUPO	Vive tra i 14 e i 16 anni, può sopportare temperature da -56° a +50°	Europa, Nord-America, Asia	Persecuzione da parte dell'uomo, la disponibilità delle prede, l'alterazione e frammentazione degli habitat naturali.
RINOCERONTE	Vive 7 anni, peso 2,5 tonnellate	Africa e Sud-est asiatico	Il bracconaggio
LEOPARDO DELLE NEVI	E' in grado di caturare prede tre volte più pesanti di lui	Montagne dell'Asia centrale	Cattura e mercato illegale, caccia illegale, aumento della temperatura che minaccia anche il suo habitat



Riscaldamento globale Cosa è e cosa non è

**Il cambiamento climatico è irreversibile
Non parliamo più di problema, ma di emergenza**

Il cambiamento climatico non è l'alterazione della temperatura dall'oggi al domani, un mese particolarmente freddo oppure una forte grandinata improvvisa. Il clima, infatti, è l'insieme della temperatura e degli eventi meteorologici nel corso di un lungo periodo. Per verificare se il clima sta effettivamente cambiando in modo anomalo dobbiamo osservare gli eventi che si presentano durante un arco di tempo di almeno 30 anni. Ed effettivamente, se da una parte è una cosa normale dato che il clima nella storia è sempre stato in cambiamento, dall'altra parte è indiscutibile che negli ultimi 100 anni c'è stato un aumento della temperatura mai successo prima.

è l'anidride carbonica (CO₂), la cui concentrazione si è mantenuta negli ultimi 800mila anni tra 190 e 290 ppm (parti per milione) mentre negli ultimi 50 anni è salita vertiginosamente superando i 420 ppm. L'aumento della loro presenza in atmosfera è dovuto principalmente all'agricoltura e ai combustibili fossili, anche se esistono ambienti naturali come paludi, vulcani e sedimenti oceanici, che contribuiscono al loro aumento. La maggiore concentrazione di tutti questi gas ha aumentato la temperatura media del pianeta di circa 1,1 °C, rispetto alla media del periodo 1850-1900.

I punti di non ritorno

20 anni fa il Gruppo intergovernativo sul cambiamento climatico (IPCC) ha introdotto l'idea dei 30 "punti di non ritorno". Non si intende una "lista della spesa", ma circostanze che, se vengono raggiunte, possono causare conseguenze impossibili da sistemare e infine portare ad una situazione critica irreversibile su scala globale. Gli scienziati affermano che attualmente 9 dei 30 punti siano già raggiunti e questo significa che non possiamo più permetterci di perdere tempo. Si parla ancora di "problema" climatico,

quando in verità si è arrivati ad una vera e propria "emergenza" a livello planetario e, dopo ogni aumento di temperatura, aumenta anche la possibilità che si realizzino sempre più catastrofi. Si sente spesso dire che se ognuno si impegnasse nel proprio piccolo, la situazione potrebbe migliorare, quando in realtà coloro che potrebbero concretamente intervenire in modo decisivo sono nazioni o aziende a cui non conviene collaborare per diminuire l'effetto serra. Un esempio pratico è la Russia, principale fornitrice di gas in tutto il mondo, a cui non conviene abbandonare questa economia da cui deriva la sua principale ricchezza; ma nella stessa direzione vanno anche Stati Uniti, Arabia Saudita e diversi altri stati ricchi di fonti fossili come petrolio e carbone.

Però c'è ancora speranza: la decarbonizzazione che si sta cercando di attuare in questi ultimi anni potrebbe limitare le produzioni di gas serra e forse in futuro riuscirà anche a farle diminuire. Registriamo infatti un forte incremento delle energie rinnovabili e l'abbassamento dei prezzi per la produzione di questa energia pulita perché non immette gas climalteranti ed è generata da fonti naturali non esauribili, come sole e vento.

L'economia basata sullo sfruttamento è solo un'illusione

Passare all'economia circolare: i falsi vantaggi dell'economia lineare



Non sembra un concetto difficile, eppure le grandi istituzioni sembrano non arrivarci. Credono che possa tornare vantaggioso per vari motivi, ma il cambiamento climatico non è altro che un problema, da ogni punto di vista. Diverse imprese basano il loro profitto su risorse non rinnovabili, che spesso risultano più economiche e, a prima

ne impiegate in queste aziende finirebbero disoccupate e ciò causerebbe un calo drastico dei consumi. Il mercato entrerebbe in crisi, il sistema economico avvierebbe un circolo vizioso di "meno consumi-meno lavoro" e certamente sarebbe invece molto meno impegnativo prevenire il problema. Non dobbiamo per forza arrivare a quel punto.



Finora l'economia principale è quella lineare, che utilizza nuove risorse, inquina e non ricicla o recupera materiali. Invece l'economia circolare sfrutta elementi già in circolo per crearne altri e dargli una nuova vita senza impiegare nuove risorse, quindi è più sostenibile e dovrebbe essere alla base del sistema produttivo.

L'importanza della politica

Le politiche degli Stati hanno un impatto sul clima più forte di quello che possiamo avere singolarmente tutti noi cittadini. Pertanto è molto importante che essi adottino politiche favorevoli alla transizione ecologica. Per esempio l'Unione Europea ha adottato norme che mirano all'uniformità e alla riparazione di beni elettronici in modo che sia più facile ed economico sostituire i pezzi e ripararli, come la nuova normativa sul caricatore elettronico unico scattata a dicembre 2024: tutti i nuovi dispositivi elettronici dovranno essere dotati di una porta di ricarica standard Usb C, con l'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale e facilitare la vita dei consumatori. Buone politiche sono quelle che favoriscono la ristrutturazione degli edifici, il miglioramento dell'efficienza energetica, l'elettrificazione dei trasporti e la modernizzazione della sicurezza stradale che comporta, tra l'altro, il calo degli incidenti mortali per pedoni e ciclisti.

Ci sono alcuni Stati che propongono politiche che sostengono la transizione verso le energie pulite, ma anche Stati apertamente schierati a favore dell'estrazione di combustibili fossili e di un'economia lineare ed estrattiva. Purtroppo a volte il susseguirsi di capi di stato con visioni diverse causa l'interruzione, se non addirittura l'inversione di rotta, di politiche amiche del clima anche se già in fase esecutiva. Da ciò deduciamo quanto è difficile modificare le sorti del nostro fragile pianeta. Come cittadini dobbiamo quindi essere consapevoli ed informarci correttamente per poter valutare ciò che propongono e mettono in atto i nostri governi.

La realtà sulle migrazioni climatiche Sicuro di sapere tutta la verità?

La migrazione climatica, o migrazione ambientale, si riferisce al movimento di persone da un luogo a un altro, a causa degli impatti diretti o indiretti dei cambiamenti climatici. Il cambiamento climatico svela una grave ingiustizia: le popolazioni che hanno contribuito meno al degrado ambientale, sono quelle che lo subiscono maggiormente. Da una statistica preoccupante si evince che nel mondo quasi il 60% delle popolazioni costrette alla fuga si trova nei Paesi più vulnerabili all'impatto dei cambiamenti climatici, come Siria, Repubblica Democratica del Congo, Somalia, Afghanistan e Myanmar.

Crisi climatica e crisi umanitaria

Crisi climatica e crisi umanitaria sono due facce della stessa medaglia. A ricordarlo sono Legambiente e UNCHR, l'Agenzia ONU per i Rifugiati, che nel nuovo report dal titolo "Un'umanità in fuga: gli effetti della crisi climatica sulle migrazioni forzate" ha fatto il punto su quanto sta accadendo oggi nel mondo, segnato da conflitti che non trovano pace e dall'emergenza climatica che avanza sempre di più, causando danni all'ambiente e colpendo in maniera sproporzionata le persone in situazione di vulnerabilità, perché già costrette alla fuga da guerre e violazioni dei diritti umani. I cambiamenti climatici, inoltre, rendono meno sopportabili le crisi, provocando nuovi sfollamenti e ostacolan-

do i rientri in sicurezza. I numeri parlano chiaro: sono oltre 114 milioni le persone costrette alla fuga da guerre e violenze a livello globale. Dagli orrori della guerra e delle persecuzioni alla dura realtà delle avversità indotte dal clima, le popolazioni costrette alla fuga sono spesso costrette a confrontarsi con questo doppio sforzo per sopravvivere.



Quello che i dati raccontano è che la maggior parte delle persone sfollate a causa di disastri ambientali rimane all'interno dei propri Paesi d'origine, spesso vivendo in aree altrettanto esposte ai rischi legati alle condizioni meteorologiche, come inondazioni e tempeste.

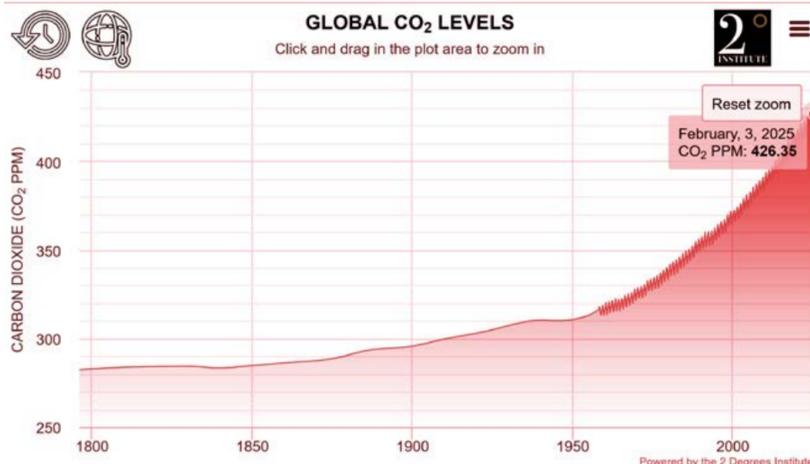
Testimonianze Riportiamo 3 storie personali

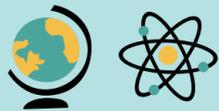
Sambo Maiga, agricoltore nel villaggio di Taouremba nel Burkina Faso, racconta come la sua terra sia cambiata a causa dei cambiamenti climatici. Nel 2018, Sambo Maiga parte per la vicina

Costa d'Avorio, per poi tornare a casa, da dove è costretto a fuggire con la sua intera famiglia a causa dell'esplosione di tensioni per le risorse e il potere tra vari gruppi armati. Ancora oggi è in cerca di sicurezza.

Madi Keita, 35 anni del Mali, ha lasciato il suo Paese nel 2008 all'età di 19 anni. "In Mali manca l'acqua e chi non ha acqua non ha la vita. Senza contare la sistematica assenza del rispetto dei diritti umani che caratterizza le politiche e le azioni del governo". Nel 2009 arriva in Libia, anche qui le condizioni politiche e sociali precipitano e Madi decide di andare in Europa. Nel 2011 arriva in Sicilia, qui inizia una nuova vita, prende il diploma di terza media in Italia e si forma per diventare mediatore interculturale.

Jules Bitwiki Mende, fuggito dalla Repubblica Democratica del Congo a causa dell'acuirsi delle violenze nella regione, raggiunge con la sua famiglia l'Etiopia dove vengono registrati come rifugiati e ospitati nel campo di Sherkole. Grazie alla sua determinazione, qualche anno dopo si iscrive all'Università di Gambella dove si appassiona al tema della resilienza ai cambiamenti climatici. Con il programma University Corridors dell'UNHCR, ha ricevuto una borsa di studio per frequentare un Master presso l'università di Firenze, dove si è laureato a giugno 2023 in Natural Resources Management for Tropical Rural Development.





Possiamo ancora salvarci?

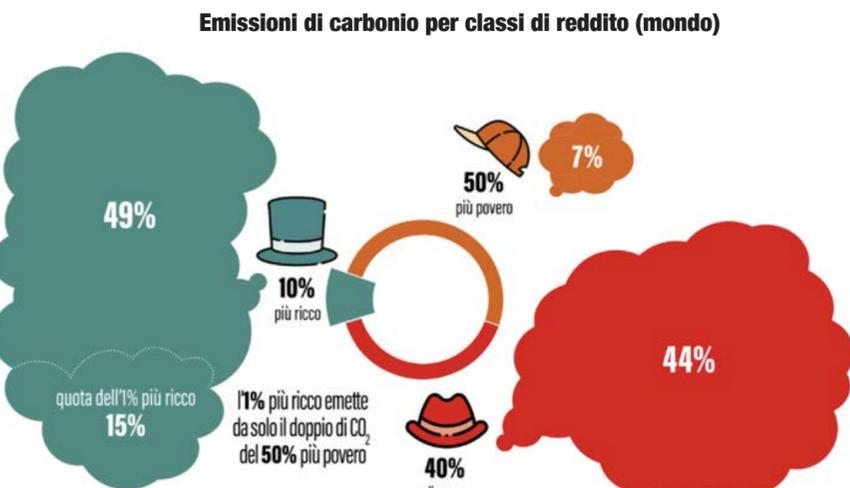
**No, se lasciamo perdere.
Sì, se ci impegnamo tutti!**

Come abbiamo detto, il cambiamento climatico è ormai una questione cruciale nelle agende politiche, economiche e sociali di tutto il mondo. L'inquinamento dell'aria, gli eventi meteorologici estremi, le carestie, le migrazioni forzate mettono a rischio la salute dell'intera umanità e del nostro pianeta. Per questo motivo è importante discutere delle soluzioni per evitare che tutte queste catastrofi si intensifichino o, peggio ancora, si moltiplichino.

Accanto a questi problemi, esistono diverse buone pratiche che ognuno di noi dovrebbe imparare a mettere in atto. Infatti, oltre all'aiuto dei governi e dell'economia, serve anche la collaborazione di ogni persona, perché ognuno di noi è un pezzo fondamentale del puzzle contro il cambiamento climatico.

Non è però sempre facile farlo. Per esempio non tutti hanno la stessa possibilità di agire: c'è gente che non ha di che mangiare e altre persone che vivono nel lusso più costoso che ci sia. E' logico che le persone più povere penseranno prima di tutto a sfamare e soddisfare i loro bisogni e quelli della propria famiglia con ciò che riescono e che costa meno e non potranno permettersi di comprare cibo e oggetti che costano di più.

Le emissioni prodotte da questi consumi si chiamano "emissioni di sussistenza" e, pur essendo parecchie, sono collegate ai bisogni essenziali e quindi impossibili da eliminare se non raggiungiamo anche un livello minimo di equità sociale, molto importante perché in questo modo anche le persone più povere possono diventare attive nella lotta contro il cambiamento climatico.



Fonte: UN Emissions Gap Report 2020

Le "emissioni di lusso" sono invece quelle dovute ai bisogni superflui che noi tutti dovremmo imparare a evitare o almeno a ridurre. Quindi in base a questo si dovrebbe pensare che i ricchi siano quelli che si impegnano di più verso una maggiore sostenibilità dei propri consumi, ma invece spesso non se ne preoccupano affatto, perché a loro non conviene o perché cambiare è pur sempre faticoso e impegnativo. Altri motivi per i quali non riusciamo a mettere in atto soluzioni appropriate sono i tempi del cambiamento climatico che, essendo molto lenti, non ci aiutano a percepire la gravità di quello che sta succedendo. Inoltre ci sono paesi più arretrati, dove, ad esempio, non esiste la raccolta differenziata o non sono ancora diffuse le tante buone pratiche utili al cambiamento climatico.

Infine ci sono alcune soluzioni applicabili quotidianamente, come l'utilizzo del trasporto pubblico invece di quello privato e seguire una dieta sana

e sostenibile, mentre altre, ad esempio l'installazione di pannelli solari o delle pompe di calore, richiedono più tempo, maggiore attenzione e anche la disponibilità di soldi e non tutti se lo possono permettere.

Infine, per far sì che il maggior numero di persone si attivi è necessario che chi è più esperto si occupi di informare ed educare gli altri così che ognuno possa fare la sua parte per aiutare il pianeta.

Ognuno è importante, ma solo insieme potremo salvarci.

ALCUNE BUONE PRATICHE alla nostra portata

- Riduci, Ricicla, Riutilizza
- Non sprecare cibo e acqua
- Cerca di viaggiare meno possibile in aereo
- Partecipa al rimboschimento
- Cerca di consumare prodotti locali e stagionali
- Non accendere la luce, se non ce n'è bisogno
- Non aprire la finestra, se ci sono i caloriferi accesi
- Fai acquisti consapevoli
- Separa correttamente i rifiuti
- Compra solo se necessario
- Usa borracce riutilizzabili
- Non alzare il riscaldamento, ma copriti di più

SOS, il mondo ci chiama

Giovani e non solo che si battono a favore della salute della Terra

Un altro modo per salvaguardare il clima è far emergere il problema anche attraverso i social media e chiedere ai governi e alle aziende di attivarsi e cambiare rotta. Ci sono gruppi e movimenti che si stanno adoperando in questo senso, adottando vari metodi per attirare l'attenzione sulla questione climatica.

È logico pensare che i giovani siano maggiormente preoccupati dell'emergenza climatica rispetto agli anziani poiché questi ultimi sono "egoisticamente" meno toccati da problemi che si manifesteranno in futuro. Esistono quindi movimenti e gruppi di attivisti formati per lo più da giovani, ma a confutare l'affermazione precedente ci sono anche movimenti composti da persone non più giovani che si impegnano molto per il clima, così come ci sono tante associazioni che da anni lottano per l'ambiente, come Legambiente, Greenpeace, Wwf e molte altre. Ecco alcuni dei nuovi movimenti di attivismo ambientale più conosciuti.

Fridays For Future

È un movimento internazionale di protesta per la giustizia climatica, composto da persone che organizzano manifestazioni in cui rivendicano azioni politiche atte a prevenire il riscaldamento globale e il cambiamento climatico. Ne fanno parte soprattutto ragazzi e ragazze tra i 14 e i 25 anni accomunati dalla stessa preoccupazione: la crisi climatica. "Non esiste un pianeta B", "Ci avete rotto i polmoni" sono alcuni degli slogan più ricorrenti di un movimento che vuole puntare i riflettori sull'esigenza di adottare misure immediate per salvare la Terra, ormai sull'orlo del collasso ecologico, e che si pone contro i produttori di

petrolio e altre fonti non rinnovabili.

Fridays For Future significa "i venerdì per il futuro" ed è nato dalla protesta solitaria di una ragazza che all'epoca aveva 15 anni, Greta Thunberg, che ogni venerdì per lungo tempo ha protestato sedendosi fuori dal parlamento svedese con un cartello con scritto "sciopero scolastico per il clima".

Ultima generazione

È un movimento diffuso in tutta Italia formato da ragazzi e ragazze che compiono azioni di disobbedienza civile non violenta per ottenere misure di contrasto al collasso eco-climatico a cui stiamo andando incontro a causa delle troppe emissioni. Riprendono le parole del Segretario generale dell'ONU per descrivere la situazione attuale: "Siamo sulla strada per l'inferno climatico con il piede sull'acceleratore - leader e uomini d'affari non stanno solo mentendo, stanno soffocando il nostro pianeta con i loro interessi e investendo nei combustibili fossili". Sostengono che le lobby del fossile faranno di tutto pur di mantenere un profitto economico, anche a costo di minacciare vite umane. Per questo motivo questi giovani sentono il dovere morale di ribellarsi e aggiungo-

no che se non protestiamo e accettiamo questo crimine senza ribellarci, ne saremo complici.

Hanno scelto la nonviolenza come principio cardine e fondamento di tutte le azioni di disobbedienza civile che mettono in atto perché le proteste nonviolente hanno molte più possibilità di ottenere gli obiettivi prefissati.

Extinction Rebellion (XR)

Extinction Rebellion è un movimento internazionale che usa le azioni dirette non violente e la disobbedienza civile di massa per forzare i governi a invertire la rotta che ci sta portando verso il disastro climatico e ecologico. Credono nella pace, nella scienza, nell'altruismo e nella necessità di una trasformazione sistemica. Nutrono un profondo rispetto per l'ecosistema nel quale viviamo e per questo impegnano le loro vite a diffondere un nuovo messaggio di riconciliazione, distaccandosi dal separatismo e dalla competizione, sulle quali la società moderna si basa. Dichiarano di ribellarsi, non violentemente, al governo e alle istituzioni che hanno favorito il guadagno a breve

PLANT FOR THE PLANET

Ambasciatori della giustizia climatica anche al nostro istituto Rita Levi Montalcini di Alzano

Felix Finkbeiner è il fondatore di Plant-for-the-Planet e la sua storia è stata fonte di ispirazione anche per noi studenti. All'età di nove anni, Felix ha ascoltato una conferenza sulla crisi climatica e ha deciso di agire per contrastare tale crisi piantando alberi. Ciò che è iniziato come un progetto scolastico si è rapidamente trasformato in un movimento globale. Felix ha tenuto discorsi in tutto il mondo, ha collaborato con i leader mondiali e ha ispirato milioni di persone a prendere misure concrete per affrontare la crisi climatica. La sua visione è quella di coinvolgere i giovani come agenti di cambiamento e di ripristinare miliardi di alberi per garantire un futuro sostenibile per le generazioni future. Felix Finkbeiner è diventato un simbolo di speranza e determinazione per molti, dimostrando che anche i più giovani possono fare la differenza nel mondo.

Noi ragazzi e ragazze come ambasciatori della giustizia climatica impariamo a combattere per il nostro futuro: come noi, più di 92 mila giovani sono già stati formati in oltre 1.650 accademie in 75 paesi, compresa quella che si è tenuta qui ad Alzano Lombardo nel marzo del 2024.



termine e il profitto privato dei commercianti di petrolio.

Anziane per il clima Svizzera

Questo movimento è stato riconosciuto tra i 100 ambientalisti più importanti del mondo. È formato da donne in età da pensionamento residenti in Svizzera che si sono attivate per vincere una causa contro la politica climatica

della Confederazione e mostrata al Parlamento quanto abbiano a cuore la protezione dalle ripercussioni del riscaldamento globale. La sentenza davanti alla Corte europea dei diritti dell'uomo ha dato ragione al movimento e ora l'associazione si occupa di monitorare l'attuazione della sentenza e continuare ad informare anche sull'importanza di mobilitarsi insieme a persone di tutte le generazioni.



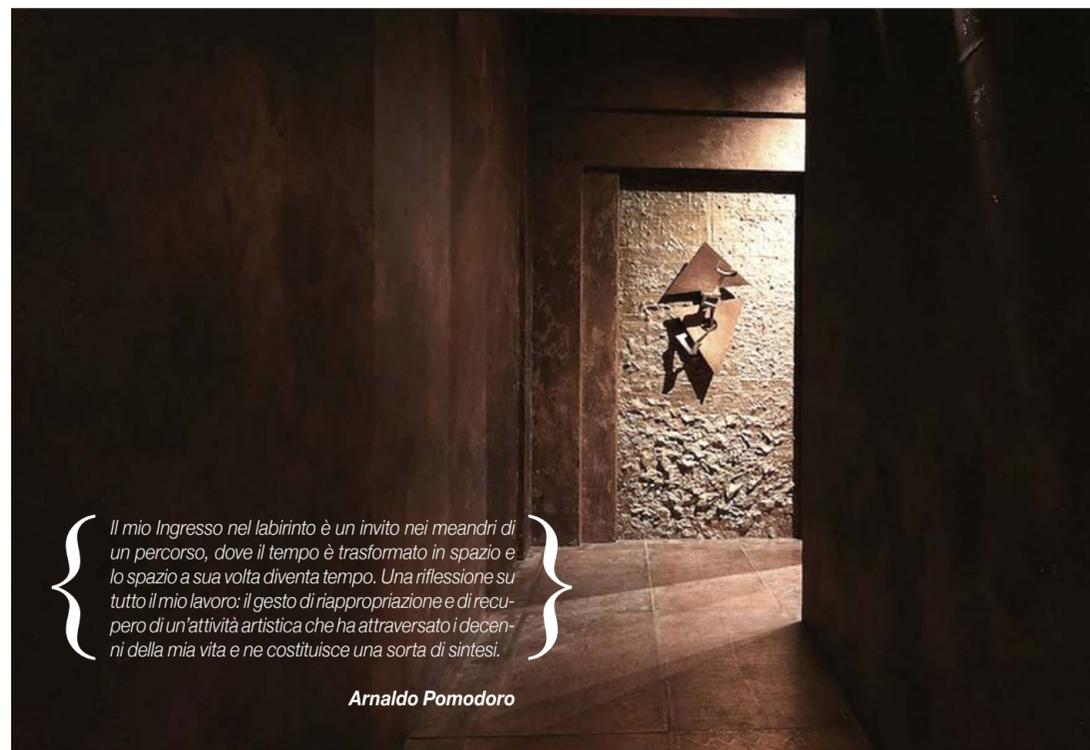


L'ingresso nel labirinto di Arnaldo Pomodoro

Perché in un labirinto non ci si perde, ci si trova

Che sia divertente come quello della Masone di Fontanelato o inquietante come quello del film Maze Runner di Wes Ball, il labirinto è un archetipo millenario della mente umana in grado di suscitare ancora oggi un enorme fascino e mistero. Costruito dagli uomini per gli uomini, l'architettura di un labirinto ha lo scopo di confondere chi vi capita dentro, disorientarlo fino alla completa perdita del senso del tempo e dello spazio. Simbolo di fatica ma anche di speranza perché solo grazie alla tenacia e alla sorte, è possibile trovare la via d'uscita. Tuttavia, per poter uscire da un labirinto bisogna prima poterci entrare.

La grande installazione ambientale dal titolo "Ingresso nel labirinto" dell'artista Arnaldo Pomodoro, realizzata nel 1995 e inaugurata nel 2001, chiusa per anni a causa di lavori di restauro, ha riaperto al pubblico lo scorso 20 marzo 2025, nel quartier generale della casa di moda Fendi, da sempre attenta alla valorizzazione dell'arte contemporanea. E una volta entrati? Dimenticatevi le verdeggianti siepi di taxus baccata accuratamente potate e i cieli azzurri che consentono ai più astuti di orientarsi con il sole. Realizzato interamente nei sotterranei delle ex Officine Meccaniche Riva-Calzoni, fino al 2011 sede espositiva della Fondazione Arnaldo Pomodoro, il labirinto si sviluppa su una superficie di 170 mq e un'altezza massima di 3,80 metri ed è composto da vicoli ciechi, camminamenti a ritroso, muri della memoria, pareti rotanti di bronzo e rame su cui sfilano incisi linguaggi arcaici e ancestrali da decifrare. Sono tante le stanze misteriose in cui



Il mio Ingresso nel labirinto è un invito nei meandri di un percorso, dove il tempo è trasformato in spazio e lo spazio a sua volta diventa tempo. Una riflessione su tutto il mio lavoro: il gesto di riappropriazione e di recupero di un'attività artistica che ha attraversato i decenni della mia vita e ne costituisce una sorta di sintesi.

Arnaldo Pomodoro

perdersi, come quella dell'alchimista dove un ammasso di detriti ed escrementi ricopre il pavimento e impronte fossili disseminate dappertutto suggeriscono una vita cosmica segreta. Entrare nel Labirinto di Arnaldo Pomodoro significa immergersi in un'opera senza tempo che evoca mondi passati e civiltà scomparse. Ispirato all'Epopea di Gilgamesh, il primo grande poema allegorico della Storia dell'Umanità (2000 a.C. circa), il Labirinto conduce il visitatore in un viaggio tra mito e memoria, alla scoperta delle radici dell'esperienza umana. L'opera non

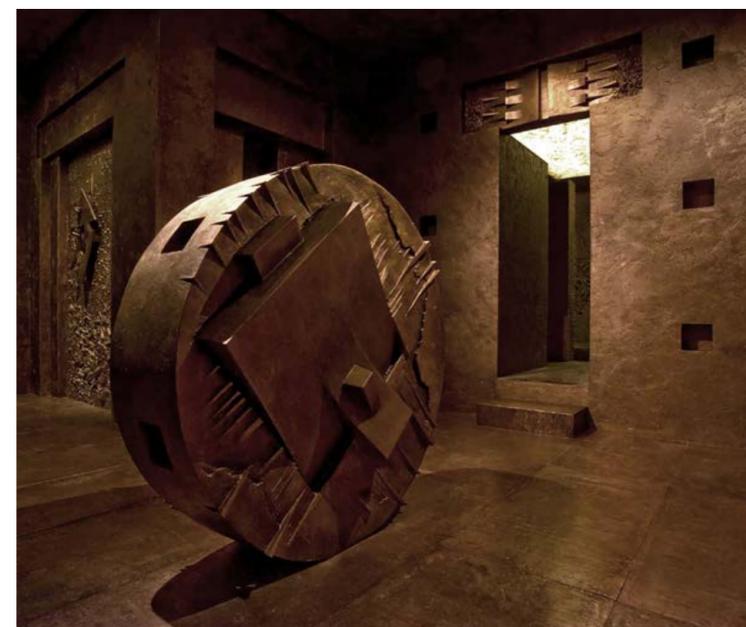
è difatti soltanto un luogo fisico, ma anche uno spazio del sapere antropologico, un racconto scolpito dove si intrecciano i percorsi della natura umana, in una dimensione che trasfigura tracce di civiltà arcaiche in forme quasi fantascientifiche. Un'esperienza totalizzante, evocativa, ai confini del mistico tra le architetture mentali dell'autore e la storia dell'esistenza di ogni essere umano.

E se in un "normale" labirinto siamo spinti a trovare la via d'uscita nel minor tempo possibile, l'artista romagnolo ci chiede una più lunga permanenza all'interno

della sua opera monumentale, fermandosi a riflettere sulla condizione umana contemporanea e ad accettarla. Il labirinto non è un ambiente oscuro da temere, bensì un percorso interiore che possiamo illuminare con la nostra esperienza e maturità, intesa come consapevolezza dell'incertezza dell'origine, tra slanci e impasse, arresti e riprese. La forza dell'uomo sta nel perdersi per ritrovarsi, consapevoli della precarietà del tutto, perché in fondo in un labirinto non ci si perde, ci si trova.

Arnaldo Pomodoro

Il labirinto è una sintesi perfetta del percorso creativo di Arnaldo Pomodoro, il quale, nato a Morciano di Romagna nel 1926 e trasferitosi a Milano nel 1954 in qualità di geometra, ha sviluppato negli anni a seguire una linea scultorea unica e inconfondibile. Dalle sue prime opere degli anni Cinquanta, caratterizzate da altorilievi enigmatici, è poi passato alle opere tridimensionali degli anni Sessanta con forme della geometria solida come sfere, piramidi e cubi che puntualmente vengono squarciati, corrosi, scavati, con l'intento di romper-



La riapertura del labirinto pomodoriano rappresenta un'opportunità imperdibile per chiunque voglia scoprire o riscoprire l'universo di questo artista, originale interprete dell'arte informale. Un percorso di circa 45 minuti tutto da decifrare in cui il confine tra opera d'arte e spazio abitabile si dissolve, lasciando terreno a un'esperienza sensoriale e intellettuale senza pari.

"Ingresso nel labirinto"
Dal 20/03/2025 al 31/12/2025
Via Solari 35, Milano (ingresso dallo Showroom Fendi)

Durata visita: circa 45/60 minuti.
Accesso esclusivamente tramite visita guidata previa prenotazione.

fondazionearnaldopomodoro.it

ne la perfezione e scoprire il mistero che vi è racchiuso. La contrapposizione formale tra la levigata perfezione della forma geometrica e la caotica complessità dell'interno sarà una costante nella produzione di Pomodoro, dove il senso delle

volumetrie e della spazialità emerge con straordinaria potenza. Pomodoro ha lasciato un'impronta inconfondibile in molte città internazionali: Milano, Copenaghen, Los Angeles, Mosca, New York, solo per citarne alcune.

■ **Sheela Pulito**

Mostre da non perdere in Lombardia

Dal 22/02/2025 al 03/05/2025
Frammenti. Di piante, di cose, di mondo
Villa contemporanea, Via Bergamo 20 - Monza (MB)
villacontemporanea.it

Dal 20/03/2025 al 03/05/2025
Alberto Biasi: la danza della luce
Museo San Fedele, Via Hoepli 3A - Milano
sanfedele.net

Dal 14/03/2025 al 11/05/2025
Vincent Van Gogh. L'Arlesiana (Ritratto di M.me Ginoux)
Palazzo Citterio, Via Brera 12 - Milano
palazzocitterio.org

Dal 15/02/2025 al 29/06/2025
Casorati a Palazzo Reale
Palazzo Reale, Piazza Duomo 12 - Milano
palazzorealemilano.it

Dal 20/03/2025 al 29/06/2025
Dal muralismo alla street art. MUDEC Invasion
MUDEC, Via Tortona 56 - Milano
mudec.it

Dal 05/04/2025 al 30/09/2025
In memoriam: Erwin Olaf 1959-2023
Paci Contemporary Gallery, Via Borgo Pietro Wuhrer 53 - Brescia
pacificontemporary.com



Tutti pronti per la primavera?

Il piacevole cambiamento dopo la stagione fredda porta con sé la fatica dell'adattamento

La primavera è la stagione in cui la natura rinasce ed esplose in una nuova vita di colori e profumi: fiori che sbocciano, frutti negli orti sapientemente coltivati e nei prati, nei boschi, in campagna... ovunque. La primavera è anche il periodo in cui le giornate diventano più lunghe e il tepore nell'aria più piacevole: tutto sembra far pensare al periodo più bello, positivo e radioso dell'anno. Tuttavia è anche la stagione di passaggio dai rigori dell'inverno al caldo estivo e ciò induce una serie di fenomeni a carico dell'organismo sia da un punto di vista fisico che, soprattutto, psicologico, tutt'altro che semplici da affrontare. Quanti di noi non hanno mai sentito parlare della cosiddetta "sindrome primaverile", ovvero della riduzione a tutto tondo della qualità delle performance sia

fisiche che psichiche? A livello psichico si vive una sorta di inedia, un'indolenza che rende più impegnativo svolgere le attività quotidiane; fisicamente invece sembrano mancare le energie necessarie per affrontare la giornata.

La coda dei malanni invernali

Venendo dalla stagione fredda e dai suoi malanni, in molti casi i deficit sono conseguenza dei sintomi sofferti e delle terapie, tra cui l'assunzione di antibiotici a cui si è dovuto fare ricorso magari anche più volte. Senza entrare nel merito di complesse teorie medico-filosofiche, basta notare che l'etimologia greca del termine "antibiotico" (anti-bios, letteralmente "contro la vita", ovviamente dei batteri patogeni) fa riferimento a qualcosa che non favorisce lo sviluppo e la vitalità dell'organismo, per cui un ciclo di farmaci di questo genere andrebbe accompagnato da un supporto "pro-biotico" (ovvero

favorente la vita e la vitalità), come ad esempio i diffusi probiotici intestinali, meglio conosciuti come fermenti lattici. Questi, infatti, impediscono l'eccessivo impoverimento della flora batterica intestinale dovuta all'assunzione di antibiotici.

E' chiaro che 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 anche in assenza di concomitanti terapie antibiotiche, specialmente se ci sentiamo debilitati.

Se allarghiamo il discorso a tutto l'organismo, può risultare molto utile un'integrazione di vitamine e minerali: spesso l'alimentazione quotidiana frettolosa e poco varia (necessaria quanto nega-

tiva conseguenza dei frenetici ritmi cui ci stiamo progressivamente sempre più rassegnando) è povera di questi elementi e se a ciò si aggiunge l'impoverimento intestinale a cui abbiamo fatto cenno, che comporta una ridotta capacità di assimilazione dei micro-nutrienti presenti nella dieta, risulta fondamentale arricchire la nostra alimentazione del corretto quantitativo di frutta e verdura fresche, non sottoposte a stress né culturali (preferibili sempre gli alimenti di stagione) né di cottura e preparazione. Quando le condizioni ambientali o contingenti non lo consentono, 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 con-

siderate un supporto e un arricchimento estemporaneo ad un regime alimentare adeguato.

Un periodo impegnativo per chi studia

La primavera è anche il momento in cui gli studenti devono concentrare gli sforzi per prepararsi nel modo migliore al traguardo finale degli esami da sostenere prima del riposo estivo. Considerato quanto finora esposto, ci rendiamo sicuramente conto di quanto può essere difficile trovare la giusta spinta per dedicarsi allo studio (ma anche alle attività lavorative in generale) in una parte dell'anno in cui prevalgono stanchezza mentale e indolenza.

Proviamo ad affrontare la questione da due punti di vista senza che uno sia predominante,

così da non suggerire un rimedio prima di un altro poiché, di fatto, le due sfere si compenetrano a vicenda e la scelta di quale aspetto approcciare prioritariamente è una scelta del singolo individuo:

- **ASPETTO FISICO-ATTITUDINALE:** calo di energia e stanchezza, riduzione della concentrazione, difficoltà a mantenere alto il livello di studio per un periodo prolungato
- **ASPETTO PSICOLOGICO:** ansia, irritabilità, tensione crescente, nervosismo, difficoltà a trovare lo stimolo a dare il massimo per l'ultimo sforzo

Il prezioso supporto degli integratori

Sempre tenendo presente quanto detto in precedenza, cioè che il migliore approccio sarebbe quello di assecondare i segnali che vengono dal proprio corpo, senza forzare se stessi oltre il livello che si è in grado di raggiungere e senza pretendere ciò che al momento non si può dare, prima di decidere se assumere o meno un integratore, bisogna fare delle valutazioni più ampie e corrette possibili, tenendo conto del fatto che questi prodotti, in quanto "integratori", sono sempre da intendersi come potenzialmente utili, ma mai necessari e soprattutto non possono eliminare le conseguenze delle condizioni esterne ambientali.

Ecco alcuni informazioni da tenere presente:

- **INTEGRATORI PRO-ENERGETICI E VITAMINICI.** Possono generare un effetto benefico e propulsivo a tutto tondo. Non bisogna mai dimenticare che
- **INTEGRATORI PER AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE.** Contengono sostanze in grado di agire a livello cerebrale tra cui i



può essere meno semplice di quanto si immagini stabilire il confine tra deficit fisici e deficit psichici quando arriva il cambio di stagione: un essere umano è un tutt'uno e ridare slancio ed energia al fisico con integratori specifici quali per esempio Creatina, Carnitina, Arginina può determinare un aumento significativo della capacità di rendere a livello mentale; tali sostanze agiscono alimentando il ciclo di produzione di energia necessaria a livello fisico per sostenere i processi biologici.

più utilizzati sono il ginseng, l'eleuterococco e la fosforina. I primi due agiscono come stimolanti del sistema nervoso centrale, coadiuvando l'individuo nel trovare la giusta motivazione per affrontare le incombenze cui è chiamato (effetto "adattogeno"). Non sono propriamente degli eccitanti ma possono indurre un aumento talora non controllato del tono dell'umore con comparsa di effetti indesiderati quali nervosismo, irritabilità e disturbi del sonno e del riposo. Queste sostanze vanno assunte nella prima parte della giornata e certamente sono da evitare in pazienti in terapia con farmaci psico-attivi (antide-

pressivi o ansiolitici) e in pazienti con problematiche a livello cardiaco per l'effetto sul sistema nervoso autonomo, in grado di interferire sulla regolazione del battito cardiaco. Invece la Fosforina è un amminoacido cui vengono attribuite svariate proprietà benefiche a livello mentale, ha un profilo di rischio molto basso ed è utilizzabile da tutti. Non è ovviamente in grado di far superare un esame a chi non ha studiato, ma è certamente indicata per aumentare le capacità cognitive, la memoria e la concentrazione.

- **RIMEDI PER LENIRE ANSIA E AGITAZIONE.** Contengono sostanze di origine naturale in grado di "smorzare" (azione sedativa) oppure di "modulare" (azione sul tono dell'umore) le emozioni quando queste sono fuori controllo e impediscono di rendere al massimo delle proprie potenzialità. Quando si parla di sfera

emotiva, si entra in un ambito tutt'altro che semplice perché la scelta del giusto approccio può essere complicata e spesso la cosa migliore è mixare, dosando con cautela e attenzione, diverse sostanze. Accanto a sostanze calmanti assai note come biancospino, passiflora, valeriana, escolzia, camomilla, melissa, ce ne sono altre come triptofano e lactium in grado di mimare l'azione fisiologica della serotonina, nota come l'ormone dell'umore.

Scegliere un approccio piuttosto che un altro richiede una attenta analisi dell'individuo e di quali possono essere in prima battuta i deficit su cui scegliere di agire, senza mai dimenticare che un essere vivente è un tutt'uno di fisico e psiche e quindi non è assolutamente detto che un approccio possa essere giusto e uno sbagliato.

■ 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



E tu lo conosci il gomasio? Scopriamolo insieme

In questo numero faremo un focus sul gomasio, scoprendo curiosità e utilizzi in cucina

Il gomasio (o kantatsu) è un insaporitore delizioso di origine asiatica diffuso in tutto il mondo, costituito da due ingredienti principali: semi di sesamo tostati e pestati e sale marino integrale fino. La proporzione tra essi varia da 8 parti di semi di sesamo e 1 parte di sale, sino a 20 a 1. A volte può essere arricchito anche con alghe spezzettate. Il gomasio fatto in casa si conserva preferibilmente in frigorifero per circa una settimana in un barattolo di vetro chiuso o in contenitore ermetico.

Come si utilizza in cucina?

Può essere utilizzato come condimento per insaporire cereali o derivati, verdure crude o cotte, secondi, salse, zuppe, minestre o altro alimento a piacere. La tostatura,



alla quale vengono sottoposti i semi di sesamo, esalta l'aroma del gomasio e la sua digeribilità. Attenzione a non tostarli a temperature elevate per non rovinare i nutrienti.

Caratteristiche nutrizionali

Grazie alla presenza dei semi di sesamo, il gomasio garantisce un buon apporto di vitamine e minerali. Le vitamine presenti, soprattutto del gruppo B, contribuiscono al buon funzionamento del metabolismo e i folati, nello specifico, collaborano allo sviluppo del sistema nervoso

durante la gravidanza e a ridurre la stanchezza, anche grazie alla presenza di ferro e rame. Elevato il contenuto di calcio e fosforo che rafforzano ossa e denti. Buona la quantità di selenio e manganese, validi antiossidanti, e dei grassi polinsaturi che favoriscono il buon funzionamento cardiovascolare.

Qual è il quantitativo giornaliero?

Per una persona sana adulta, corrisponde indicativamente a circa un cucchiaino al giorno. Il gomasio, molto utilizzato nella cucina giapponese e macrobio-

tica, consente di limitare l'utilizzo del sale a tavola. È reperibile nei negozi specializzati nella vendita di alimenti biologici, nei supermercati, online o si può ottenere con la preparazione casalinga.

Quante calorie fornisce?

Fornisce circa 550-600 kcalorie per 100 grammi di prodotto, che corrispondono a circa 60 kcalorie per la porzione di consumo. I semi di sesamo, ingredienti base di questo esaltatore di sapidità, rientrano nei 14 allergeni alimentari (vedi allegato II del Reg. UE 1169/11).

INSALATA DI GRANO SARACENO AL PROFUMO DI BASILICO



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 g di grano saraceno
- ½ l di acqua
- 3 zucchine
- 2 carote
- ½ cipolla
- 10 olive taggiasche
- alcune foglie di basilico fresco
- 4 pomodori secchi sott'olio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di gomasio*
- origano secco (q.b.)
- sale integrale fino

INGREDIENTI DEL GOMASIO

- 20 cucchiaini di sesamo e 1 cucchiaino di sale integrale fino

PREPARAZIONE

Ponete il grano saraceno in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate a ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronto dopo circa 15 minuti e avrà assorbito tutta l'acqua.

Lavate e mondate le verdure. Fate un trito di cipolla, una dadolata di zucchine e carote, sminuzzate i pomodori secchi, le olive e le foglie di basilico.

In una pentola antiaderente ponete l'olio extravergine di oliva e fate insaporire la cipolla, poi unite le carote, le zucchine, l'origano e cuocete per una decina di minuti (se necessario aggiungete un po' d'acqua). A fine cottura incorporate le verdure al grano saraceno e insaporite con olive, pomodori secchi, basilico e gomasio.

PREPARAZIONE DEL GOMASIO

In una pentola antiaderente fate tostare il sale per eliminare l'umidità in eccesso e ponetelo nel mortaio.

Tostate anche i semi di sesamo sino a quando iniziano a scoppiettare. Poneteli nel mortaio e, con l'aiuto del pestello, tritateli finemente.

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrionista

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



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

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

info@puntoristorazione.it



passione

news

acqua

futuro

narrazione

water 2025 WEEK

Passione Ambiente

GIOVEDÌ 10 aprile

water 2025 SEMINAR

h 9.30 - 16.30
Daste Spazio Eventi,
Bergamo

LA GESTIONE DELLA RISORSA IDRICA PER AMBIENTI URBANI RESILIENTI. LE SOLUZIONI NELL'ERA DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO, OLTRE L'EMERGENZA.

VENERDÌ 11 aprile

water 2025 SCHOOL

h 9.45 - 12.15
Daste Spazio Eventi,
Bergamo

CAMBIAMENTI CLIMATICI: FATTI O FAKE? UNA CONVERSAZIONE SULL'AMBIENTE CHE CAMBIA E SUL RUOLO DELLA DIVULGAZIONE NELL'ERA DELL'INFORMAZIONE VELOCE.

h 21.00
Lo Schermo Bianco,
Bergamo

WATERNIGHT
Proiezione del film: **UTAMA, Le terre dimenticate (2022)**

SABATO 12 aprile

h 9.30 - 11.30 15.00 - 17.00
Educational Center,
Cologno al Serio

OPENWATER
Visite guidate all'impianto di depurazione e laboratori didattici

DOMENICA 13 aprile

h 9.00 - 11.00 15.00 - 17.00
Bergamo Città Alta

OPENWATER
Visite guidate all'itinerario dell'Acqua e all'Acquedotto Magistrale

h 14.00 - 18.00
Lallio, Parco dei Gelsi

SORELLA ACQUA
Un evento di AG21 IDZ con il comune di Lallio con il supporto di Fondazione Cariplo
Proiezione del cortometraggio "La città ha sete" (1943) di Luciano Emmer
Attività per bambini e ragazzi

Con il patrocinio di



Partner Tecnico



Media partner



ALL'INTERNO DI WATERWEEK2025 - PASSIONE AMBIENTE SI SVOLGE WATER SEMINAR 2025

Organizzato da



In collaborazione con



Con il supporto di



Con il patrocinio di



EVENTI GRATUITI



ricerca

clima

ambiente

Evento organizzato e promosso da

