

# NUTRIRE LA COMUNITÀ

*Il cibo come strumento  
di cura e relazione*

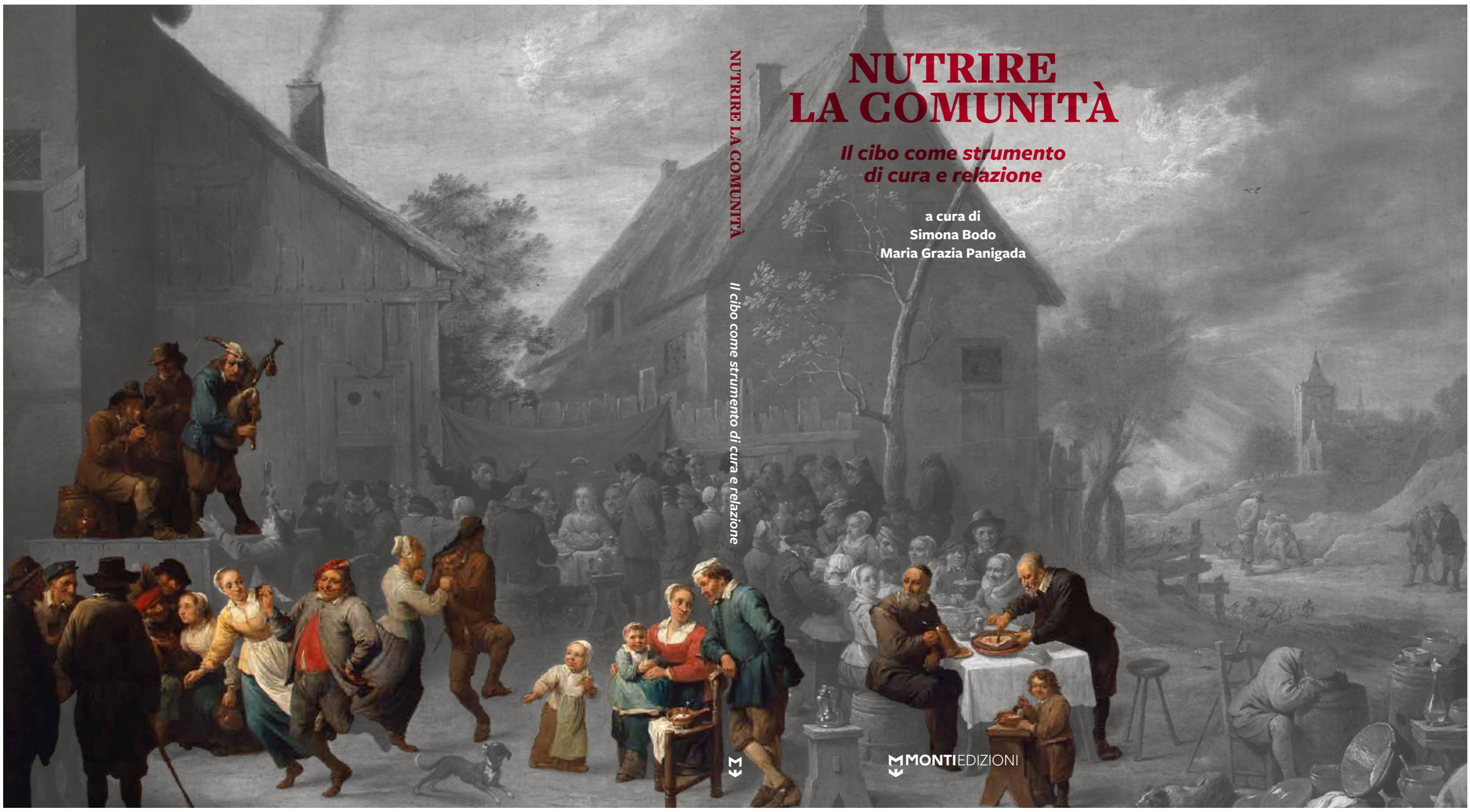
a cura di  
Simona Bodo  
Maria Grazia Panigada

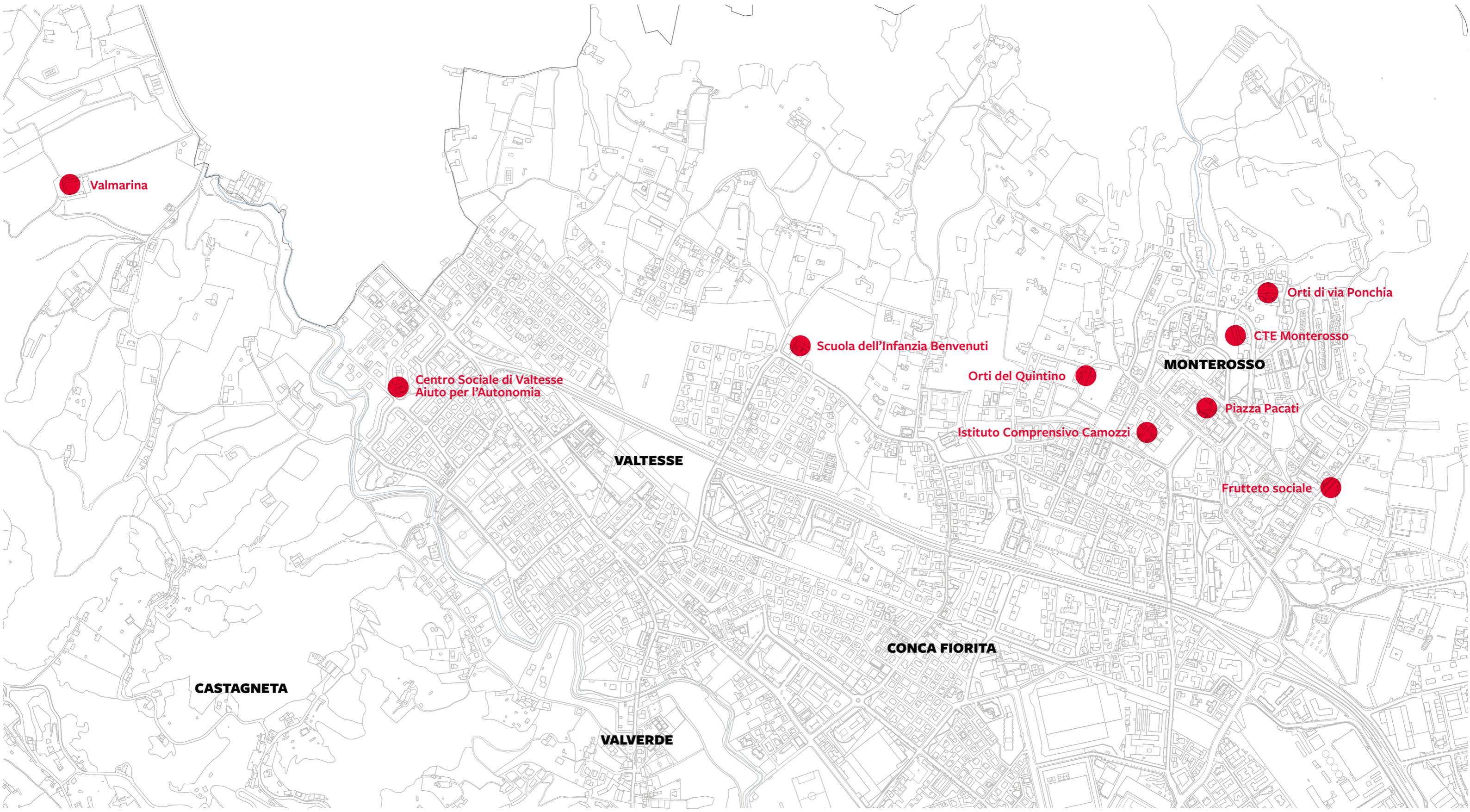
NUTRIRE LA COMUNITÀ

Il cibo come strumento di cura e relazione



MONTIEDIZIONI





Valmarina

Centro Sociale di Valtesse  
Aiuto per l'Autonomia

Scuola dell'Infanzia Benvenuti

Orti del Quintino

Istituto Comprensivo Camozzi

Orti di via Ponchia

CTE Monterosso

**MONTEROSSO**

Piazza Pacati

Frutteto sociale

**VALTESSE**

**CONCA FIORITA**

**VALVERDE**

**CASTAGNETA**

# NUTRIRE LA COMUNITÀ

*Il cibo come strumento  
di cura e relazione*

*Un progetto dell'associazione  
Aiuto per l'Autonomia odv*

*a cura di Simona Bodo  
e Maria Grazia Panigada*

# NUTRIRE LA COMUNITÀ

*Il cibo come strumento  
di cura e relazione*

*dedicato a Gino, Luciana, Vincenzo  
e a Eleonora e Luciano*

A cura di  
Simona Bodo e Maria Grazia Panigada  
(Patrimonio di Storie)

Con il contributo di  
Fondazione Lacosa

In collaborazione con  
CSV Bergamo ETS

Progetto grafico  
Dario Carta — #cartadesign

Fotografie di  
Simona Bodo: p. 95  
Ivan Cortinovis: pp. 18, 20, 21, 28, 31, 36, 37, 40, 44  
in alto, 46, 48, 50, 53, 60, 61, 62  
Laura Ferla: p. 96  
Claudio Gamba: pp. 39, 92, 93, 103, 104  
Caterina Marra: pp. 80, 81, 82, 86, 88  
Maria Grazia Panigada: pp. 26, 32, 107  
Mario Vita: p. 44 in basso  
LaCincia23: pp. 69, 71, 72, 74

**M**MONTI EDIZIONI

Ia Edizione © 2024  
ISBN 979-12-81812-07-9

In copertina elaborazione del dipinto di  
David Teniers il giovane, *Un matrimonio contadino*, 1650  
(Museo Statale Ermitage, San Pietroburgo)

# INDICE

- 5** Memoria di un territorio  
**9** Il volontariato che alimenta la Città  
**11** Narrare, un atto trasformativo
- 15** **I Broli di Monterosso**  
**17** Il frutteto segreto  
Bruno Baido
- 23** **Aiuto per l'Autonomia**  
**25** La Tegassa  
Clelia Cattaneo  
**29** Il parco degli scout e il torrente Morla  
Giorgia Costantini
- 33** **ProPolis Aps**  
**35** La cena in strada  
Ilaria Chinchella
- 41** **Associazione socio culturale  
e ricreativa per tutte le età di  
Monterosso Aps**  
**43** ... Perché noi, qui, cuciniamo  
Eleonora Rizzi  
**49** Il pranzo di comunità al Centro  
per tutte le età di Monterosso  
Mario Vita
- 55** **Orti nel parco – ProPolis**  
**57** Gli Orti del Quintino  
Valentina Rinaldi
- 65** **Istituto Comprensivo Statale  
“Gabriele Camozzi”**  
**67** Il parco del Quintino  
LaCincia23

- 77** **Scuola dell'Infanzia**  
**“Alessandra Benvenuti”**
- 79** Il pranzo in classe  
*Tiziana Rodari*
- 85** Un grande salice piangente  
*Caterina Marra*
- 89** **GAS MoVa. Gruppo di acquisto solidale**  
**di Monterosso e Valsesse**
- 91** Il giardino di Maricchia  
*Laura Ferla*
- 99** **I mercati dei produttori**
- 101** Parole sul convento di Valmarina  
*Claudio Gamba*

## MEMORIA DI UN TERRITORIO

*Ivan Cortinovis*

Presidente associazione Aiuto per l'Autonomia odv

*Potenziare l'effetto facilitatore  
del quartiere e delle risorse che esso offre  
è uno dei cambiamenti più potenti  
tra quelli volti a migliorare la salute.*

Luca Carra e Paolo Vineis<sup>1</sup>

Capita sempre meno di riflettere sulle azioni che si intraprendono. Molte volte si inizia a “fare qualcosa” per costruire una risposta, un percorso di soluzione a un bisogno. Altre volte nella matassa dei problemi che ci circondano ci capita di individuare un filo che li congiunge, e senza rendercene conto contribuiamo nel nostro piccolo a dipanare un pezzetto dell'intricato garbuglio. La consapevolezza del ruolo svolto ci può venire dal confronto e dalle esperienze, vale a dire solo entrando in relazione con persone e cose diverse da noi.

L'azione di prendersi cura di un altro individuo è alla base di una organizzazione sociale. Questo significa riconoscere allo stesso tempo che ogni persona ha dei limiti, ed è portatrice degli stessi diritti e doveri. Prendersi cura di un altro è riconoscere questa uguaglianza. L'organizzazione sociale che ne deriva può permettere di superare i limiti di ogni singolo individuo. Così, ad esempio, sarebbe assurdo chiedere all'essere umano, che non ha le ali, di volare tra Milano e Roma in un'ora; ma un'organizzazione sociale che progetta e costruisce aerei e aeroporti, che si dà regole per il traffico aereo, che è in grado di monitorare e intervenire in caso di necessi-

---

<sup>1</sup> L. Carra, P. Vineis, *Il capitale biologico*, Codice Edizioni, 2022.

tà fa sì che un individuo (che nulla conosce di questa organizzazione) possa volare da Milano a Roma in un'ora, superando il suo limite di non avere ali.

Una delle manifestazioni del prendersi cura di un'altra persona è quella di assicurarsi che non le manchi il cibo, a partire dall'allattamento, se vogliamo. Il cibo è un bisogno primario, un mediatore tra l'ambiente e il nostro corpo: non a caso si dice che siamo ciò che mangiamo. Carboidrati, proteine e grassi presenti nei vegetali o negli animali vengono introiettati nel nostro corpo e contribuiscono all'apporto energetico e alla continua manutenzione dell'organismo. Ovviamente questo processo è strettamente legato alla nostra salute sia per la quantità di cibo (se manca o è troppo), sia per la sua qualità. Il processo di produzione del cibo incide sulla qualità di vita e sulla salute della società umana dal punto di vista economico (lavoro, sfruttamento in agricoltura), paesaggistico (le colture modellano il territorio: i vigneti delle Langhe, gli uliveti delle Puglie, le risaie del novarese, i campi di grano, orzo e avena in Val d'Orcia), della salubrità dell'ambiente (uso di sostanze antiparassitarie, il consumo dell'acqua), e dunque sulla sostenibilità della vita umana sulla terra.

Nella società umana (ma non solo, si pensi a un alveare o a un formicaio) il cibo assume anche un aspetto culturale e sociale. Cucinare è un sapere che riesce a rendere prodotti grezzi commestibili e appetibili a secondo delle sensibilità. I momenti di consumo del cibo scandiscono i tempi di vita delle persone, ma possono contribuire a farle incontrare e a costruire quella coesione sociale che è il terreno fertile (e indispensabile) per costruire una collettività solidale e inclusiva.

Il cibo è un mezzo formidabile per costruire relazioni: il suo bisogno non è legato solo all'aspetto biochimico, ma anche a quello sociale. Mangiare assieme costruisce fiducia, la fiducia tra le persone fa percepire un contesto di vita come sicuro e inclusivo. Nella fase dell'infanzia l'interesse per il cibo è rivolto al futuro, per una crescita sana e una educazione consapevole; questo può farlo sembrare scontato. Nell'età avanzata il cibo ha una rilevanza

per il mantenimento di una buona qualità di vita, direttamente e indirettamente. Invecchiare bene è un traguardo che si raggiunge solo in parte grazie a fattori personali; piuttosto, è frutto di una organizzazione sociale che si cura dell'ambiente, del cibo, della salute, dei processi produttivi. L'invecchiamento aumenta i limiti soggettivi delle persone (ne riduce la forza fisica, i tempi di reazione): solo una compensazione in termini di organizzazione sociale può aiutare a superarli, garantendo all'individuo una buona qualità della vita al di là dei problemi o delle fragilità personali. Mantenere un diritto al cibo sano può aiutare una persona a restare nel suo contesto di vita anche quando le sue limitazioni diventano importanti.

Le esperienze che sono illustrate in queste pagine sono facilmente riconducibili ai tanti aspetti relazionali che il cibo offre: dalla produzione alla preparazione, dal consumo ai rifiuti organici. Le stesse esperienze ci sembrano siano coerenti anche con gli obiettivi 2030 che l'assemblea dell'ONU si è data. Vogliamo ricordare in particolare l'obiettivo 11, "Città e comunità sostenibili", e il 17, "Promuovere collaborazione per perseguire gli obiettivi". Ovviamente al cibo non sono di certo estranei gli obiettivi 2, "Sconfiggere la fame"; 3, "Salute e benessere"; 1, "Sconfiggere la povertà"; 10, "Ridurre le disuguaglianze"; 12, "Consumo e produzione responsabili".

Questa pubblicazione nasce dalla volontà dell'associazione Aiuto per l'Autonomia odv di narrare le esperienze legate al cibo che sono presenti nei territori di Valtesse, Monterosso, Conca Fiorita e Valverde, quartieri di Bergamo. La sua realizzazione è stata resa possibile da una donazione della Fondazione Lacosa volta a sostenere i progetti dell'associazione a favore di persone anziane, in particolare la consegna dei pasti a domicilio ("Ol Disnà").

C'è però la consapevolezza che ogni progetto fruisce della ricchezza di esperienze e del capitale umano di un territorio: la sua sostenibilità non è mai merito solo di chi lo promuove, ma della fertilità e della vivacità sociale e culturale del contesto in cui si realizza. Rendere partecipi dei benefici della do-

nazione (anche se solo per una piccola parte) altre realtà del territorio, lasciando memoria delle attività, dei saperi e dell'impegno da esse profuso, è la finalità di questo lavoro.

Quest'ultimo aspetto, lasciare memoria, ci è sembrato particolarmente importante in un momento di necessario ricambio generazionale: la memoria di un volontariato consapevole della sua azione sociale e del suo ruolo in un welfare di comunità, che non dimentica la responsabilità verso le nuove generazioni per un mondo e una società sostenibile.

Per fare tutto ciò è stato importante avvalersi dell'esperienza e dei saperi di Patrimonio di Storie, che ha curato e accompagnato tutto il lavoro di narrazione. Il CSV di Bergamo ha condiviso il progetto e ne ha facilitato la realizzazione. Alla Fondazione Lacosa, a Patrimonio di Storie, al CSV di Bergamo e agli autori dei testi va il sentito grazie dell'associazione Aiuto per l'Autonomia odv.

## IL VOLONTARIATO CHE ALIMENTA LA CITTÀ

Oscar Bianchi

Presidente CSV Bergamo ETS

*“Hai mangiato?”  
è la più autentica  
espressione d'amore.*

Elsa Morante

Parlare di cibo significa parlare di cura e relazioni. Preparare un pasto, riunirsi intorno a una tavola, coltivare un terreno sono tutte azioni che (in modo più o meno esplicito) implicano un pensiero verso l'altro. Sono gesti di cura che spesso possono sembrarci scontati perché li compiamo quotidianamente, ma che allo stesso tempo sono fondativi delle nostre relazioni, della nostra socialità e delle nostre comunità. Azioni semplici che compiute collettivamente hanno dato forma a un sistema di volontariato che alimenta la vita dei quartieri. Il linguaggio universale del cibo, infatti, permette di unire le persone, abbattere le barriere, avvicinare le distanze consentendo così il dialogo tra culture diverse e facilitandone la contaminazione.

Nelle narrazioni raccolte in queste pagine diventa evidente come la capacità delle persone di attivarsi intorno al tema del cibo sia stata generativa per dar vita a un sistema di volontariato, più o meno formalizzato a seconda dei casi, che consente di garantire benessere, socialità, condivisione delle culture, accesso ai diritti per tutti i cittadini. E allo stesso tempo consente a chi mette a disposizione il proprio tempo in queste attività di prendersi cura del territorio in cui abita. I volontari e i cittadini attivi che

si impegnano nelle esperienze solidali che troverete in questa pubblicazione esprimono indirettamente la domanda “Hai mangiato?” alle persone che incontrano, mettendo in moto una catena di solidarietà e “amore” che alimenta la vita del quartiere e della Città.

Quando questi gesti vengono compiuti in modo collettivo, organizzati in un’associazione o in un gruppo, acquisiscono ulteriore valore e diventano trasformativi per un territorio: raccontarli ad altri diventa quindi un modo per consegnarli, tramandarli e attivare altre risorse presenti nella comunità perché questo sistema di solidarietà continui a rigenerarsi. Grazie quindi a chi ha scelto di mettersi in gioco narrando il proprio vissuto, perché tutti possano riconoscersi nei suoi gesti e contaminarsi con il sistema di aiuto reciproco che anima il proprio territorio.

## NARRARE, UN ATTO TRASFORMATIVO

Simona Bodo e Maria Grazia Panigada  
Patrimonio di Storie

*Il compito dei parlanti, dei narratori,  
della narrazione stessa, è sempre  
necessariamente un dare nuovamente  
origine alle cose, come fossero  
sempre allo stato nascente.*

Marco Baliani<sup>1</sup>

Aver dato nuovamente origine alle cose: è forse questo il lascito più profondo del percorso vissuto insieme ai dodici narratori di questa pubblicazione. Persone che, con sguardi diversi ma con la stessa generosità, hanno rimesso in circolo le mille storie che scaturiscono dal cibo: il cibo come diritto, ma anche come esperienza di convivialità e di coesione sociale; il cibo come “dono creativo” o, ancora, come anello di congiunzione, quasi di comunione, con la terra.

Come spesso capita nel nostro lavoro, le potenzialità del narrare si svelano solo strada facendo. Quando, ad esempio, nella fase iniziale di laboratorio dedicata a riconoscere alcuni elementi portanti del narrare come atto quotidiano e fondativo delle relazioni umane, abbiamo chiesto ai nostri dodici compagni di strada di raccontarci il loro incontro con un narratore d’eccezione – che sarebbe poi stato il loro “mentore” nella fase di costruzione delle

---

<sup>1</sup> M. Baliani, “Le cose parlanti”, in S. Bodo, S. Mascheroni, M. G. Panigada (a cura di), *Fare nuove le cose. Patrimonio culturale e narrazione, uno sguardo pluridisciplinare*, Mimesis Edizioni, 2024.

narrazioni – è emerso come molto spesso i racconti nascono intorno a una tavola apparecchiata o nel tepore di una cucina. Ed ecco che la memoria di quei luoghi ha innescato cortocircuiti che ci hanno portato in altri luoghi ancora, dove la magia della raccolta, della preparazione e della condivisione del cibo si rinnova ogni giorno: dalla cucina del CTE di Monterosso alla cena di strada in via Giulio Cesare, dalla consegna dei pasti a domicilio di “Ol Disnà” alle “prose gentili” degli Orti del Quintino.

E così le storie si moltiplicano e dilatano, dalle memorie dell’infanzia alle esperienze educative, di socializzazione e volontariato, di cura dell’ambiente, di produzione, acquisto e consumo consapevoli di cui sono protagonisti i dodici narratori.

“Se una cosa la racconti con emozione, la trasmetti”, ha detto Ilaria in uno dei nostri incontri. Potremmo forse aggiungere che quella cosa non solo la si trasmette, ma la si trasforma: nella percezione di chi narra, come in quella di chi ascolta.

Ne sono intensa testimonianza i brevi estratti dalle narrazioni che riportiamo qui di seguito: saper cogliere l’urgenza, scegliere le parole e le immagini, veicolare l’unicità di luoghi, accadimenti e persone, far emergere i vissuti e le intuizioni profonde che si celano dietro azioni apparentemente semplici e routinarie, amplifica e vivifica il significato che il cibo (e tutto ciò che a esso ruota intorno) assume agli occhi dei narratori, e di noi che leggiamo.

«Riemergendo da tutti questi ricordi, mi rendo conto di quanta parte abbia avuto il cibo nella vita della piccola comunità raccolta intorno al cortile: le pannocchie, il pasto frugale che si divideva nel giorno della trebbiatura del grano, il latte delle mucche nella stalla al pian terreno... Un filo sottile ma tenace collega quei giorni lontani al mio impegno per “Ol Disnà”, dove il cibo rappresenta non solo un diritto dei più vulnerabili, ma un’esperienza di legame e di coesione sociale».

«Stare agli orti significa sì conoscere il ciclo di vita delle piante, ma anche e soprattutto sapere da dove arriva il cibo che mangiamo, quanta cura e impegno richiede per arrivare sulla nostra tavola, e quanto siamo chiamati, oggi più che mai, a occupar-

ci insieme della terra che abitiamo».

«Ora siamo quasi tutti seduti, ma per cominciare si aspetta il via come ai banchetti nuziali o alle cene di Natale; si aspetta perché mangiare insieme non è solo il gesto di nutrirsi, ma un rito collettivo, una cerimonia che ti fa sentire parte di una famiglia, di una comunità».

«Tra un boccone e l’altro gli incontri e le chiacchiere fluiscono: le esperienze fatte, gli entusiasmi e le fatiche, i progressi... e poi, man mano, un pezzetto di noi si racconta. [...] Ecco, oggi il Quintino è questo: festa e chiacchiere, cibi e doni, riconoscersi, riconoscere le nostre storie».

Costruire questi percorsi narrati tra Valtesse, Monterosso, Conca Fiorita e Valverde ha significato dunque non solo allargare lo sguardo e creare lo spazio dell’ascolto, ma anche nutrire la capacità di darsi tempo, di prendersi cura, di prestare attenzione all’altro, di dare dignità alle voci e alle storie, di creare e rafforzare i legami tra le persone attraverso lo straordinario patrimonio immateriale di cui sono portatrici. Contribuendo così a promuovere un passaggio di testimone tra generazioni, ma anche a rinsaldare quelle preziose reti dalla cui forza e ricchezza dipende il benessere della collettività: «Solo ora, guardando dagli orti verso il parco mi rendo conto che il grande salice sotto il quale ci fermiamo sempre non è uno solo. Ma sono due. Sembra un po’ la nostra storia, la storia della Scuola Benvenuti e degli Orti del Quintino: due realtà diverse i cui rami si sono ormai intrecciati al punto da sembrare una cosa sola. Che fortuna spostare lo sguardo. Che fortuna saper cambiare il punto di vista».

# I BROLI DI MONTEROSSO

**6** anni di attività

**21** volontari

**11-90** anni la fascia d'età

**+ di 15** alberi da frutto



## La storia

L'associazione Gli orti di via Ponchia nasce nel 2018, per trasformarsi poi in associazione I Broli di Monterosso nel 2023 con l'obiettivo di formalizzare una gestione spontanea degli orti della zona. Nell'associazione è successivamente confluito un gruppo di persone che, nel 2020, ha sentito il desiderio di prendersi cura del frutteto comunale presente a Monterosso.

L'associazione I Broli conta 21 soci, che vanno dagli 11 ai 90 anni, tra le persone che si occupano del frutteto e quelle che si prendono cura degli orti: un'attività intergenerazionale che favorisce l'incontro comunitario.

Il frutteto oggi ospita 1 ulivo, 2 pruni selvatici, diversi fichi, 1 gelso, 2 piante di cachi, un paio di filari di more, 2 ciliegi, 5 meli, 1 nespolo e 1 pero.



## Progettualità

Gli orti di via Ponchia sono stati recuperati da un gruppo di cittadini e cittadine residenti che li coltivano in modo collettivo e se ne prendono cura. La coltivazione avviene in modo biologico, tutti gli attrezzi e le sementi sono acquistati in modo comunitario. Tra le varie azioni sperimentate, la creazio-

ne di uno spazio dove raccogliere gli scarti organici per ottenere compost per la concimazione. Gli orti, che esistono dagli anni Sessanta, offrono un'importante occasione di incontro intergenerazionale e di trasmissione di saperi, essendo coltivati da persone ultranovantenni e dalle nuove famiglie.

Anche il frutteto è un progetto collettivo: tutti si prendono cura delle piante. I frutti possono essere raccolti in modo libero da chi lo desidera, la frutta raccolta può essere condivisa dai soci dell'associazione al mercato di quartiere, a offerta libera, per costituire un fondo cassa importante per l'acquisto di piccoli attrezzi per il mantenimento delle piante o finanziare la partecipazione a corsi di potatura.

La volontà alla base del progetto è sperimentare una socialità che passa dalla cura di uno spazio collettivo. Il frutteto accoglie le associazioni locali che vogliono organizzare iniziative in loco ed è uno spazio di cui tutti possono usufruire: le scuole vanno in visita, l'associazione ProPolis ha organizzato delle letture, vengono realizzate lezioni di cucina con le erbe spontanee o aperitivi informali.



**Contatti**

✉ [broli.monterosso@gmail.com](mailto:broli.monterosso@gmail.com)

📍 Indirizzo degli orti: via Ponchia

📍 Indirizzo del frutteto: via Valle angolo via Goisis

## IL FRUTTETO SEGRETO

*Bruno Baido*

Vi voglio portare in un luogo che ho scoperto da poco, ma che è già diventato una parte importante della mia vita. È un piccolo appezzamento di terra che nel corso degli anni è diventato un frutteto. Un angolo nascosto di cui pochi conoscono l'esistenza.

Si trova sulla breve salita che costeggia il muro di recinzione di Villa Goisis. Basta varcarne il cancello e, in un attimo, ti trovi in un giardino segreto; sei subito avvolto, abbracciato dai rami delle piante. Entriamoci insieme, vi condurrò io.

Il primo albero ad accoglierci è un ulivo alto tre o quattro metri; essendo un po' soffocato dalle altre piante cerca luce in alto, come del resto due alberi di pruno che, stando in una zona d'ombra, si sono sviluppati in altezza. Stessa sorte è toccata a un melo che dà frutti di un verde smagliante.

Superata questa prima parte entra più luce, ed è allora che ti rendi veramente conto di quanto sia particolare e magico il giardino. Non puoi non notare un maestoso gelso dalla chioma fittissima che, in piena stagione, oltre a produrre una enorme quantità di more, crea una zona d'ombra fantastica. Poi è la volta del nespolo; purtroppo, una abbondante nevicata lo ha danneggiato spezzandone un ramo, speriamo senza pregiudicare la produzione fruttifera.

Nel giardino abbiamo piante di fico in abbondanza, alcune delle quali danno frutto due volte all'anno: i primi fichi maturano all'inizio dell'estate e si chiamano fioroni; sono belli, ma non così dolci come i veri frutti, che vanno a maturazione terminata la stagione estiva.

In fondo al giardino, sulla sinistra e un po' deflati, ci sono due meli e un pero. A differenza di tutte le altre piante, in passato qualcuno se ne è preso molta cura: lo si intuisce dal fatto che non sono "fuggiti" verso l'alto, ma sono stati potati bene, lasciando l'interno vuoto per favorire il passaggio di aria e luce e la raccolta dei frutti. Sempre in fondo, sulla destra, troviamo due alberi di ciliegio: sono così alti



che non credo siano mai stati contenuti. Il ciliegio, a differenza di altre piante, non ama le potature drastiche; bisogna andarci cauti con i tagli di un certo diametro, e soprattutto rispettare il giusto periodo. Non sarà facile gestirli, ma piano piano, anno dopo anno, vedremo di ringiovanirli se possibile.

Infine, proprio in mezzo al frutteto, abbiamo ripristinato un vecchio filare di more e lamponi: hanno fatto molti fiori e già si vedono spuntare i primi frutti; pare proceda tutto bene.

La prima volta che sono entrato in questo frutteto è stato un momento di stupore, di bellezza. Ho subito pensato: “Questo è il mio posto”, un luogo solitario, dove si può stare in pace con se stessi. Un vero paradiso.

Quando lo abbiamo scoperto, con un gruppo di amici e il benestare del Comune abbiamo costituito una associazione che ha iniziato a prendersi cura del frutteto e dello spazio verde.

Fin da subito ci siamo resi conto che le piante, lasciate a se stesse da parecchio tempo, necessitavano di cure. Guardate come ci “parlano”, tutte tese nella stessa direzione, alla ricerca di luce: anche questo è un linguaggio che racconta un bisogno.

Noi non siamo giardinieri, ma abbiamo studiato tanto, e molto lo abbiamo imparato anche osservando gli alberi: all’inizio, ogni volta che facevamo una potatura temevamo di fare un danno, ma poi la pianta rispondeva con un nuovo getto. E anche se con il tempo abbiamo imparato che bisogna aspettare che arrivi il frutto per essere certi di aver fatto le cose bene, quei germogli verdi per noi erano come una risposta dell’albero alle nostre cure. Abbiamo fatto un gran lavoro: tagliato i rami secchi, sfoltito le chiome per garantire un maggior afflusso di luce e di aria; per finire, una leggera potatura di contenimento.

Io sono di qui, di Monterosso, un quartiere dove abito da quando avevo sei anni: in pratica, da sempre. Nonostante un tempo fosse considerato “di periferia”, a me è sempre piaciuto per i suoi ampi spazi verdi. Questo quartiere è il primo luogo a me caro, ed essendo un po’ incline alla solitudine fin da piccolo, in pochi minuti potevo essere immerso nel verde assoluto, sentire gli odori della terra calpestata e godere delle giornate terse, il profilo della Maresana che si stagliava contro l’azzurro del cielo. Ancora oggi mi commuove.

Il frutteto mi riporta però alla memoria un altro luogo dove ho trascorso molto tempo da bambino, da adolescente, e ora da uomo e da padre. Un luogo “narrante”, che racconta la vita di molte persone che ha accolto, abbracciato, fatto piangere, ridere, lavorare, litigare, amare e cucinare. Tutto questo è il Monte Croce. Si trova sulle colline moreniche vicine al Lago di Garda. Per il mio papà era la sua vera casa, il luogo dove poteva coltivare le sue passioni: l’orto, la caccia, il vigneto, i parenti, gli amici e i suoi tre figli maschi. Mia mamma, invece, non è che amasse molto il Monte Croce, un po’ per le sue radici in una grande città come Milano, ma soprattutto perché aveva sempre un gran da fare in cucina: casa nostra a



volte sembrava un porto di mare – amici, parenti, tavolate a pranzo e a cena – e ogni tanto la sentivamo borbottare “Che croce, quel Monte Croce!”. Eppure, oggi sono convinto che la mamma non vorrebbe più andarsene da lì, perché, come spesso capita anche a me, le parrebbe di sentire la voce di papà, o di immaginarlo che torna dall’orto con un cesto pieno di verdure, e sono sicuro che si metterebbe ancora al lavandino a pulirle e a cucinarle.

Io sul Monte Croce ci passavo tutta l’estate, e quei lunghi periodi mi hanno lasciato delle tracce indelebili nella memoria. In autunno, la vigna non era più carica d’uva, anche se ancora ne raccontava il profumo; il trattore, il vecchio carro in legno che, se non lo caricavi bene, poteva anche ribaltarsi; le forbici da vendemmia, oliate a dovere; gli stivali di gomma e i milioni di insetti come ubriachi degli zuccheri dell’uva e dei fichi maturi. Penso di essere stato fortunato a vivere tutto questo.

Forse è il legame con quei ricordi che mi ha fatto subito amare questo frutteto, incastonato e nascosto nel quartiere dove vivo.

Ed è lo stesso motivo per cui in precedenza mi sono occupato del coordinamento degli orti sociali del Quintino, uno spazio in cui curare la terra e le relazioni.

A noi dell’associazione piacerebbe che anche questo frutteto diventasse abitato, accogliente per chi ci vorrà entrare, nel rispetto delle piante, magari realizzando reading, piccoli concerti per adulti, giovani e bambini. Si potrebbero anche proporre attività didattiche per le scuole del vicinato, come avviene già agli Orti del Quintino. Quello che resterà dei frutti, lo porteremo al mercato in piazza e lo venderemo a offerta libera per sostenere i vari progetti della nostra associazione, i Broli di Monterosso. Di progetti ne abbiamo tanti, per aprire il cancello di un luogo così magico.

Anche se ciò che più amo di questo frutteto è la tranquillità e la solitudine, sento forte il desiderio che accolga altre persone che, come me, potranno godere della sua pace e del suo incanto.

## AIUTO PER L'AUTONOMIA

**146** volontari

**25** anni di attività

**380** pasti al giorno

**+ di 100.000** pasti consegnati all’anno

**+ di 1.000** trasporti sociali l’anno



### La storia

L’associazione Aiuto per l’Autonomia nasce a Valtesse nel 2008 dall’esigenza di dare una struttura organizzativa più stabile a due progetti storici di quello che era il Centro per la Terza Età di Valtesse: “Ol Disnà” e “Auto Amica”.



### Progettualità

“Ol Disnà”, attivo dal 1999, è un servizio di distribuzione pasti in convenzione con il Comune di Bergamo: garantisce la consegna di pasti a domicilio a un costo accessibile per tutte le persone anziane over 75 residenti nel Comune (fatta eccezione per Città Alta e i Colli) e per le persone segnalate dalle Politiche Sociali che vivono condizioni di fragilità. Nei due punti di raccolta, a Valtesse e Loreto, vengono organizzate le distribuzioni giornaliere a tutti i quartieri della Città, che vengono poi effettuate da 9 gruppi. Nei primi anni il progetto garantiva circa 40 consegne al giorno solo tra Valtesse e Monterosso; nel tempo però è cresciuto assieme al bisogno. Oggi l’associazione serve circa 400 pasti giornalieri; distribuiti durante il 2023 un totale di 113.772 pranzi, con 126 volontari coinvolti.

“Ol Disnà” non è solo un progetto che si pone l’o-

biiettivo di garantire il diritto al cibo a tutti, ma anche un'importante opportunità di monitoraggio sociale delle persone con fragilità: recandosi ogni giorno a consegnare il pasto a casa, i volontari intercettano eventuali bisogni o criticità. Non solo: "Ol Disnà" offre un'occasione di partecipazione sociale coinvolgendo, tra le fila dei volontari, anche gli utenti del Centro Socio Educativo Valtesse e del Centro Socio Sanitario Agorà di Celadina, persone che affrontano percorsi di messa alla prova e i giovani delle attività di volontariato estivo di BG+.

"Auto Amica" è un progetto territoriale gratuito di accompagnamento per visite sanitarie o terapie mediche di persone anziane e fragili, che gestisce due sportelli nella città: uno a Valtesse, che copre i quartieri di Valtesse, Valverde, Monterosso e Conca Fiorita; l'altro a Loreto, per le zone di Loreto e Longuelo. Sostenuto da un gruppo di 20 persone volontarie, "Auto Amica" ha garantito 630 trasporti solo nella prima metà del 2024.



## Contatti

 [www.aiutoperlautonomia.it](http://www.aiutoperlautonomia.it)

 **Ol Disnà:** [segreteria@aiutoperlautonomia.it](mailto:segreteria@aiutoperlautonomia.it)

 **Ol Disnà:** 035 574852

 **Auto Amica:** [autoamica@aiutoperlautonomia.it](mailto:autoamica@aiutoperlautonomia.it)

 **Auto Amica:** Valtesse 035 574852 — Loreto 035 4326829

 **Centro Sociale di Valtesse:** via Biava, 26 – Bergamo

## LA TEGASSA

*Clelia Cattaneo*

Consegno pasti a domicilio dal 2010. Più che un impegno, il mio volontariato per "Ol Disnà" è una passione. Anche se faccio un po' di segreteria e curo l'organizzazione dei turni (120 volontari divisi in otto gruppi, operativi tutti i giorni della settimana esclusa la domenica!), è la distribuzione dei pasti a coinvolgermi di più. Non solo perché con questo servizio consentiamo alle persone in situazioni di fragilità, soprattutto gli anziani, di continuare a vivere a casa loro, ma anche per via delle piccole relazioni che lentamente si creano, persino con chi, all'inizio, è più diffidente e a malapena ci apre la porta.

Per noi volontari è anche un modo di controllare discretamente che queste persone, spesso sole, stiano bene.

Oggi, però, accade qualcosa di diverso dal solito. Mentre mi incammino verso la sede di "Ol Disnà" per dedicarmi al mio piccolo impegno settimanale, decido di cambiare itinerario.

Mi lascio alle spalle la strada trafficata che da Bergamo città porta verso la Val Brembana, e attraverso un portone – che portone non è perché non ha mai avuto dei battenti – entro in un mondo antico, la Tegassa. Non so perché questo cortile si chiamasse così, ma è il luogo dove è nato mio padre. Pare che anticamente fosse un convento.

Le case lungo tutto il fianco destro del cortile sono le stesse che c'erano circa sessantacinque anni fa, ora tutte completamente ristrutturate pur mantenendo l'architettura originaria.

Chiudo gli occhi e cerco di cancellare le automobili parcheggiate davanti alle piccole recinzioni, che sono state create per separare le diverse proprietà.

Così, mi ritrovo catapultata ai tempi della mia infanzia e rivedo la stalla al centro, con le due o tre mucche che facevano capolino, e sopra un fienile completamente aperto, che ora è stato chiuso e adibito ad abitazione. Mi ci rivedo in quel fienile,



bambina, in compagnia di altri piccoli come me a scartocciare le pannocchie, che poi i grandi appendevano accuratamente al soffitto.

Ricordo ancora quando scendevo dai contadini a ritirare, in un contenitore di alluminio, la quota di latte che la mamma aveva pattuito con loro. Lei provvedeva a sgrassarlo togliendo la panna che, ver-

sata in una bottiglia di vetro, veniva sbattuta energicamente per ottenere del burro con cui ci preparava la merenda: pane burro e zucchero, i cibi semplici e deliziosi di una volta!

A lato della stalla c'erano le abitazioni delle due famiglie di contadini che lavoravano i campi che immediatamente si aprivano all'uscita della corte, situata al lato opposto del portone di ingresso.

Ho un ricordo particolarmente vivido della giornata d'estate in cui, dopo la mietitura del grano, ci ritrovavamo con un macchinario enorme, di colore arancio/ruggine, piazzato nel bel mezzo dell'aia. Allora non sapevo come si chiamasse, ma era una trebbiatrice, che con un gran frastuono separava il chicco dalla paglia. Era una giornata di festa, in cui tutti coloro che abitavano la corte, specialmente gli uomini di ritorno dal loro impiego abituale, partecipavano al lavoro raccogliendo i semi in sacchi che venivano poi messi al riparo dalle intemperie. Mi sembra di rivivere l'atmosfera di gioia e convivialità che si creava in quella occasione: nei miei ricordi confusi di bambina rivedo un grande tavolo dove si metteva a disposizione di tutti quello che c'era, pane e salame o poco più. Ma a noi piccoli poco interessava, la cosa più importante era giocare tra di noi!

Alzo lo sguardo ed ecco casa mia, l'ultima sulla destra. Là, dietro la terza finestra all'ultimo piano, è dove sono nata io, e dove la mia famiglia ha abitato fino al 1959. Una casa semplice, costituita da una cucina da cui si accedeva direttamente nella camera di noi bimbi – a quei tempi eravamo già in tre, io ero la maggiore – e poi in quella dei nostri genitori. Ovviamente non c'era il riscaldamento centralizzato e nemmeno il bagno.

Per lavarsi si scaldava l'acqua sulla stufa e la si versava in un mastello di alluminio. Quando però la stagione lo consentiva l'acqua veniva posta, fredda, nello stesso mastello e messa a scaldare al sole nei prati fuori dalla corte, e lì noi bambini facevamo il bagno. Per il riscaldamento bastava la cucina economica; si lasciava aperta la porta che dava sulla camera per consentire il passaggio di un po' di tepore.

Qui sono rimasta solo fino a quando avevo sette anni, perché poi ci siamo trasferiti nelle nuove case



popolari costruite esattamente dietro questo cortile. Mi rivedo, piccola, che “partecipavo al trasloco” portando piccole cose nella nuova casa, e soprattutto la gioia di noi bambini quando, con meraviglia, abbiamo trovato nel bagno un “grande” vasca!

Anche se nella nuova casa ho trovato tanti amici con cui giocare, ho continuato a tornare alla Tegassa perché qui ha continuato ad abitarci mia nonna.

Riemergendo da tutti questi ricordi, mi rendo conto di quanta parte abbia avuto il cibo nella vita della piccola comunità raccolta intorno al cortile: le pannocchie, il pasto frugale che si condivideva nel giorno della trebbiatura del grano, il latte delle mucche nella stalla al pian terreno...

Un filo sottile ma tenace collega quei giorni lontani al mio impegno per “Ol Disnà”, dove il cibo rappresenta non solo un diritto dei più vulnerabili, ma un’esperienza di legame e di coesione sociale.

## IL PARCO DEGLI SCOUT E IL TORRENTE MORLA

*Giorgia Costantini*

Mi sono trasferita nel quartiere di Valtesse il 29 dicembre 2013.

Venivo da una zona molto trafficata della città, ma già nel 2008 avevo scoperto quasi per caso un tranquillo parchetto, che una volta si chiamava Parco Solari, ed è poi diventato il Parco degli Scout. Io, una mamma trafelata come tante altre, sempre di corsa per lavoro e tre figli piccolissimi, avevo trovato una piccola oasi in cui lasciare che i bambini giocassero in sicurezza e in piena libertà: uno spazio recintato e – cosa insolita nei giardini pubblici – dotato non solo delle usuali attrezzature, ma anche di giochi lasciati a disposizione da altri cittadini. Non so se sia proprio così, ma a me questo piccolo parco dà subito la sensazione di un luogo speciale, perché le persone non si limitano a utilizzarlo, ma portano anche qualcosa di proprio affinché altri ne possano godere, rendendo più facile conoscersi e stare in compagnia, anche grazie alle merende o alle cene improvvisate sui tavoli sparsi nel parco.

Passati cinque anni, è proprio qui, nel quartiere di Valtesse, che scelgo di venire a vivere, nelle adiacenze di quel parco che mi aveva aiutata a crescere i miei figli.

E di nuovo questo quartiere mi cattura, anche se in una prospettiva diversa.

Scopro infatti, dietro a una strada trafficata e a tanti edifici, un ponticello sul torrente Morla che in un attimo permette di lasciarsi alle spalle il rumore e lo stress, e conduce a un angolo di città completamente diverso, immerso nel verde, silenzioso e aperto a mille possibilità che sta a me cogliere: entrare in una green way per camminare verso le valli fuori Bergamo, percorrere una strada che porta a Città Alta, oppure seguire un altro percorso che permette di arrivare all’Accademia Carrara e al cen-

tro cittadino. Lo stesso paesaggio lo vedi mutare con l'ora del giorno, con il susseguirsi delle stagioni. Qui vivono la volpe, il tasso, i caprioli, gli aironi...

Ancora una volta mi sembra di entrare in un posto speciale, perché passeggiare in questi luoghi mi permette di raccogliermi e trovare le energie la mattina o di recuperarle la sera, di conoscere altre persone che godono degli stessi piaceri.

Passa ancora il tempo e arriva il 2020, anno in cui Bergamo, come e più di altre città, deve affrontare la terribile pandemia che ha trasformato le vite di tutti. In questa situazione, ancora una volta, muta il senso del mio vivere il quartiere, così come cambia il senso del mio rapportarmi agli altri.

In un luogo poco distante da quel parco scoperto più di dieci anni prima, ritrovo infatti lo stesso spirito del dare oltre che del ricevere: è il Centro Sociale di Valtesse, da cui sei giorni su sette parte la consegna dei pasti a domicilio alle persone anziane e fragili, il progetto "Ol Disnà" dell'associazione Aiuto per l'Autonomia.

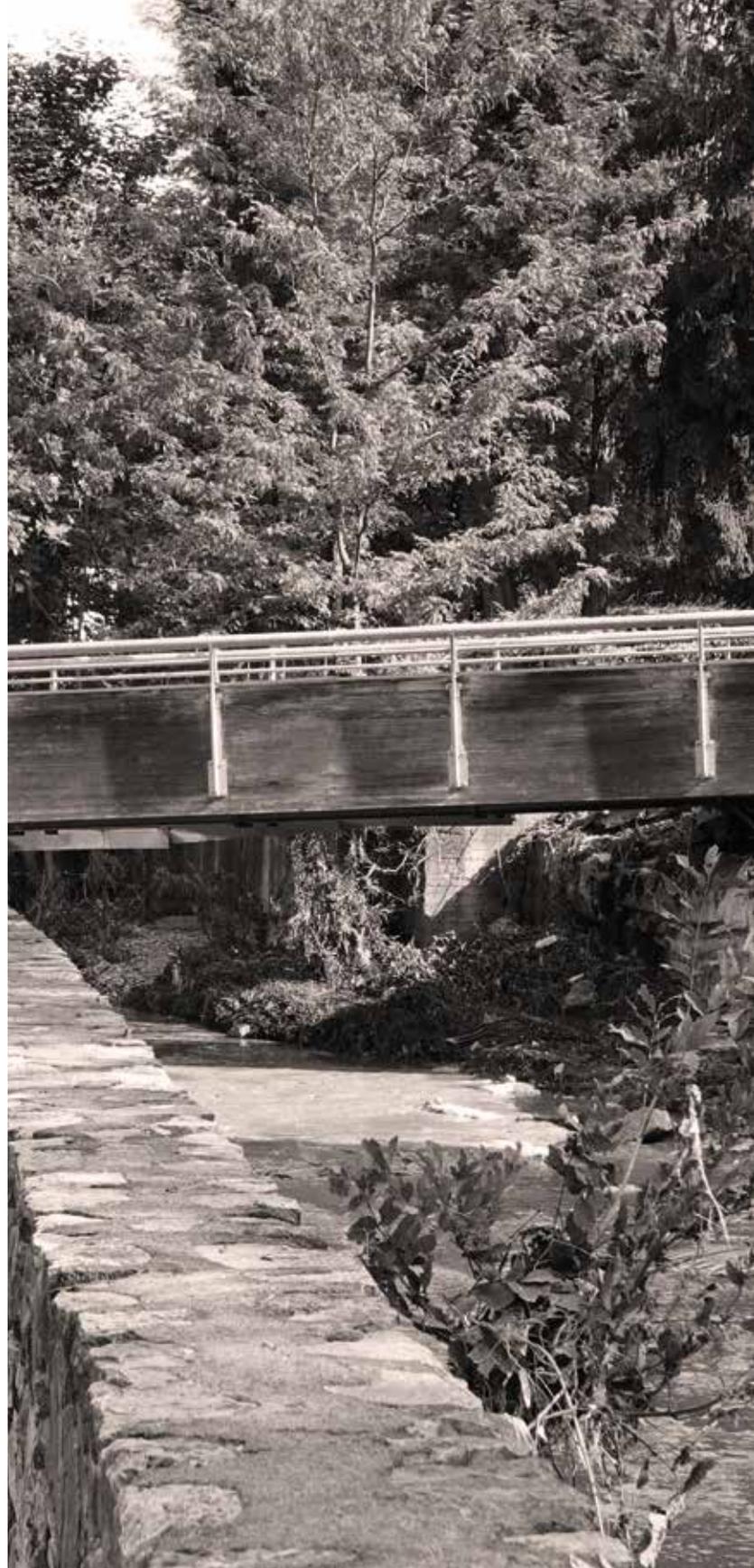
Mi unisco ai volontari, muovendomi a piedi con uno zaino in spalle. Girare nel mio quartiere assume una dimensione nuova rispetto al passato, connotata da felicità ma anche da tristezza, paura e sospetto.

Felicità, perché mi rendo conto che il semplice gesto di portare il cibo a persone in difficoltà può dare vita a un'interazione, a uno scambio di parole che anche solo per un attimo, dietro a porte rigorosamente chiuse e con la protezione delle mascherine, significano moltissimo.

Ma anche tristezza, perché mi accorgo come, in questo periodo di emergenza sanitaria, un'attività normalissima come camminare per strada sia vista con comprensibile sospetto da chi ti guarda da dietro le finestre e dai giardini, additandoti come un untore, senza sapere perché sei lì: "Eh sì, se ne va in giro a camminare, mentre la gente muore!"

Fortunatamente, con il trascorrere dei mesi l'emergenza finisce, anche se l'esperienza vissuta non può e non deve essere dimenticata.

I volti delle persone cui portavo i pasti ho inco-





minciato a vederli finita la pandemia. È bello fare due parole con loro, a volte hai la sensazione che siano le uniche che scambiano in tutta la giornata.

Ci ho messo un po' di tempo a tornare a vivere il quartiere di Valtesse con la spensieratezza di un tempo, eppure è sempre lo stesso.

Anche il parco e il ponticello dalle mille possibilità mi sembrano tornati quelli di prima, "mezzi" tramite i quali le persone comunicano e creano socialità.

## PROPOLIS APS

**16** anni di attività

**280** soci

**50** volontari attivi



### La storia

L'associazione ProPolis nasce nel 2008, unendo singole persone e gruppi interessati al volontariato sociale, alla scuola, alla vivibilità e alla viabilità che già operavano nei quartieri di Monterosso, Valtesse e Conca Fiorita. Decidono di costituirsi in associazione, mantenendo però la caratteristica di essere uno spazio che accoglie progettualità di gruppi già avviati. Ad oggi l'associazione conta circa 280 soci, con una cinquantina di persone volontarie attive.



### Progettualità

ProPolis è un laboratorio creativo di idee. Con le sue attività vuole favorire senso di appartenenza e responsabilità nei modi di abitare il territorio: lo fa attraverso la collaborazione e la condivisione in rete di saperi, competenze, abilità, e promuovendo, sia al proprio interno che nella collaborazione con gli enti esterni, la progettazione e la gestione partecipata delle attività. Le proposte che realizza riguardano la qualità urbana, la valorizzazione dei saperi, della memoria e delle energie presenti sul territorio, la realizzazione di opportunità per promuovere i diritti dei minori e delle persone con fragilità, la riscoperta di una genitorialità diffusa per costruire

assieme risposte ai bisogni.

Le progettualità si suddividono in 4 macro aree:

- Quartiere musicale, con progetti per persone di differenti età, che includono anche attività di formazione nelle scuole primarie dell'Istituto Camozzi, oltre a bande, orchestre e cori (complessivamente una decina di gruppi musicali).
- Collaborazione con le scuole, dalle attività di spazio compiti per supportare chi ha bisogno di sostegno, al Comitato Genitori Istituto Camozzi, fino alla partecipazione a bandi per portare risorse di vario tipo alle strutture scolastiche.
- Cibo, con il Tavolo della Food Policy di Quartiere e le iniziative di condivisione chiamate "cibo di comunità" al cui interno trovano spazio il Gruppo Orti nel Parco del Quintino ma anche le cene in piazza nate per riappropriarsi dello spazio pubblico con un'attività comunitaria, che sono cresciute negli anni e si sono evolute, diventando un momento interculturale e attento alla sostenibilità.
- Piazza, spazio di incontro dove confluiscono attività come il mercatino dell'usato di Monterosso, la "Caccia al rifiuto", la festa "Monterosso in Piazza".



 [www.propolisbg.it](http://www.propolisbg.it)

 [info@propolisbg.it](mailto:info@propolisbg.it)

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064300795741>

## LA CENA IN STRADA

Ilaria Chinchella

Talvolta è solo una questione di un attimo.

È quell'istante tra il prima e il dopo, quel momento di sospensione, il passaggio tra la strada fatta e ciò che sta per succedere.

È come una fotografia, quell'attimo, e subito si vedono tanti tavoli gialli da osteria, ciascuno con le sue due panche, ben allineati in una strada di periferia, tra case popolari e alti alberi verdi che svettano su chiazze di asfalto e calore. Sullo sfondo una collina dal verde intenso.

Tra pochi istanti la strada sarà piena: bambini, mamme e papà, nonni, ragazzi e ragazze, vecchi e giovani. Tutti apparecchiano con cura il proprio tavolo, come si fa in occasione di una grande festa ma anche per non seminare rifiuti: niente plastica ma tovaglie fiorite o a quadrettoni, piatti di porcellana e bicchieri di vetro, bottiglie di vino e teiere colme di thè fumante e profumato di menta. Colori, odori, rumori, chiacchiere, tante chiacchiere... un fiume di parole scorre tra chi partecipa ai preparativi di questa incredibile tavolata: la 100 Piatti, una cena all'aperto che l'associazione ProPolis organizza all'inizio di ogni estate.

*Tutto è cominciato nel 2006: si chiudeva la strada, via Giulio Cesare, quella che sta proprio sopra la scuola primaria. Si vendevano i biglietti e tanti camerieri con fantasiosi grembiuli, arruolati tra genitori, insegnanti e pensionati, servivano a tavola i piatti già cucinati. La cena era anche l'occasione per fare una raccolta fondi da destinare ai progetti musicali dell'associazione rivolti alle scuole primarie.*

*Poi con il Covid ci siamo dovuti fermare, ma solo per due anni.*

*Abbiamo ricominciato nel 2022 in una forma diversa, più semplice nei modi e nelle finalità, con una cena per l'Iftar, il pasto serale che interrompe il*



*digiuno nel periodo del Ramadan. La cena condivisa, un'idea di un gruppo di signore musulmane che vivono in zona, accoglie tutti: non è necessario acquistare un biglietto per partecipare, basta portare una pietanza che si mette in comune. E così, dopo l'Iftar, siamo ripartiti con questa nuova modalità in Piazza Pacati, dove la 100 Piatti si è trasformata in una "semplice" occasione per stare insieme, nel segno dell'inclusività e del rispetto per l'ambiente.*

*Nel 2024 siamo finalmente ritornati anche a chiudere la Strada! L'hanno chiesto i giovani dell'oratorio, perché si ricordavano dei giochi che venivano organizzati prima della cena quando erano piccoli, e desideravano che i bambini di oggi potessero a loro volta vivere qualcosa di speciale. Un segno tangibile che non sono le case né le vie a fare di un quartiere un quartiere, ma le persone che lo abitano e le relazioni che le legano.*

Ora siamo quasi tutti seduti, ma per cominciare si aspetta il via come ai banchetti nuziali o alle cene di Natale; si aspetta perché mangiare insieme non è solo il gesto di nutrirsi, ma un rito collettivo, una cerimonia che ti fa sentire parte di una famiglia, di una comunità.

Si mangia, tantissimo, perché si assaggia, si prova, si scambiano portate: dalla fregola sarda al pane arabo, dall'immane insalata di riso alla parmigiana di melanzane, dal couscous alla polenta con il salame... E con gli assaggi si scambiano ricette, ricordi, storie di ieri e di oggi.

Nasceranno amicizie? Forse saranno solo relazioni di buon vicinato, ma da quel giorno, come per magia, quando ti incontri ti saluti, chiedi come va la famiglia, scambi un libro di scuola o un consiglio sui figli. C'è uno sconosciuto che non è più tale, non fa più paura ma diventa una ricchezza per ciascuno di noi.

Non è però un attimo che arriva così dal nulla, è qualcosa che è stato costruito passo a passo.

Prima i genitori (perché la scuola pubblica è un bene prezioso quanto l'acqua), magari nel frattempo diventati nonni, poi altri genitori, poi altri ancora, che hanno sentito l'odore di qualcosa di buono.

Per arrivare a quell'attimo c'è voluto tempo, cura delle relazioni, un pizzico di capacità organizzativa, ma soprattutto un sogno abbastanza grande da occupare una strada (o una piazza) con 400 persone che pensano che sia importante sedersi tutti insieme a mangiare. Ma anche che sia possibile trovare 50 tavoli e portarli in piazza: avete presente quanto pesa un singolo tavolo giallo da osteria?!

Il sogno deve essere di quelli potenti, ma soprattutto deve essere condiviso perché da soli non si fa nulla. Per fortuna in questo piccolo quartiere di periferia i sognatori abbondano: molti si incontrano una volta al mese alla Rete Sociale, altri sono più nascosti, ma tutti sono convinti che un mondo migliore sia possibile e possa partire proprio da qui.

E poi ci sono anche sognatori più temerari: sono i sognatori poeti, che alla fine della cena abbracciano quell'arma in grado di abbattere





ogni resistenza (ci vuole molto coraggio per pensare di far cantare un'intera piazza senza essere Vasco Rossi!) e con la chitarra o con l'accordeon iniziano a suonare e a coinvolgere tutti i commensali...

Da Albachiara alle bionde trecce, da Reginella fino all'Italiano vero (o nero!?), tutti, giovani e vecchi, bambini e ragazzi, proprio tutti si ritrovano a cantare, anche se non sanno le parole, si salta qualche strofa, qualcuno traduce o spiega la canzone in contemporanea, qualcuno fa una richiesta, altri hanno portato il canzoniere, altri ancora fanno la seconda voce o il solista... ma alla fine non importa il risultato, si ritrova tutti la leggerezza del cantare a squarciagola, che non è solo nostalgia della gioventù, ma qualcosa che tocca più nel profondo e ci fa sentire per un momento in pace con il mondo.

Che anche in questo caso può essere questione di un attimo. Oppure no.

## ASSOCIAZIONE SOCIO CULTURALE E RICREATIVA PER TUTTE LE ETÀ DI MONTEROSSO APS

**600** soci

**500** famiglie coinvolte



### La storia

Il Centro per Tutte le Età di Monterosso è uno dei 18 CTE presenti sul territorio del Comune di Bergamo e ha come finalità l'essere luogo di aggregazione, impegno sociale, promozione di cultura e attenzione alla salute psicofisica delle persone. I CTE mettono in campo un'attenzione privilegiata alle persone over 50, all'interno di attività e progetti per tutte le età e a servizio della comunità.

Partendo proprio dalla sua vocazione di luogo di aggregazione, il CTE di Monterosso ha iniziato dal 2017 un percorso di rinnovamento della struttura in concessione che mette al centro il cibo come veicolo prediletto per creare relazioni e connessioni sociali. Un percorso che ricorda Eleonora Rizzi, cuoca che ha deliziato centinaia di persone in questi anni con le sue ricette e anima del Centro.



### Progettualità

Nel corso del tempo la vecchia cucina in dotazione è stata ammodernata e resa più efficiente, e il CTE ha iniziato a organizzare pranzi e cene per avvicinare le persone del quartiere, avviando vere e proprie progettualità aggregative. La prima è stata "Aggiungi un posto a tavola", grazie alla quale tante persone

hanno iniziato a frequentare lo spazio, e da cui ha preso vita la “Mensa di comunità”, dove tutti gli abitanti del quartiere possono mangiare, ma anche incontrarsi e stare insieme.

Un altro progetto del Centro è “Non siamo soli”, che invita le persone a passare il loro tempo al CTE per uscire dalla solitudine. Un’occasione, soprattutto per le persone più anziane, per condividere momenti comunitari.

Le attività in essere sono moltissime: quelle legate alla salute, come il laboratorio infermieristico dove accedere ad alcune prestazioni sanitarie base (controllo della pressione, prelievi, etc.) o le équipes di medici che offrono prestazioni con prezzi calmierati; le attività manuali e creative come “Crea le tue idee” e “Piacere di cucire”, ma anche quelle botaniche di conoscenza e utilizzo delle piante per la realizzazione di ricette culinarie o di tinte per la colorazione dei tessuti. Non manca la musica, con le prove del gruppo Big Band e del coro Fuori dal Coro, ma anche i tornei di carte come quelli di burraco.

Il Centro per Tutte le Età di Monterosso oggi conta 600 iscritti, circa 500 famiglie.



## Contatti

 [ctebg.it/sito](http://ctebg.it/sito)

 [monterosso@ctebergamo.it](mailto:monterosso@ctebergamo.it)

 035 55907956

 331 2683444

 via Leonardo da Vinci, 9 - Bergamo

## ... PERCHÉ NOI, QUI, CUCINIAMO

*Eleonora Rizzi*

Questo gazebo è il luogo nel giardino del Centro per Tutte le Età del mio quartiere, il Monterosso, in cui amo di più stare. È piacevole sedersi qui a riposare all’ombra dopo il lavoro in cucina, soprattutto d’estate, quando la fatica si sente di più per il caldo. Ci diamo un tempo in gruppo per bere qualcosa di fresco insieme e chiacchierare un po’.

Parlo di cucina perché noi, qui, cuciniamo.

Ma andiamo con ordine.

Ho incominciato quasi senza rendermene conto, occupandomi dei pasti per il nostro gruppo di volontari del CTE di Monterosso. Poi, subito dopo il Covid, è partita l’idea del pranzo di comunità, pensato per tutte le persone del quartiere che ne avessero bisogno. Guardate che non è la mensa dei poveri: ogni persona è la benvenuta, soprattutto se è sola e ha bisogno di compagnia. Siamo partiti con 30 persone a tavola, ora siamo arrivati a 50, a volte persino 60, senza contare gli asporti.

All’inizio in cucina eravamo solo io e il signor Eugenio: poi, quando il pranzo di comunità è diventato un appuntamento settimanale, ogni mercoledì da ottobre a maggio, il lavoro si è fatto sempre più impegnativo ed è arrivato un terzo cuoco, il signor Angelo. Ci diamo il cambio, a settimane alterne, aiutati dai volontari: se non ci fossero loro non saprei proprio come fare, l’impegno è davvero tanto, ma soprattutto è bello cucinare insieme! Io con il mio gruppo mi trovo bene, veniamo su il giorno prima del pranzo, facciamo la spesa, facendo bene attenzione che gli ingredienti che acquistiamo siano tutti freschi e arrivando sempre al limite con i soldi che abbiamo a disposizione. Poi ci mettiamo al lavoro.

A me piace cucinare tutto, l’importante è che mi dia da fare. Realizzare qualcosa di curato, ecco quel-



lo che conta per me. Mi è sempre piaciuto, fin da quando ero bambina. Mio padre, che era un buon-gustaio, voleva che imparassi bene a cucinare, perché mia madre, secondo lui, non era capace e non curava la preparazione del cibo.

Uno degli oggetti che porto spesso con me, caso mai ce ne fosse bisogno, è una vecchia pentola di ghisa, che era della mia mamma. Il papà, che era cacciatore e portava a casa la selvaggina, mi spiegava come lucidarla bene con l'olio prima di usarla: il piatto della domenica era la carne salada, che lui metteva a macerare nei sapori per almeno dieci giorni. Era una ricetta di cui andava molto orgoglioso, e non ha mai rivelato a nessuno tutti gli aromi che usava.

Per questo e per tanti altri motivi il cibo ha avuto una parte importante nella mia vita. Sono cresciuta in una cascina che sembrava uscita dall'Albero degli zoccoli. Ci vivevamo in 20/30 famiglie. Sotto c'erano le cucine e il porticato, dove si mangiava insieme; sopra le stanze, cui si accedeva salendo due scale laterali di legno.

La cucina era il luogo dove mia madre raccontava. Raccontava dei tempi della guerra, quando arrivava in bicicletta da Ranica a Bergamo, in Città Alta, per servire alla mensa dei soldati. Qualche volta raccontava storie che ci mettevano paura, così io e i miei tre fratelli ci chiudevamo in stanza e ci tenevamo stretti stretti per farci coraggio.

La cucina era anche il luogo dove mia madre cantava.

Da allora ho sempre desiderato una cucina grande, e qui ho realizzato il mio sogno. La cucina del CTE è ampia e bene attrezzata, con una grande cappa di aspirazione, un forno professionale (che permette di inserire fino a 4/6 teglie contemporaneamente), un frigorifero a doppie ante, una friggitrice, un bollitore e diversi armadietti, tutti in acciaio, per riporre le teglie, le pentole e gli utensili per cucinare. È davvero la cucina dei miei sogni, anche se secondo me mancano un po' di fuochi: per accogliere tutti i nostri ospiti, ce ne vorrebbero almeno altri due.

Mi piace stare in una cucina così, cucinare con le persone con cui sto bene. I nostri piatti sono tra-



dizionali, piatti che alla gente fa piacere mangiare: cannelloni, pizzoccheri, polenta e coniglio, brasato...

Le lasagne, poi, qui sono passate alla storia: il ragù lo preparo la mattina del giorno prima, la sera invece preparo le lasagne, che vengono cotte il mercoledì mattina, giusto in tempo per l'arrivo degli ospiti. L'ultima volta che le ho fatte abbiamo messo a tavola 80 persone!

Nella sala da pranzo, adiacente alla cucina, i tavoli sono predisposti in tre file, e ogni tavolata viene apparecchiata per 16 persone. È un momento abbastanza frenetico, quello della preparazione dei tavoli: si discute sulla tipologia delle tovaglie, su quali bicchieri utilizzare, su come abbellire la tavolata per renderla il più accogliente e allegra possibile.

I nostri ospiti incominciano ad arrivare 20 minuti prima del pranzo per prendere il posto, occupando le sedie con borse e giacche. Poi si fermano al bar per l'aperitivo. Quando a mezzogiorno e un quarto diamo il via libera per entrare, a volte litigano per il posto a sedere, ma quando sono a tavola ridono e scherzano tra di loro. Però continuano a guardarsi nel piatto l'un con l'altro, per vedere a chi è stata riservata la porzione più grande.

Spesso, quando superiamo i 50 commensali, dobbiamo apparecchiare un tavolo da 10 anche nella sala bar. La cosa buffa è che, a seconda dei punti di vista, questo viene vissuto come un premio o come un castigo: "ecco, sono dei privilegiati!", "ecco, ci hanno dato un tavolo in disparte!".

Quando la gente si alza da tavola, verso le due, due e un quarto, è contenta e ti applaude: cosa che odio, perché mi mette in imbarazzo, però poi sono contenta, perché quando incontro quelle persone per strada mi chiedono quando sono di turno io. Chi ci frequenta riconosce "la mano"; è bello vedere che le persone si affezionano, bello sentire come piano piano si entra in confidenza, si scoprono affinità.

La mensa di comunità è nata proprio per questo: per stare in compagnia.

Ma torniamo da dove siamo partiti: una volta terminato il pranzo, se il tempo lo consente, noi ci



sediamo qui, sotto il gazebo, stravolti. Ci facciamo portare il caffè e, se abbiamo le forze, facciamo una partita a Machiavelli. Amo la tranquillità di questo quartiere. Quando, la sera, arriva l'aria dalla Maresana, una sensazione di pace mi invade.

## IL PRANZO DI COMUNITÀ AL CENTRO PER TUTTE LE ETÀ DI MONTEROSSO

*Mario Vita*

Ricordo benissimo quella sera del 2017, quando in una riunione della Rete di Quartiere sentii parlare per la prima volta del Centro per Tutte le Età: tra i temi all'ordine del giorno c'era proprio il rischio di chiusura di questo spazio, allora Centro Anziani.

Non ne sapevo nulla nonostante abitassi da tempo a Monterosso. Così mi misi in ascolto e capii che si trattava di locali del Comune di Bergamo messi a disposizione della comunità. Mi parve assurdo che di una risorsa così non si facesse tesoro. Quando mi opposi alla sua chiusura, i rappresentanti del Comune mi proposero di prendere in mano la situazione. Pur lavorando ancora, decisi di candidarmi e divenni il Presidente del Centro.

La prima cosa che notai a un primo controllo dello stato dei locali fu che la cucina era poco attrezzata e che i mobili erano vecchi. Il forno poi era davvero obsoleto: quando abbiamo iniziato l'attività le lasagne rimanevano per metà crude e per metà cotte, anzi un po' bruciate.

Pensai che fosse necessario riallestire la cucina, perché poteva diventare il cuore del Centro ed essere risorsa importante per la sua rinascita. Pur non avendo possibilità economiche, il Consiglio ed io incominciammo a lavorare a un piano che contemplava acquisti mirati: con un pezzo alla volta, eravamo certi che alla fine avremmo avuto una bella cucina, tutta in acciaio, moderna e funzionale. Dopo qualche anno, la completammo.

Il primo progetto che ho proposto al Consiglio è stato "Aggiungi un posto a tavola", un pranzo di comunità. Per me è una esigenza dell'anima stare in mezzo alla gente e volevo che questo Centro fosse abitato da tante persone, diventasse un luogo di vita e contribuisse ad alleviare la solitudine di chi vive nel quartiere. Volevo vedere la gente di Monterosso



sorridere insieme, unita, creando legami di amicizia e una condivisione anche emotiva. In fondo, quale mezzo migliore del cibo per creare relazioni!

Oggi, a distanza di tempo, posso dire che questo si è verificato, anzi ne abbiamo avuto la conferma fin dall'inizio, fin dal primo pranzo a cui abbiamo invitato la comunità.

Ricordo il momento in cui abbiamo accolto chi arrivava. Stringendo le sedie eravamo riusciti ad apparecchiare per più di 70 persone. La gente si salutava e sorrideva, curiosa, e in un attimo la sala si è riempita di chiacchiere e racconti. Qualcuno preparava il posto per avere accanto la persona amica. Si è subito creato un ambiente allegro, gioioso. E questa è stata la conferma che la nostra intuizione era giusta. Mi sono seduto al centro per poter vedere e guardare tutti, e ho fatto il mio primo discorso. Davanti a me la sala era piena. Dissi che da quel momento il Centro doveva diventare un punto di riferimento, e che nessuno nel quartiere si sarebbe sentito solo.



Dopo quel primo pranzo abbiamo iniziato ad andare a casa di alcune persone disabili: mettevamo la carrozzina nel baule delle nostre automobili, le aiutavamo a salire e si partiva alla volta del Centro. Era fondamentale riuscire a portare anche loro dentro a questo momento di comunità.

Ci sono delle parole che più di altre, nella loro semplicità, dicono la profondità di questo nostro trovarsi. Un giorno una signora mi ha detto: "Sono felice di essere venuta al Centro perché mi sono truccata per uscire, altrimenti sarei rimasta a casa sul divano a vedere la solita tv". Le sue parole esprimevano la spinta a prendersi cura di sé: il pranzo di comunità come momento "festivo", un'occasione per farsi belli e a cui arrivare sapendosi attesi, accolti.

Il circolo virtuoso di questo nostro trovarci l'ho toccato con mano il giorno in cui un signore mi ha detto: "Fate pagare poco. Io sto bene economicamente, posso pagare di più". Gli ho risposto che questa non è la mensa dove si paga di più o di meno, è la mensa di comunità e basta. Poi sapevo che non

era del tutto vero, perché per le persone che non possono permettersi il pranzo interveniamo noi, con discrezione. Alla fine, quel signore ha offerto il caffè a tutti, un bel momento di solidarietà che si è ripetuto nel tempo.

Oggi questo luogo si chiama il Centro per Tutte le Età, perché stiamo cercando di farlo diventare uno spazio di accoglienza trasversale per le generazioni. Non è facile, e un episodio che mi è capitato lo racconta bene. Un pomeriggio arrivo al baretto del centro e un signore si lamenta: “Questo non è più il centro anziani!”. Qualche giorno prima avevamo invitato una cinquantina di giovani scout e lui non era d'accordo. L'ho fatto riflettere sull'opportunità di reciproco arricchimento che questo incontro aveva offerto: le persone più anziane con la loro esperienza, i ragazzi con la loro freschezza e vivacità. Lui è stato zitto. Il giorno dopo si è avvicinato e mi ha detto: “Ho riflettuto, ha proprio ragione lei!”. Un episodio come questo apre riflessioni importanti sulla gradualità e l'attenzione che bisogna avere quando si introduce un cambiamento. In realtà molti considerano quella giornata con gli scout un bel ricordo, uno fra i momenti migliori del Centro. Avevo chiesto agli anziani di portare i giochi che facevano da bambini, ed è stato bellissimo vedere quanto i ragazzi fossero curiosi e coinvolti.

Lo stesso è accaduto quando i cuochi anziani hanno insegnato alcune ricette a dei giovani amanti della cucina: due o tre incontri, e poi il cibo è stato distribuito alle famiglie meno abbienti del quartiere.

Tutto questo nostro fare ha sempre avuto una radice importante: l'unione fra noi volontari, perché se una équipe va d'accordo, il lavoro viene meglio, le energie si moltiplicano. E per rendere coeso il gruppo è fondamentale avere dei momenti dedicati allo stare bene insieme. Per questo aspetto è stata centrale la figura di Eleonora. “Mario, la facciamo una spaghettonata?": così all'improvviso si organizzava e ci si fermava a mangiare insieme fra volontari. Una volta ho fatto i maccheroni calabresi, i filei, e il sugo l'ha preparato lei con carne di maiale, manzo, costi-



ne e salsiccia, cucinandolo a fuoco lento per quattro ore. 24 persone per una sera che non dimenticherò mai.

Eleonora aveva qualche cosa in più. Quando cucinava ci metteva tutto l'amore, e poi mi chiedeva: "Mario, ti è piaciuto?". "Caspita", rispondevo, "e me lo chiedi anche Eleonora! Cucini divinamente". Aveva questa capacità di coinvolgere tutti in quattro e quattr'otto. Con poco faceva un pranzo come Dio comanda.

Pensando a tutto questo, capisco perché appena arrivato al Centro ho pensato a un progetto che avesse al centro il cibo. Torno indietro nel tempo, un giorno di molti anni fa, nel cuore della Calabria. Sono ancora bambino e mi trovo nella grande cucina della casa della mia famiglia. Io, il più piccolo di sei fratelli e una sorella, guardo la mamma che sta preparando il pranzo. Il tavolo viene apparecchiato con cura e si trasforma in una grande tavolata. Dal mio posto vedo fratelli, mogli, mariti, fidanzati, nipoti... Il mio papà, come sempre un po' severo, è a capotavola, mentre la mamma si prende cura di tutto e di tutti, come Eleonora qui al Centro, continuando a cucinare, ma anche prestando attenzione alle piccole cose che rendono il clima accogliente. Ora se chiudo gli occhi risento le voci dei miei cari, i profumi del cibo cucinato con amore. Le risate scatenate dai racconti di Filippo, le poesie recitate dai bambini arrampicatisi sul baule.

È questa una delle immagini più belle che custodisco della mia vita, un ricordo che ha segnato tante mie scelte. Certamente nasce da qui il mio desiderio che il Centro per Tutte le Età ruotasse intorno al momento in cui ci si trova a mangiare insieme.

La nostra non è una mensa per i poveri, come alcuni inizialmente chiedevano, ma una mensa della comunità, un po' come una famiglia allargata. C'è bisogno d'altro, non solo del cibo materiale, ma di quello star bene insieme e in armonia che il condiderlo dona.

## ORTI NEL PARCO – PROPOLIS

**6** anni di attività

**72** persone coinvolte

**250** bambini accolti ogni anno



### La storia

Orti nel Parco è un gruppo di soci di ProPolis Aps che, tramite convenzione, dal settembre 2018 ha preso in gestione l'area degli orti collettivi comunali nel parco del Quintino. Nel 2023 la convenzione è stata rinnovata per altri 6 anni e il parco del Quintino è stato luogo di lavori di rinnovamento con relativo allargamento dell'area assegnata agli orti.

Con l'aggiunta di 19 nuove prose, il consiglio degli Orti ha potuto assegnare gli spazi a nuovi richiedenti. Attualmente il gruppo è composto da 48 persone assegnatarie di prose, per un totale di 72 persone conteggiando i collaboratori.

Per far parte del gruppo è necessario rispettare il regolamento che prevede, fra le altre cose, la coltivazione biologica, la partecipazione ai gruppi di lavoro e al corso di agricoltura biologica, la cura degli attrezzi comuni, l'attenzione al risparmio dell'acqua, l'impegno per il *plastic free*.



### Progettualità

Il gruppo degli Orti nel Parco è impegnato in molte attività, oltre alla coltivazione della terra: l'orto diventa uno spazio dove creare relazioni e comunità, educare al cibo sano e alla cura dell'ambiente, pro-

muovendo una coltivazione biologica e sostenibile. La vita degli Orti è resa possibile grazie all'organizzazione di vari gruppi, ognuno con finalità diverse, a cui gli assegnatari devono partecipare. Grazie al gruppo *Unghie sporche*, per esempio, gli Orti accolgono fino a 250 bambini delle scuole in un anno; inoltre, i bambini e le bambine hanno 3 mezze prose a loro disposizione per sperimentare la coltivazione. Il gruppo *Prose gentili*, invece, coltiva prose comuni i cui prodotti vengono messi a disposizione gratuita di chi passa nel parco. Gli Orti accolgono anche i ragazzi e le ragazze del Cre dell'oratorio di Monterosso e alcune persone di Spazio Autismo.

Durante l'anno vengono organizzati alcuni corsi, come quelli di permacultura, orticoltura biologica, cibo e ambiente, utilizzo di erbe officinali, o quello dedicato alle api.

Nell'orto sociale c'è lo scambio di informazioni tra le persone che ne fanno parte, creando conoscenza e la possibilità di scegliere consapevolmente a quale attività partecipare. Sono, in un certo senso, lo specchio della collettività: c'è chi vi si dedica con grande cura, chi ha meno tempo e chi è meno portato alla vita di società. Ma ognuno dà il proprio contributo.



 [www.propolisbg.it](http://www.propolisbg.it)

 [ortinelparco@gmail.com](mailto:ortinelparco@gmail.com)

 [ortinelparco](#)

 [ortinelparco](#)

## GLI ORTI DEL QUINTINO

Valentina Rinaldi

Quando arrivo agli orti e apro quel cancellino, basso e robusto, è come entrare in un mondo a parte, un luogo di pace, di beatitudine, di pura bellezza. I brutti pensieri qui non riescono a entrare, non se la sentono di disturbare questa quiete e rimangono fuori autonomamente, senza neanche chiederglielo.

Mi piace arrivarci nei giorni di sole, perché tutto prende una luce fulgida e brillante e si ha l'impressione che i colori delle foglie, dei fiori e dei frutti dell'orto siano come luminescenti. Salgo lungo il sentiero centrale fino alle mie due prose, a sinistra, subito prima del gazebo.

Mi piacciono le mie strisce di terra, sono proprio mie, così scapigliate, disordinate, ma generose e spontanee. Da quando poi ho iniziato a coltivarle prendendo spunti dalla permacultura, le sento ancora più mie proprio perché sono indipendenti, non hanno quasi bisogno di me e delle mie cure. Buon per loro, perché io non è che sia poi così accudente, costante, attenta. Anzi! Non sono certo famosa per il mio pollice verde!

Sì, perché il bello della permacultura (da Coltura Permanente trasformato poi in Cultura Permanente) è che, andando a imitare il bosco, che è totalmente autonomo e non necessita dell'intervento dell'essere umano per vivere, richiede davvero poche attenzioni: dopo una prima preparazione tutta particolare del terreno – che viene arricchito con legna, rami, foglie, sabbia e torba – per molto tempo (anni) non serve zappararlo né nutrirlo e lo si bagna solo al bisogno: la consistenza del terreno, la fitta densità delle piantine e la pacciamatura consentono di mantenere l'umidità in modo naturale, proprio come nel bosco. Certo, potete ben immaginare che se questo principio fosse applicato in tutto l'orto, allora i benefici si moltiplicherebbero esponenzialmente, ma mi devo accontentare dei miei 16 metri quadri, per ora, almeno finché i miei compagni di avventura non inizieranno ad avvicinarsi a questa *filosofia* sen-

za paura. Mi pare che ciò che li intimorisce di più siano i bambù alti 4 metri, piantati saldamente nella terra e intrecciati in alto a formare delle piramidi: temono si tratti di magia, ma semplicemente migliorano l'energia delle piante e del terreno, regalando resilienza e produttività. L'anno scorso l'hanno visto bene quando, piantati i germogli con un caldo torrido a giugno inoltrato, le piantine rimanevano dritte dritte, ben protese verso il cielo. Ma tant'è, forse qualcuno ancora dubita che l'energia sia di questo mondo.

Ma torniamo a noi. Ogni volta che arrivo all'orto la sensazione è quella di far proprio parte di questo spazio. È come se i miei piedi entrassero nella terra come le radici di un albero e la mia testa si avvicinasse ancor di più al cielo come le sue fronde. È una forma di equilibrio, di connessione, di tranquillità. Ho sempre avuto questa duplice necessità, di avere i piedi ben piantati a terra, per la mia concretezza, ma contemporaneamente di sentire l'aria, di vedere la luce sopra di me ed essere libera di pensare, fare, inventare.

Questa sensazione di pace la sento forte quando metto le mani nella terra, un po' come infilare la spina nella presa del benessere, e la mia attrazione per questo luogo si manifesta appieno così.

Forse è perché sono cresciuta in una casa in centro città, tra cemento e asfalto, senza alcun contatto con la natura, dove non crescevano piante nemmeno sul terrazzo sferzato dai quattro venti – e dove ho imparato ad andare in bicicletta, perché per strada sarebbe stato troppo pericoloso. Per decenni, poi, il lavoro nel settore del materiale elettrico ha continuato a tenermi lontana dalla natura e quando finalmente ho cambiato vita, allora è esploso un desiderio, vago ma irrefrenabile, di recuperare quello che ho poi capito essere un contatto naturale e atavico con la terra.

Pacha Mama. Madre Terra.

Così mi sono iscritta da privatista alla scuola di Perito Agrario e ho iniziato a lavorare come volontaria nelle serre del Comune di Bergamo per un progetto con persone con gravi disabilità mentali, che mi hanno dimostrato palesamente quanto il gesto

di mettere le mani nella terra sia salvifico e dia pace profonda.

L'occasione di partecipare a un bando del Parco dei Colli per avere una porzione di un nuovo orto collettivo in Valmarina è stata la vera svolta. Lì, in quell'ambiente selvatico, di fianco al bosco, con altri 15 ortolani neofiti come me, ma pieni di così tanta passione, profondi interessi, stimoli diversi, è partita la nostra avventura degli Orti nel Parco, durata tre anni, durante i quali ci siamo conosciuti, abbiamo coltivato ortaggi, superato ostacoli, organizzato percorsi formativi a più non posso, fantastiche feste agresti e interessanti convegni internazionali, con un entusiasmo e un'amicizia a dir poco meravigliosi.

Scaduti i tre anni siamo stati sfrattati e siamo partiti senza indugio alla ricerca di nuova terra: avevamo provato che benefici avesse coltivare insieme, e non ne potevamo più fare a meno. Finché non siamo arrivati qui, al Parco del Quintino, nel quartiere di San Colombano: un angolo di paradiso, nascosto tra le case, protetto dal Colle Maresana e dai suoi boschi a nord, e con una vista invidiabile su Città Alta.

Insieme agli amici dell'associazione ProPolis abbiamo così vinto un bando del Comune di Bergamo con un ricchissimo progetto di orto collettivo in orticoltura biologica, e da allora tutto si è sviluppato alla grande!

Oggi siamo 44 famiglie che gestiscono una settantina di prose da 8 metri quadri l'una, con 62 persone direttamente coinvolte nelle attività dei vari gruppi di lavoro responsabili dell'orto nel suo complesso. Ciascun ortolano ha il compito di prendersi cura di una o più prose, che gli vengono assegnate a estrazione; ciò che produce è per il consumo personale, ma spesso nei momenti di alta produzione condividiamo tra noi gli eccessi.

L'orto collettivo garantisce ad esempio il fatto che quando si va in vacanza, le proprie prose possano essere bagnate dai vicini, che ne godranno anche i frutti.

Nel regolamento condiviso col Comune, che tutti abbiamo firmato, è previsto che gli avventori che





desiderino visitare l'orto vengano accolti e guidati dagli ortolani.

Come farò io ora, accompagnandovi per mano.

In alto a sinistra potrete vedere 5 cassoni metallici, contenenti i vari attrezzi condivisi tra tutti gli ortolani, necessari per coltivare l'orto, bagnare e tagliare l'erba; un gruppo di lavoro se ne prende cura aggiustandoli o sostituendoli quando necessario. Subito sopra c'è la prima area ristoro, con tavoli e panche all'ombra. Lungo il muro a nord potrete notare la lunga aiuola di erbe aromatiche, curata da un altro gruppo di lavoro, le cui piante profumate sono a disposizione di tutti gli ortolani. Sempre a nord, sulla destra, si trovano i cumuli di compost: il gruppo che se ne occupa si è specializzato nel raccogliere gli scarti dell'orto e produrre in pochi mesi terriccio nuovo e di qualità a uso e consumo di tutti i gruppi, oltre ad acquistare ingenti quantità di compost a uso comune per integrare quello prodotto internamente, che purtroppo è insufficiente al nostro fabbisogno. Il mio desiderio è che in futuro si possano raccogliere tutti gli scarti prodotti dai giardinieri del parco (e magari anche quelli dei giardini privati qui intorno) per produrre compost locale senza la necessità di acquistarlo e trasportarlo su gomma fino a qui, come insegna la permacultura.

Scendendo dal lato est troviamo l'altra area ristoro con nuovi tavoli e panche ombreggiate dal nocciolo, per pranzare tutti insieme, fare riunioni e laboratori o leggere in solitudine.

Proseguendo, si arriva in fondo, nell'area comune soprannominata *Unghie sporche*. Questo spazio è specificamente dedicato alle attività comuni, con particolare attenzione all'accoglienza e all'apertura verso l'esterno. Qui, ad esempio, si organizzano i laboratori per le scuole nelle tre *Prose dei bambini*, dove accogliamo principalmente i cuccioli delle due scuole dell'infanzia del quartiere, che vengono con continuità nel corso dell'anno, accolti e guidati da alcuni ortolani volontari, tra cui anche i loro genitori.

Fronte sentiero a sud ci sono invece le due *Prose gentili*, dove un gruppo di ortolani coltiva verdure di stagione, non per se stessi, ma da regalare ai passan-

ti: senza motivi particolari, senza che le persone a cui li offriamo ne abbiano veramente bisogno, niente beneficenza, ma un semplice gesto di gentilezza, senza secondi fini.

Atti di gentilezza all'apparenza senza motivo.

In realtà proprio questi gesti stanno per me a significare il senso più profondo dell'orto collettivo: nessuna competizione, nessun egoismo, nessun giudizio, condivisione di incertezze, scambio di saperi, semi, germogli e ortaggi.

Gentilezza. *Kindness*.

A Todmorden, città inglese sede del progetto di giardinaggio urbano "Incredibile Edible", c'è un grande cartello con la scritta *Kindness*, parola chiave per questa comunità dove tutti coltivano per tutti, senza proprietà, senza possesso. Quello che coltivo io è tuo e viceversa. Avantissimo! È stata Mary Clear, cofondatrice di quella realtà e ospite di una delle nostre prime conferenze al Parco dei Colli, a raccontarci questa incredibile storia di rinascita di una cittadina in crisi post-industriale a nord di Manchester, che ha trovato la svolta nel produrre cibo autonomamente e dividerlo con tutti. Che storia meravigliosa! Ora sono famosi in tutto il mondo e hanno visitatori che si avvicinano in ogni momento dell'anno.

Ma, ancora una volta, torniamo a noi!

Sempre nell'area di *Unghie sporche* ci sono altre piccole prose coltivate da sottogruppi: le prose delle piante officinali, le prose dedicate alle piante da infusi e infine le prose delle sperimentazioni, dove proviamo a coltivare ortaggi inusuali per le nostre latitudini, oppure piante non particolarmente conosciute o voluminose. Tutto ciò che viene prodotto qui è a disposizione della comunità degli ortolani.

Il tour è quasi finito. Stiamo infatti tornando all'ingresso, dove si trovano il frutteto e l'aiuola fiorita, che accolgono gioiosamente i visitatori degli orti o chi passeggia nel parco.

È ora di andare. Potrai sentirti stanco perché hai lavorato per ore la terra, accaldato per il sole cocente, spesso sporco di terra; non sempre avrai la cesta piena di ortaggi, ma certamente avrai gli occhi colmi di bellezza e l'anima in pace.

# ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "GABRIELE CAMOZZI"

**1.000** alunni

**5** scuole



## La storia

Le scuole afferenti all'Istituto Camozzi operano nei quartieri di Valtesse Sant'Antonio, Valverde, Conca Fiorita, Monterosso, Valtesse San Colombano già dagli anni Settanta e sono diventati Istituto Comprensivo nell'anno scolastico 2000/2001 a seguito di una riforma nazionale.

L'Istituto comprende due scuole dell'infanzia, due scuole primarie e una scuola secondaria di primo grado per un totale di 5 sezioni e 1.000 alunni.

Ogni scuola ha la propria autonomia, ma come Istituto si impegnano tutte per mantenere modalità di organizzazione del servizio e delle progettualità omogenee.



## Progettualità

Il Piano Triennale dell'Offerta Educativa dell'Istituto ha come *mission* educare e formare tutti gli studenti e le studentesse per dar loro la possibilità di realizzarsi e di mettere il proprio talento a disposizione della collettività.

La valorizzazione della persona è posta al centro, promuovendo, tra le altre cose, la costruzione consapevole di sé, il rafforzamento dell'autostima, lo sviluppo del senso di responsabilità, l'acquisizio-

ne della capacità di interagire positivamente con il gruppo e la formazione del pensiero critico.

Un esempio è la centralità delle progettualità legate al cibo, che hanno una duplice finalità: educare alla sostenibilità ambientale oltre che alla salute e al benessere della persona.

Partendo da tematiche come il comportamento a tavola, lo spreco alimentare e l'educazione al gusto alimentare, vengono offerte moltissime attività che vanno dalla Commissione mensa per monitorare il rapporto con il cibo della mensa, ai progetti di coltivazione dell'orto per apprendere da dove arriva ciò che mangiamo. Grazie alle attività promosse dal Comune di Bergamo nelle scuole primarie, i bambini e le bambine hanno la possibilità di incontrare esperti sui temi correlati. L'Istituto, inoltre, fornisce ai genitori indicazioni rispetto alla merenda sana per l'intervallo, redatte con il supporto di ATS Bergamo. Dall'esperienza di Scuola Green vengono portate avanti azioni sul tema dello spreco alimentare, della raccolta differenziata e dell'attenzione allo scarto. Non mancano i laboratori, come quello di cucina, con una finalità di inclusività dove partecipano alunni con ogni forma di abilità. Dall'anno scolastico 2023/2024 è stato sottoscritto un accordo con la Dispensa Sociale, che fornisce i cibi utilizzati per i laboratori.



## Contatti

 [www.iccamozzi.edu.it](http://www.iccamozzi.edu.it)

 [bgic81500e@istruzione.it](mailto:bgic81500e@istruzione.it)

 035 234 682

 via Angelo Pinetti, 25 - Bergamo

## IL PARCO DEL QUINTINO

LaCincia23

Il capo velato di mamma Amina ha appena superato la curva che porta al Quintino. Riconoscerei tra mille quel passo frettoloso: una mano a tenere il suo piccoletto, che sgambetta svelto per non perdere il ritmo, l'altra a sorreggere un gran pacco che già immagino pieno di profumi.

Cerco di raggiungerla, curiosa come sono di sapere che cosa ha preparato questa volta per la festa di fine anno, ma uno stuolo di mamme mi dà la voce, chi per salutare, chi per chiedere rinforzi nel portare vassoi, teglie e borsoni colmi di ogni ben di dio, appena tolti dalle auto parcheggiate.

Qualche commento alimenta la curiosità: – “Mmm che profumino...”, – Attenta, forse scotta, l'ho appena tolto dal forno...”, – Occhio che è pesante...”, ma nessuno, ancora, svela quale sarà “il suo dono”.

Ci sarà tempo, il pomeriggio è lungo e la festa non è ancora cominciata.

Percorriamo il breve tratto di strada che ci separa dal parco, ansiose di liberarci al più presto dei pesi, e in un attimo il Quintino, di solito quieto e solitario, è un brulicare di adulti e bambini pronti a condividere i festeggiamenti di un altro anno scolastico trascorso.

Succede per ogni ricorrenza o evento, non frequente, ma costante nel corso dell'anno, periodo della pandemia a parte: i picnic, la festa di primavera...

*Ricordo una memorabile rappresentazione teatrale serale, l'unica al Quintino, con le sue scene suggestive via via avvolte dal buio sempre più fitto, per questo cariche di mistero e rese potenti dalla magia dei suoni.*

*Grande il nostro musicista! Ha sempre saputo come sollecitare il nostro immaginario!*

*E dopo gli applausi, fra il sottofondo di voci che si complimentavano e i lamenti di qualche piccolino im-*

*pressionato dalle luci fioche, neanche li vedevamo i piatti preparati per il rinfresco; erano le fragranze a guidarci nella scelta o i consigli dei bambini che, più accorti degli adulti, avevano individuato certe specialità.*

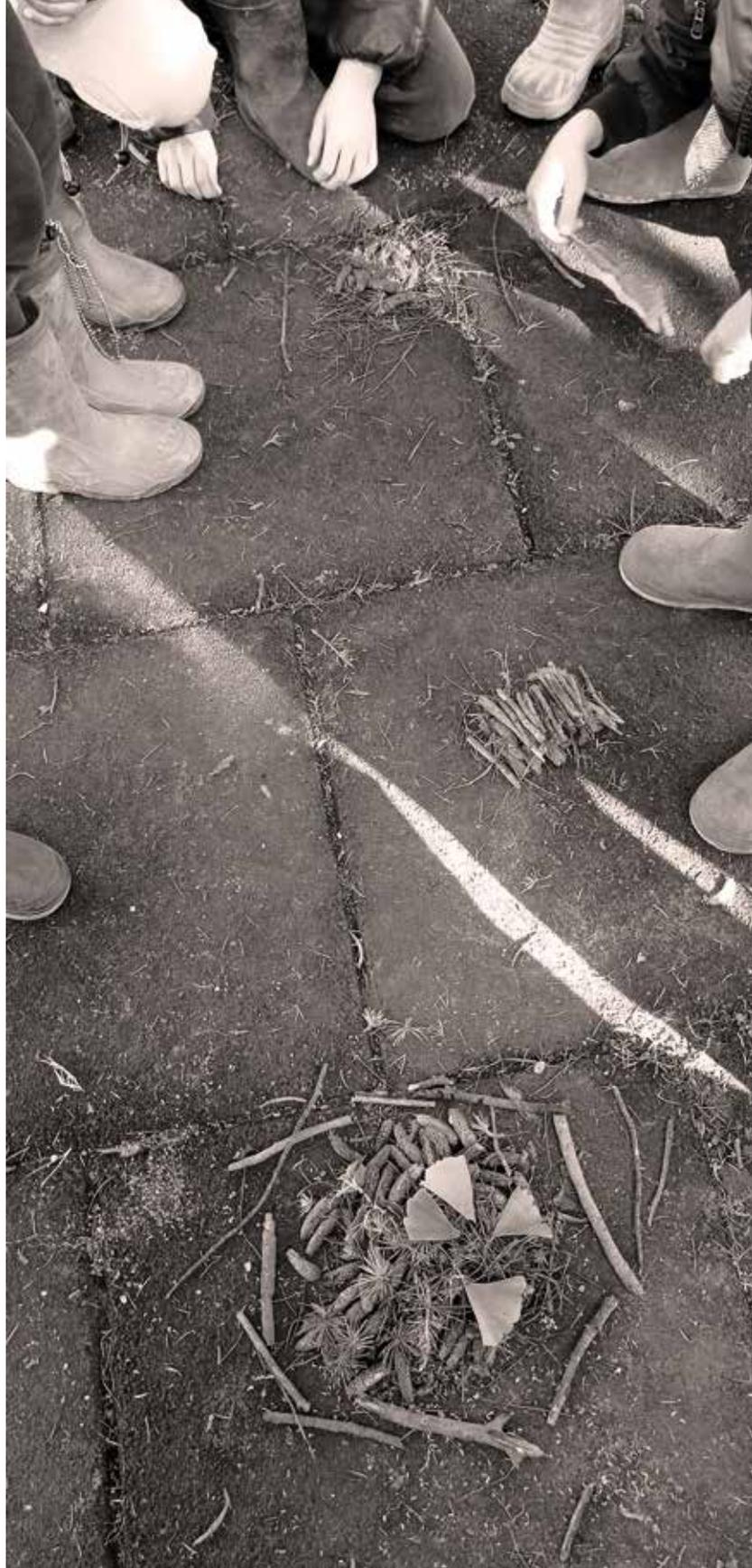
Quando arriviamo vicino al salice i tavoli sono già lì, predisposti per tempo, come se nessuno li avesse mai tolti dalla volta precedente e poi, tra saluti, visi sorridenti e richiami, inizia l'allestimento: ognuno scopre il suo vassoio, "il suo dono creativo" che allietterà il cuore e il palato di tutti: ci vuole!! È stato, come sempre, un anno importante, denso di fatti e situazioni nelle quali ciascuno, e non solo i bambini, ha preso qualcosa... e magari anche lasciato. Nessuno dice cosa, forse nemmeno lo sa con certezza, basta la luce degli sguardi e quel "grazie" reciproco espresso con calore.

Che la festa abbia inizio, allora!

In un amen si palesa un carosello di colori accesi e di profumi che dilagano nell'aria, richiamando all'appello anche chi si era già comodamente sistemato sull'erba o sui plaid.

La teiera argentata di mamma Hajar campeggia, illuminata dal sole, fra le bibite... c'è anche qualche bottiglia di buon vino... e i vassoi con gli stuzzichini. Il profumo della menta arriva dritto alle narici mentre Hajar solleva la teiera e con piglio sicuro lascia fuoriuscire lo zampillo color miele che riempie, uno ad uno, i bicchieri disposti a semicerchio. È sempre una delizia il thè alla menta, troppo dolce per qualcuno, ma non più dell'aranciata o della coca già consumate dai bambini.

Ognuno riempie il suo piatto: un pezzetto di torta salata di mamma Rosa, dove si alternano a raggiera fettine di peperoni rossi e gialli, un paio di polpettine dorate al cumino, focaccia pugliese con pomodorini rossi, origano e olio buono, una cucchiata di insalata di farro con verdure e una pioggia di basilico, ricetta della nonna di Paola, qualche fettina di salamino calabro piccante, uno spicchio di schiacciata siciliana con ripieno di scarola e acciughe, involtini di pasta sfoglia che, odorandoli, lasciano presumere



la presenza del porro, fettine di formaggio bergamasco stagionato, focaccia croccante che ancora profuma di pane appena sfornato...

E via di complimenti, di mugolii che testimoniano la bontà di ogni pietanza, di scambi di ricette, di ricordi della nonna o mamma o zia che hanno lasciato la loro impronta culinaria nella storia di famiglia, di giocare a indovinare questo o quell'ingrediente usato per rendere il cibo appetibile.

– E brava Erminia, anche questa volta ti sei superata! Ma quando lo trovi il tempo...

– Mmm senti queste zucchine in pastella... me la devi dare la ricetta Lori!!

– Chiedila a Mario, è lui il re della pastella, eletto all'unanimità dai miei tre figli!

– Io voglio la ricetta dell'hummus di ceci, chi l'ha cucinato? È così gustoso, con la giusta quantità d'aglio... sento anche un po' di piccantino... c'è della paprika?

– Te la do io la ricetta, Silvia; da quando la mia Irene ha fatto le polpette di legumi a scuola, a casa le abbiamo provate un po' tutte... ormai siamo esperti... anzi, Irene ci bacchetta, dice che i legumi sono pieni di proteine e che si possono mangiare al posto della carne... basta un po' di fantasia...

– Ah certo! Maestra, il prossimo laboratorio di cucina veniamo anche noi però...

– Si ricorda quella volta che abbiamo fatto gli assaggi di formaggio di malga alla Casa del Quartiere? Con del bel pane fresco di farina di frumento a KMo? Ero con mio figlio maggiore allora. Bello eh... ci siamo proprio divertiti... e abbiamo imparato un sacco di cose... altro che fast food e Burger King!

– E l'orto, maestra, come va? Giorgio mi ha detto che avete mangiato la vostra insalata questa settimana in mensa e che era buonissima!! Manco fosse d'oro! Ma riusciamo a mangiare le zucchine a giugno? Sono ancora indietro, vero?

– Che belle esperienze anche quest'anno... avrei voluto esserci... ai miei tempi la scuola era proprio diversa... e dire che non sono vecchio... – conclude papà Fausto, che effettivamente sembra ancora un giovanotto.

– E vedrete il prossimo – aggiungo ridendo –



grandi sorprese! A proposito, che ne dite di un gruppetto di gioco dopo la scuola? Magari proprio qui. O a casa vostra se vi fa piacere. Ci sono neo trasferiti in questo mese; giocare con i loro compagni li aiuterebbe a fare amicizia... Ce la fate con il lavoro?

Da lontano, trafelata, scorgo mamma Estela con un involucre coperto da un tovagliolo a quadretti bianchi e rossi. Il profumo di vaniglia e limone la precede. È sempre così indaffarata! Però non ha voluto mancare.

Posa il fagotto sul tavolo dei dolci, in gran parte ancora confezionati o seminascosti dalle retine. Intravedo le crostate con marmellata fatta in casa decorate alla perfezione, morbide torte ricoperte di zucchero a velo, muffins ripieni di frutti rossi, dolcetti fritti con la mela di cui i bambini vanno matti. Da una larga campana fuoriesce un persistente aroma di cioccolato che solletica narici e papille. C'è l'imbarazzo della scelta!! Ma non è ancora il momento del dolce.



Mentre procediamo con il salato, a turno i bambini vengono a mostrarmi il loro piatto, orgogliosi delle scelte fatte, ben ponderate e “sane”, come tengono a dire.

Beh, ci sta anche qualche patatina dei grandi sacconi del super... ci mancherebbe...

*Cibo “sano”!*

*Quello che non fa male – spiegherebbero i bambini – niente patatine, niente merendine, poca carne, tanti vegetali... quello che non fa male a noi e all'ambiente...*

*Ne hanno inventato le ricette giusto a ottobre, regalo di compleanno per Arturo, un pelouche malconco che è diventato la nostra mascotte e ha accompagnato un pezzo delle nostre “scorribande scolastiche” all'aperto: dopo un tuffo nel tappeto di foglie di mille colori che generosamente l'autunno confeziona, la raccolta di rami e gusci, fiori e infiorescenze, semi ed erbe, foglie di diverse forme e colori, ghiande, bastoncini, bacche... e un gran*

*schacciare, pestare, disporre, sminuzzare, riempire, cospargere... ecco realizzati piatti impensati, vere opere di creatività: risottino al profumo di erbe, insalata di verdure con semi e noci, spaghetti verdi su un letto di radicchio rosso, pasta al pesto di semi con petali di dente di leone, tris di dolci alle tre sfumature d'autunno decorati con piccoli frutti... Meraviglia!! Dei piccoli chef! Ma cosa cucinano a casa?!?!*

*Il parco, e non solo il Quintino, è di per sé una fonte inesauribile di esplorazioni, conoscenze, relazioni...*

*Arturo ne ha goduto gli effetti: i piccoli ingegneri in erba gli hanno costruito un rifugio adatto, con tanto di stanza scavata sottoterra per la dispensa, la cupola a rami incrociati nella camera da letto per guardare le stelle e fare sogni belli, la staccionata intorno per non far entrare animali pericolosi, la cucina ricca di fiori per profumare la casa, la stanzetta al piano di sopra con la scala a pioli per salirci (che fatica legarla!!) e ritirarsi a leggere il libro preferito, e perfino una bandiera simbolo per indicare la sua abitazione.*

*Ogni gruppo un'idea diversa!!*

*E quanta premura per capire se ad Arturo piace, se è al sicuro, se ha quello che gli serve, se ci sta bene...*

*– Sarà stato contento Arturo stanotte? – chiedono i piccoli all'indomani della costruzione, desiderosi che il loro piccolo amico sia a suo agio.*

*E poi il mercato, la spesa per la stagione, la creazione di pozioni magiche scaccia-tristezza-paura... i percorsi avventurosi dentro l'erba per sconfiggere nemici immaginari e salvare amici caduti nei “burrioni”, le prove di coraggio per oltrepassare confini, le storie di amicizia e di perseveranza, le sculture, i “quadri” di natura...*

*Lì, sul ponte di legno dove oggi tutti passano per raggiungere il salice, lì abbiamo fatto il “nostro punto di raccolta”, il luogo dove riunirci dopo “le fatiche”, il nostro cerchio per raccontarci scoperte e condividere pensieri e meraviglie, per mostrarci e spiegare raccolte...*

*È comodo il nostro ponte di legno, ma soprattutto asciutto, così possiamo sederci anche durante la stagione fredda e umida.*

*Il parco... un'aula all'aperto dove tutti hanno trova-*



*to il loro posto... luogo di avventure per neo-scienziati e scopritori...*

Tra un boccone e l'altro gli incontri e le chiacchiere fluiscono: le esperienze fatte, gli entusiasmi e le fatiche, i progressi... e poi, man mano, un pezzetto di noi si racconta... e passioni, piaceri, desideri e rimpianti si intrecciano al di là dell'essere genitore o maestro o professionista o nonno...

– Ma... quest'estate? Noi saremo via tutto il tempo... peccato che i bambini non si vedano...

– Noi abbiamo la nave all'inizio del mese...

– Noi... finalmente un bel viaggio, era il nostro sogno...

– Arriveranno i nonni dall' Argentina... è da tanto che non li vediamo, i bambini quasi non se li ricordano...

– Quest'estate lavorerò un sacco, avrò le ferie più avanti, e così anche mio marito. Per fortuna i nonni sono liberi...

– Noi staremo a casa... troppe spese quest'anno... ma abbiamo un bel terrazzo e camminare in collina non ci dispiace...

– Venite al Festival di ..., una marea di belle iniziative con esperti e passeggiate in posti impensati... tutto gratuito peraltro...

– Ah, non lo conoscevo, c'è una locandina? Me la gira? Così diamo un'occhiata! Grazie mille...

È arrivato il momento! Tutti i dolci in bella vista, a contendersi lo sguardo di noi golosi in preda all'acquolina. Amina e Hiba, fino a pochi minuti prima rifugiate sotto gli alberi accanto all'orto, un po' in disparte, si avvicinano al tavolo e finalmente scartano il pacco bianco: una quantità di dolcetti in file ordinate, disposti per colore e forma, in un'architettura quasi studiata.

Dapprima appaiono i biscottini semplici e piatti ricoperti dalla granella di pistacchio, poi i dolcetti bombati e lucidi di miele che ricordano delle piccole pannocchiette, poi i dolci fritti e intrecciati o arrotolati simili a galle di carnevale, le tartinelle ricche di frutta secca e datteri, le losanghe con strati di pasta e semi di sesamo, i nidi d'uccello che profumano di

agrumi... Quanta cura!! E quanta voglia di portare alla festa il meglio per tutti!

*Mi torna alla mente quando, anni fa, le mamme arabe ci invitarono a pranzo in una delle loro case, confortevole e densa di colori. Ci accolsero, elegantissime e senza velo, sui loro interminabili divani. Tra una chiacchiera e l'altra mangiammo un saporitissimo cous cous, e pane di kamut fatto la mattina, e dolci a non finire. Fu un pomeriggio dove ci regalarono la loro vita di tutti i giorni e pezzetti di abitudini familiari che avevano dall'infanzia e che in qualche modo cercavano di mantenere. Tutti le abbiamo, magari non le stesse, ma questo è il bello.*

*Le foto e le risate accompagnavano i racconti.*

*Ce ne andammo, a fine giornata, portandoci dietro un po' dei loro segreti, e lasciando un po' dei nostri, ma soprattutto la voglia e il piacere di farci stare bene.*

Ecco, oggi il Quintino è questo: festa e chiacchiere, cibi e doni, riconoscersi, riconoscere le nostre storie, le storie di un intero anno scolastico e forse più. Domani non sarà più festa ma nessuno sarà come prima. Ci saremo riconosciuti, almeno un poco... al di là dell'essere genitore o maestro o professionista o nonno... rallegrandoci per il profumo di cannella dello strudel di mamma Maria o per un bicchiere di Pinot bello fresco.

Domani il Quintino tornerà quieto come sempre e ridiventerà il teatro delle nostre grandi avventure ed esplorazioni.

*\*I nomi contenuti nello scritto sono tutti di fantasia...  
tranne quello di Arturo...*

## SCUOLA DELL'INFANZIA “ALESSANDRA BENVENUTI”

**115** anni di attività

**3** classi



### La storia

La Scuola Benvenuti è stata gestita dall'omonima fondazione, nata nel 1909, fino al settembre 2019, quando è diventata proprietà di FIEB – Fondazione Istituti Educativi di Bergamo. L'investimento e il supporto offerti da FIEB hanno consentito un profondo rilancio del progetto, affidato, per quanto riguarda gli aspetti organizzativi e pedagogici, al Consorzio Solco Città Aperta di Bergamo; quest'ultimo ha scelto di indirizzare la Scuola verso l'identificazione di un approccio pedagogico che valorizzi l'educazione naturale come opportunità di esperienza, crescita e apprendimento.

La Scuola accoglie bambini e bambine nella fascia 2-6 anni, con una sezione primavera e due classi della scuola dell'infanzia. Si trova nel quartiere di San Colombano, ai piedi del Parco dei Colli.



### Progettualità

Con la sottoscrizione del “Decalogo delle Scuole Fuori” di Bambini e Natura, la Scuola Benvenuti si impegna per un'educazione all'aperto. Le sezioni escono quotidianamente ricercando il contatto con la natura in cui è immersa la scuola e con il territorio che vive, in quanto fonti inesauribili di apprendi-

menti multidisciplinari.

Tra le relazioni in essere con il territorio c'è quella con il Centro per Tutte le Età di San Colombano e la collaborazione con gli Orti del Quintino. Inoltre, in collaborazione con l'Orto Botanico di Bergamo, è stato realizzato un boschetto scolastico con piante autoctone offerte da Ersaf, l'azienda forestale, ed è stato creato un orto sinergico sostenuto dal Comitato Genitori della Scuola in cui insegnanti e bambini si pongono in connessione con la terra e le stagionalità.

Dal 2021 la Scuola Benvenuti è certificata a livello regionale come Scuola Green. La "Scuola Green" è un progetto, ma anche un metodo vero e proprio, che diffonde la conoscenza dei temi ambientali, favorisce atteggiamenti e azioni volte alle sostenibilità, promuove il protagonismo di bambine, bambini, insegnanti e famiglie. Con questa adesione nella Scuola Benvenuti si sono attivate azioni concrete e riflessioni sui quattro pilastri scelti: biodiversità, rifiuti, spreco alimentare, acqua.



## Contatti

 [www.istituteducativi.it/scuola-dellinfanzia-alessandra-benvenuti-bergamo](http://www.istituteducativi.it/scuola-dellinfanzia-alessandra-benvenuti-bergamo)

 [segreteria@scuolamaternabenvenuti.it](mailto:segreteria@scuolamaternabenvenuti.it)

 [scuola\\_benvenuti](#)

 [scuolabenvenuti](#)

 [via San Colombano, 4 - Bergamo](#)

## IL PRANZO IN CLASSE

*Tiziana Rodari*

Un tempo, al primo piano di questa scuola c'era un bellissimo refettorio: sei grandi finestre inondavano l'ampio spazio di luce e si affacciavano sul verdissimo panorama del Parco dei Colli, creando una continuità tra il dentro e il fuori. Qui i 50/60 bambini e bambine delle tre sezioni salivano ogni giorno a mangiare tutti insieme ciò che la cuoca Laura preparava per loro. Uno spazio magnifico ma rumoroso, dove era impossibile creare una routine educativa del quotidiano.

Quel refettorio ora non c'è più, e per fortuna.

Sì, perché da tempo era emersa la necessità di ripensare quel momento così importante della giornata, gestito con materiali "pratici" ma poco educanti. Piatti e bicchieri di plastica sono molto più funzionali: se cadono non si rompono, la scuola non deve spendere per sostituirli, il bambino non va in frustrazione, la maestra non deve preoccuparsi di ripulire.

Nel refettorio c'era il secchio dove riporre i piatti sporchi, quello per i bicchieri, quello per le posate e per gli scarti... Insomma, nulla si rompeva, erano tutti materiali molto leggeri e i bambini potevano tranquillamente sprecchiare in efficienza.

Ma quei piatti e quei bicchieri non insegnavano nulla.

Io arrivavo dal nido di Ponteranica, dove l'idea di un bambino competente, capace di fare e di autodeterminarsi era consolidata e in netto contrasto con quanto avveniva nel refettorio della Scuola Benvenuti. Così, insieme ad alcune maestre già super convinte, Lidia e Melissa, abbiamo iniziato a lavorare sul pranzo in chiave educativa.

I grandi cambiamenti aprono porte, ma comportano innovazioni organizzative e investimenti economici: per fortuna gli enti gestori ci hanno sostenuto e finanziato, e il personale ausiliario, su cui ricade



una buona parte di lavoro, ha compreso e vissuto con spirito di collaborazione questo importante cambiamento quotidiano.

Per prima cosa, noi del team pedagogico ci siamo auto-formate per comprendere come dare maggior valore a un momento particolarmente importante nella quotidianità dei bambini. Abbiamo studiato cosa la pedagogia proponeva, e incontrato Matteo Taramelli del consorzio Solco Città Aperta, che ai tempi seguiva i servizi 0-6 anni, perché condividesse con noi altre esperienze e ci aiutasse a capire i passi da compiere.

Ed ecco che il progetto prende forma: quali materiali servono? Come organizzare le classi? Come fare in modo che i bambini imparino a sporcarsi senza fare danni? Dove sistemare tutte le nuove stoviglie? E se si rompono i bicchieri di vetro? A ogni dubbio il team trova una possibile soluzione, si crea una lista di acquisti (molto corposa) e una consapevolezza si fa strada: abbiamo iniziato un percorso di cambiamento, se pretendiamo che tutto sia perfetto e preciso ancora prima di iniziare, forse non arriveremo mai alla meta.

È il luglio del 2019: la cuoca Laura ed io ci rechiamo all'ingrosso con una lunga, lunga lista di articoli da acquistare, alla ricerca della forma e del prezzo



migliore, fino ad arrivare allo scaffale... dei frullatori. Ecco che qui la cuoca si ferma; io non capisco, ormai abbiamo finito, sono quasi due ore che scegliamo piatti, bicchieri, posate, carrelli, mestoli, ciotoline e ciotolette!

“Tiziana, devo dirti una cosa: ormai a scuola è tutto rotto, non c'è nulla a parte la grattugia elettrica per il formaggio, ci farebbe molto comodo un frullatore come questo, che affetta anche le verdure, pensi che forse un giorno potremo comprarne uno?”.

La Scuola Benvenuti si è dotata del nuovo frullatore fin dal primo acquisto, e da quel giorno la cuoca Laura lo considera e utilizza come un vero e proprio tesoro.

A settembre, orgogliose e cariche di entusiasmo, presentiamo il progetto alle famiglie e soprattutto a bambine e bambini: i piatti di ceramica, i bicchieri di vetro, le brocche alla loro portata, sembra una festa. Invece di servirli, lasciamo che siano i bambini a mettersi il cibo nel piatto, il pranzo viene proposto in pentolini, ciotole e pirofile cui loro si abituano subito, vivendo questa novità con stupore e tanto impegno. I genitori chiedono: “Sicure che i bicchieri non si rompono? Ma i bambini mangeranno a sufficienza?”. Mentre le super maestre: “Non ci siamo ancora, dobbiamo spostare il pranzo in classe, solo



così il clima sarà più sereno, non si può mangiare ogni giorno con questa confusione”.

A novembre, il bel refettorio al primo piano cambia forzatamente destinazione d'uso e noi siamo costrette a lasciarlo. Quasi per caso, ecco che si presenta l'opportunità ideale per istituire il pranzo in classe, trovando la dimensione più intima che le super maestre tanto desideravano.

Da allora ogni classe ha un proprio carrello, che grazie all'ausiliaria Elisabetta scende con il pranzo pronto dalla cucina in ascensore alle 11:30. A turno, i bambini provvedono ad apparecchiare ogni tavolo con tovaglie e stoviglie, e quando Eli arriva hanno già chiesto quattro volte alla maestra: “Cosa si mangia oggi?”.

La maestra Laura fa suonare la sirena delle navi da crociera o mette la musica dei ristoranti eleganti; a volte i bambini chiedono di invitare o andare a trovare un amico dell'altra classe; ogni giorno può esserci una novità, tra cui anche mangiare fuori in cortile. Alla maestra spetta il compito di porzionare il cibo nei contenitori più piccoli (se lo si facesse in cucina il cibo si raffredderebbe più velocemente); si

siede con i bambini, perché sono loro a prepararsi il piatto, servendosi da soli e regolandosi su quanto mangiare; cerca di creare un clima di tranquillità e condivisione, sorvegliando i mangioni e incitando gli inappetenti, anche se i primi sono molti di più: “Basta! Non prenderne così tanto, poi non ce n'è più per gli altri”.

Uscire dal baccano di quel bel refettorio al primo piano della Scuola Benvenuti ha fatto cogliere immediatamente il valore didattico, pedagogico e sociale del pranzo in classe, un progetto in cui le maestre hanno creduto tanto! Anche i bambini hanno subito compreso di essere diventati importanti. Come “i grandi”, hanno iniziato a vivere il pranzo in modo più autonomo e partecipato, non aspettando la maestra che gli versasse l'acqua o gli portasse il piatto, ma apparecchiando e sparecchiando, servendosi da soli e interagendo più liberamente con i compagni: “Come si chiama la tua mamma? E il tuo papà?”. “Secondo te che forma ha questo pane? E se lo morsico?”. “Qual è per te la maestra più brava e la più bella? Secondo me sono tutte molto belle”.

Con un po' di emozione un giorno Melissa racconta che durante il pranzo Amedeo e Andrea hanno fatto queste considerazioni. Amedeo: “Sai che ci sono Paesi dove ci sono le guerre?”. Andrea: “Certo, si sparano e combattono”. Amedeo: “È perché non sanno litigare bene. Vero, Melissa, che se impariamo a litigare bene da grandi possiamo non fare la guerra?”.

A due anni dall'istituzione del pranzo in classe la Scuola Benvenuti conosce e aderisce al progetto regionale “Green School”, che ha tra i suoi pilastri lo spreco alimentare. E così, ecco che il pranzo acquista un valore ancora più grande, quello di adottare uno stile di vita più equo e attento alle risorse della terra. Abbiamo importanti progetti e attività che ruotano attorno a questo tema, come ad esempio l'orto Chicco, che ha portato rucola, aglio e cipolle in abbondanza quest'anno: i bambini si sono divertiti a tagliarle e aggiungerle al pranzo, o a usarle per preparare delle bruschette gourmet. O ancora, il pe-

riodo di “monitoraggio” dove ogni classe, per quattro settimane consecutive, pesa lo scarto nel piatto e quello in pentola, per disporre di dati oggettivi da registrare sull’apposito portale e da utilizzare come classe e scuola per diminuire lo spreco.

Dopo la giornata della biodiversità (22 maggio) di quest’anno, i bambini e le bambine hanno chiesto di “invitare” a pranzo alcune delle nostre piante: da allora ogni giorno ne mettono alcune a tavola, le annusano, le accarezzano e le bagnano con l’acqua che avanza, evitando di buttarla.

Il pranzo si è arricchito di nuove frasi: “Non si butta il cibo”. “Cerchiamo di prendere solo ciò che mangiamo”. “Ma lo sapete che l’acqua è preziosa?”.

Viola trova una coccinella: “Può mangiare con noi?”. Ed ecco che l’ospite d’onore viene posta in un barattolo in mezzo al tavolo, per poi essere liberata a fine pranzo.

Ah, comunque sì: di bicchieri se ne sono rotti, e se ne romperanno ancora, come anche qualche piatto ogni tanto, e le brocche si sbeccano facilmente, ma noi abbiamo pazienza, scopa e paletta in ogni classe!

## UN GRANDE SALICE PIANGENTE

Caterina Marra

Dopo una passeggiata con i bambini, quello che cerchiamo è un posto con un po’ di ombra e pace per gustarci la frutta e iniziare l’esplorazione di luoghi nuovi.

Quella mattina – era una bella giornata di primavera – avevamo deciso di spingerci al parco del Quintino. “È un luogo poco frequentato, con pochi giochi e molto verde”, ci avevano detto. È bastato questo.

Una volta arrivati, il salice ci è sembrato il luogo ideale per fermarci.

Il momento della frutta è sempre un tempo di osservazione, anche per noi maestre. I bambini incominciano a guardarsi intorno e a dirsi da dove vogliono iniziare a sperimentare, e noi iniziamo a immaginare le possibilità. Quella mattina, però, la nostra attenzione è stata subito catturata da un via vai di persone che entravano e uscivano da uno spazio delimitato da una recinzione, ma con il cancelletto aperto.

“Scusi, che cosa state facendo in quelle strisce di terra?”

“Sono degli orti sociali, se volete potete venire a dare un’occhiata. Tutti possono richiedere una piasa”.

È iniziata così, la nostra conoscenza con gli Orti del Quintino.

Da lì una serie di coincidenze e conoscenze, in particolare con alcuni genitori del gruppo *Unghie sporche*, ci ha portati ad avviare una collaborazione stretta tra la scuola e gli orti, che ci permette di vivere tutti i primi mercoledì del mese, tranne quelli più freddi, al lavoro nel nostro piccolo appezzamento di terra.



Quel che succede nei giorni dedicati al Quintino richiede un grande lavoro organizzativo e di preparazione. Bisogna indossare gli stivaletti e controllare i carrelli che verranno trasportati per tutta la strada: potrebbero servire a portare qualche attrezzo utile per lavorare, e anche per riportare a scuola ciò che

il terreno ci regalerà. A volte anche piante dai nomi strani e che ci fanno un po' ridere, come il topinambur.

Noi piccoli della sezione primavera abbiamo uno strumento molto invidiato dai grandi... la corda: un grande filo con tanti anelli a cui i bambini si attaccano per percorrere più serenamente anche i tratti di strada più lunghi. È così che inizia il nostro viaggio, mano all'anello e noi che ripetiamo il nostro motto: "Pronti all'avventura!".

Quando varchiamo il cancelletto che divide il parco dagli orti, solitamente troviamo ad aspettarci dei volontari dell'associazione ProPolis, spesso mamme e papà dei nostri bambini, che ci accompagnano e ci guidano nella piantumazione, nella raccolta e nella cura del terreno stesso.

Agli Orti del Quintino i bambini compiono una incredibile varietà di azioni: toccare, strappare, assaggiare, mangiare, correre (anche se non si dovrebbe), inciampare, scavare, piantare, raccogliere...

Ci sono bambini che amano sporcarsi le mani e non vedono l'ora di metterle nella terra, c'è qualcuno che invece preferisce osservare, c'è chi raccoglie fiori ("questo è per il mio papà"), c'è chi fa domande e chi si limita ad ascoltare.

Ma il gesto che per me racchiude gli insegnamenti impliciti che vorremmo trasmettere ai bambini permettendogli di vivere un'esperienza come questa è quello di pulirsi le mani strofinandole sull'erba ancora leggermente bagnata: un gesto semplice che racchiude sperimentazione, condivisione ed esperienza.

Il nostro tempo è immerso nella quiete del parco e scandito dal canto dei tanti uccellini che si muovono intorno a noi. Non solo suoni naturali, però. Infatti, a volte capita che passi un elicottero, e allora i bambini si interrompono, qualsiasi cosa stiano facendo, per salutarlo. Può anche capitare che ci siano altri ortolani al lavoro, a volte con mezzi o attrezzi più o meno rumorosi, ma che in quanto nuovi e sconosciuti catturano sempre la nostra attenzione: come il trattore che scarica quei grandi sacchi bianchi là in alto, dove viene conservato il compost.



## **GAS MOVA GRUPPO DI ACQUISTO SOLIDALE DI MONTEROSSO E VALTESSE**

**14** anni di attività

**30** famiglie coinvolte

Dopo aver tanto faticato ci aspetta il ritorno a scuola, che è sempre più lento dell'andata. Quando siamo fortunati abbiamo anche verdure e frutti da portare con noi, e una volta rientrati ci aspetta la creazione delle "cassette gentili", da cui tutte le famiglie possono prendere qualcosa e portarlo a casa. Perché quello che vorremmo essere è una grande comunità educativa, di cui tutti siamo parte e in cui ognuno di noi porta il suo piccolo o grande contributo.

Stare agli orti significa sì conoscere il ciclo di vita delle piante, ma anche e soprattutto sapere da dove arriva il cibo che mangiamo, quanta cura e impegno richiede per arrivare sulla nostra tavola, e quanto siamo chiamati, oggi più che mai, a occuparci insieme della terra che abitiamo.

Solo ora, guardando dagli orti verso il parco mi rendo conto che il grande salice sotto il quale ci fermiamo sempre non è uno solo. Ma sono due.

Sembra un po' la nostra storia, la storia della Scuola Benvenuti e degli Orti del Quintino: due realtà diverse i cui rami si sono ormai intrecciati al punto da sembrare una cosa sola. Che fortuna spostare lo sguardo. Che fortuna saper cambiare il punto di vista.



### **La storia**

I Gruppi di Acquisto Solidale (GAS) nascono, nei primi anni del 2000, come strumento alternativo all'acquisto tradizionale, ormai strutturato sul modello imposto dalla grande distribuzione: nessun rispetto della stagionalità dei prodotti, scarsa attenzione per le coltivazioni e i metodi di allevamento naturali, poca sensibilità riguardo ai piccoli produttori locali e una politica dei prezzi non rispettosa del lavoro.

Il Gruppo di Acquisto Solidale di Monterosso e Valtesse (MoVa) nasce nel 2010 e fa parte della Rete-GAS Bergamo, costituita con l'obiettivo di diventare il trampolino delle idee, delle proposte e delle aspettative dei GAS della provincia di Bergamo. La sua azione si basa sulla conoscenza delle esperienze e delle iniziative che si sviluppano con il movimento dei GAS, per poi rilanciarle a tutti i gruppi della rete stessa.

GAS MoVa oggi conta circa 30 famiglie iscritte.



### **Progettualità**

Le persone iscritte al GAS MoVA, residenti nei quartieri di Monterosso, Valtesse, Borgo Santa Caterina e Città Alta a Bergamo, acquistano collettivamente

prodotti, prevalentemente alimentari ma non solo, scegliendoli secondo criteri di eticità della produzione, rispetto dell'ambiente e dei ritmi stagionali, ricerca dei produttori locali.

Ogni socio del GAS ha la referenza di un prodotto: ha il contatto diretto con il produttore, precedentemente scelto in base a una decisione collettiva, raccoglie a scadenze prefissate l'ordine dagli altri soci e gestisce la distribuzione.

Il GAS si ritrova in riunioni periodiche dove si confronta su produttori e ordini, condivide informazioni sulla tematica del consumo critico, pianifica le proprie attività come visite ai produttori, cene conviviali, incontri di approfondimento con esperti o scambio di esperienze.

Su invito del tavolo di Food Policy di Quartiere, impegnato nel raggiungimento di obiettivi quali la promozione della filiera corta, del cibo vegetale, del cibo come fattore di coesione sociale e della riduzione dell'uso degli imballaggi in plastica, il GAS si sta impegnando in un tentativo di apertura alle attività dei quartieri in cui è attivo.



**Contatti**

 [retegasbergamo.it/](http://retegasbergamo.it/)

 [laura.ferla.psi@gmail.com](mailto:laura.ferla.psi@gmail.com)

## IL GIARDINO DI MARICCHIA

*Laura Ferla*

È la sera del 23 settembre 2023. L'erba è fresca e asciutta; il sole riscalda ancora un po' il prato, ma la calura estiva è già scomparsa da qualche tempo in città, figuriamoci nel Giardino di Maricchia.

Maricchia è una signora sulla sessantina, non troppo alta, con un'andatura decisa. Ci viene incontro con il sorriso che la contraddistingue, onesto e ospitale. Penso che Maricchia rappresenti l'essenza del GAS: spontanea, genuina, disponibile, aperta al nuovo e al diverso, sempre presente per tutti e per tutte. Questa sera ha i capelli sciolti (e forse qualche ciocca colorata), che ondeggiano al ritmo del suo passo.

Per la cena ha aperto ancora una volta il suo giardino, un angolo di paradiso, scelto più volte nel corso degli anni di vita del GAS come luogo di riunione. Quello di oggi è un incontro importante perché questa sera il GAS dei quartieri di Monterosso e Valtesse si ritrova dopo molto tempo. È un incontro importante perché forse questa sera si discuterà la mia candidatura come coordinatrice.

L'erba è fitta, verde, e punteggiata ancora di margherite. Nel mezzo dell'ampio giardino, Maricchia e Claudio, suo marito, un uomo dall'aria molto pratica e ospitale, hanno preparato una lunga tavolata, composta da più tavoli messi uno di seguito all'altro, di diverse fattezze e dimensioni. Sono certa che i padroni di casa non si siano fatti problemi per questo, certi che i commensali non avrebbero fatto caso ai tavoli scelti. Il focus dell'incontro è rincontrarsi, il primo punto all'ordine del giorno recita "Saluti, abbracci, racconti...", il secondo "Accoglienza".

Maricchia e Claudio ci fanno sentire subito a casa. Lasciamo i nostri piatti in sala e in cucina (ognuno per l'occasione si è impegnato a preparare almeno una pietanza, dolce o salata, da condividere) e ci dirigiamo al tavolo. Non posso non notare la casetta per bambini, completa di angolo cucina e utensili



vari, che i miei figli individuano subito per giocare. È una casetta che potrebbe avere molti anni: mi chiedo se sia stata già dei figli di Maricchia, e ora dei suoi nipoti. Ci sono anche un paio di altalene. Mi immagino il clima gioioso delle feste di compleanno, quando la famiglia al completo si ritrova e i bambini chiassosi si rincorrono per il giardino. Possono anche urlare a squarciagola: in questo angolo di quiete non li sente nessuno.

In fondo al giardino c'è una scultura incantevole: un uomo con due corna di cervo sulla testa. È interamente fatta di specchio e riflette il verde del bosco. Maricchia mi racconta che è l'opera di un'artista che ha conosciuto, e credo che l'effetto voluto sia il contatto tra uomo e natura, e questo perdersi e intrecciarsi indissolubilmente, quasi all'infinito. Questa forma e questo riflesso mi affascina molto.

Ci salutiamo, ci sediamo, siamo circa una ven-

tina. Qualche persona non l'ho mai vista. Da anni ormai le riunioni si facevano solo on-line e sporadicamente: questo è il lascito del Covid che, sebbene abbia facilitato lo scambio in tempo reale e in qualsiasi situazione tra le persone, ha creato una distanza, un ostacolo al contatto umano e al fare rete. Un GAS si nutre invece proprio di questo, di reti relazionali: sono le persone che fanno la differenza. Come faremmo senza Angela, che tiene i conti delle spese del gruppo mettendoci anima e cuore, o senza Clemens, che porta a tutti esperienze dal suo orto, e Fernando, che pare avere la soluzione e le competenze per affrontare ogni tipo di difficoltà?

Attorno a questa lunga tavolata iniziamo la riunione: dopo il primo punto all'ordine del giorno ce ne sono molti altri. Qualche giorno fa infatti io e Marcello, mio marito, ci siamo ritrovati al tavolo del nostro giardino con Maricchia e Clemens e abbia-

mo ipotizzato alcuni sviluppi per il GAS. Sul tavolo c'era una torta al cacao imbiancata dallo zucchero a velo che avevo preparato per l'occasione. Davanti a quella torta Clemens e Maricchia mi hanno chiesto nuovamente se fossi interessata a diventare coordinatrice. Me l'avevano già accennato in altre occasioni: velocemente, quando venivano a ritirare le uova delle mie galline, o in un'altra cena a casa nostra, in cui avevo preparato per loro la farinata e ci eravamo ritrovati a chiacchierare nella penombra in giardino... Inizialmente era una proposta un po' incerta, buttata lì come idea a me o a Marcello. Quella proposta però ha smosso qualcosa in me, che evidentemente ero pronta a ricevere.

Ma ecco che attorno alla tavolata di Maricchia e Claudio si arriva proprio a toccare questo punto. Sono molto emozionata, il cuore mi batte forte e la mia voce è un po' incerta. Quando devo parlare davanti agli altri mi capita spesso di sentir cambiare la mia voce, almeno nella parte iniziale del discorso. Poi prendo confidenza con me stessa, ma anche con chi mi ascolta, e le cose piano piano vanno meglio.

L'idea della mia candidatura viene accolta con entusiasmo da parte del gruppo; qualcuno probabilmente è un po' titubante perché non mi conosce ancora e non sa cosa aspettarsi. Ciò che è certo è che fare parte dello stesso GAS ci rende un po' simili: è quindi più facile avere punti di incontro, una buona premessa per intessere relazioni. L'età non conta perché ci sentiamo naturalmente vicini, siamo consapevoli di avere molto in comune, percepiamo il mondo in modo simile e compiamo delle scelte spinti da uguali motivazioni. Ne è una dimostrazione il bene che voglio a Clemens, ad Angela, a Fabio o a Maricchia stessa, persone con età diverse dalla mia.

Durante la riunione il tempo scorre veloce, mentre i bambini giocano nel prato e dentro la casetta di plastica colorata. Inizia a calare la sera e a cambiare la temperatura. Qualcuno inizia ad avere fame. E così, spontaneamente, Ilaria e qualche altro membro del GAS si alzano e iniziano a portare in tavola, mentre noi continuiamo a chiacchierare, alcune delle pietanze preparate da noi per l'occasione: la mia farinata in versione liscia e con le cipolle, di cui



qualcuno mi chiede già la ricetta, l'hummus di ceci, la torta salata di zucchine e alcuni salatini al formaggio fatti in casa che sono la fine del mondo. È bello sapere che gran parte di questo cibo è prodotto con materie prime acquistate dal nostro gruppo, e che il formaggio dei salatini, ad esempio, è il parmigiano di un piccolo allevatore della zona di Parma. Angelo e Anna sono stati a visitare l'azienda, pernottando lì vicino, e ce ne hanno garantito la genuinità. Angelo è stato il coordinatore del GAS fino a oggi e ha tenuto insieme il GAS nel periodo più difficile del lockdown. È una persona semplice, di mezza età, molto quieto e sensibile, accorto nel dosare le parole che utilizza nel contatto con gli altri. Come lui, anche altri si impegnano a visitare produttori e aziende: c'è chi, come me, non si è spinto lontano ed è stato a vedere l'azienda di Beatrice, che coltiva piccoli frutti ad Astino, ma anche chi, come Clemens, si è spinto fino in Sardegna alla ricerca di ottimi carciofi o in Trentino ad assaggiare le mele, o chi, come Elvira, in questo periodo sta facendo un tour di allevatori di formaggi di capra alla ricerca di un'azienda il più rispettosa possibile degli animali.

Claudio si accorge che iniziamo ad avere freddo e così fa avanti e indietro più volte dal suo soggiorno portando coperte di vari tessuti e dimensioni. Le co-



perfe non bastano per tutti. Io e Marzia ci troviamo a dividerne una di pile, vicine vicine, e questa vicinanza mi fa pensare a quanto la condivisione e il supporto reciproco siano due valori fondanti del GAS.

Quello che mi piacerebbe fare, da coordinatrice, è creare sempre più rete tra noi: conoscerci, condividere passioni e scambiarsi esperienze. E mi piacerebbe che questa rete si allargasse ancora di più, che il nostro gruppo potesse diffondere la cultura legata al cibo e le buone prassi che seguiamo da tempo anche ad altri. In quest'ottica viene messa da parte ogni titubanza legata ad esempio all'ingresso di nuove persone all'interno del GAS, perché il contatto con

l'altro diventa di per sé fonte di arricchimento, e al tempo stesso passaggio imprescindibile per la diffusione di una cultura consapevole, che ci permetta di fare scelte che fanno bene alla terra ma anche a noi. Il valore delle nostre scelte è importante: me l'ha ricordato Clemens di recente, spiegandomi ancora una volta quanto sia essenziale la selezione del fornitore dei prodotti, dirigendoci sempre più verso scelte biologiche o biodinamiche.

Arriviamo al dolce e giunge anche il momento di entrare in casa: fa troppo freddo ormai. I bambini si sono spostati nella stanza dei nipoti di Maricchia, piena di travestimenti e di ogni tipo di gioco, facendo un gran baccano. Noi terminiamo la riunione e iniziamo a parlare del nostro lavoro, dei nostri interessi, e così scopro qualcosa di nuovo anche su persone che fino a quel momento avevo incrociato solo fuggacemente per il ritiro degli ordini. L'organizzazione del GAS, infatti, prevede che ogni famiglia si renda disponibile ad avere una referenza di cui farsi carico; vuol dire che quelle persone si occuperanno di raccogliere l'interesse del gruppo, di contattare il fornitore, di inviargli il nostro ordine e, se possibile, di ricevere la merce da smistare poi ai vari "gasisti". C'è chi si occupa, come Ilaria, Marzia e Sara, della carta igienica, Beatrice e Giulia dei detersivi, Maricchia degli agrumi della Calabria e della Sicilia. Sono ordini importanti, perché prevedono un quantitativo (e quindi un ingombro) importante di merce, ed è quindi necessario avere uno spazio abbastanza grande per riporla. C'è chi mette semplicemente a disposizione un luogo fresco, un garage o una dispensa, dove lasciare la verdura o i formaggi in attesa che vengano ritirati. Ma c'è anche chi consegna i prodotti ordinati porta a porta. Ricordo che nel periodo estivo, ad esempio, Beatrice ritirava i prodotti biologici di una cooperativa della bassa bergamasca alle 8 del mattino di sabato o domenica a Curno (non proprio dietro l'angolo, per chi come noi abita nelle zone di Monterosso e Valtesse), e poi li consegnava personalmente ai vari "gasisti". Era sempre una gioia vederla arrivare con la cassetta in mano, gli occhiali da sole, i capelli un po' spettinati dal vento e un sorriso così energico che solo in pochi hanno.

Mangiando i dolci senza zucchero di Clemens o i brownies al pistacchio di Anna, scopro che Stefano lavora da casa e si occupa di informatica a livello professionale, così può fornirci assistenza sull'utilizzo di un'applicazione per PC super funzionale per gestire gli ordini. Ma se non ci fossero stati i dolci di Clemens e Anna, mi sarei limitata a vedere Stefano qualche secondo in occasione del ritiro delle olive taggiasche, che conserva nella sua cucina o nella dispensa del suo garage.

Se non ci fosse stata la mia crostata vegana al limone, con la scritta "GAS MoVa" fatta con la frolla, piaciuta a tutti, non avrei conosciuto meglio Joyce, e magari mi sarei limitata a vederla andare via con la sua vaschetta di piccoli frutti. Solo il mio cagnolino può testimoniare la scia di profumo che viene lasciata in giardino, dapprima da Beatrice, che i piccoli frutti li coltiva personalmente con amore, e poi da Joyce e da tutti gli altri, che portano a casa con sé un po' di aroma di fragole, lamponi maturi, mirtilli e ribes.

Da quando sono entrata in questo GAS, ogni sapore, ogni incontro, ogni conoscenza è stata una scoperta e un viaggio. La sensazione di questo momento è che abbiamo appena spiegato le vele dopo un lungo tempo di riposo: non sappiamo se il mare sarà quieto o sarà mosso, ma sappiamo che insieme potremo domare le onde, che potremo esplorare nuove terre, e che a ogni porto nuove persone e nuove consapevolezza potrebbero salire sulla barca. C'è posto per tutti.

Dopo la serata a casa di Maricchia il GAS ha iniziato ad aprirsi al territorio, ad esempio partecipando al tavolo della Food Policy a Monterosso e inviando delegati nelle varie reti territoriali affinché la nostra cultura si diffonda e noi non rimaniamo mai fermi. Ci siamo incontrati al CTE o alla Casa di Quartiere; la riunione del prossimo mese avverrà probabilmente a casa mia... ma tutti aspettiamo con trepidazione la fine dell'estate per poterci ritrovare ancora una volta nel giardino di Maricchia, con il prato verde, le lucine accese che vanno da un albero all'altro, e la scultura dell'uomo-cervo che riflette la nostra realtà sul mondo.

## I MERCATI DEI PRODUTTORI

**3** mercati

**30** produttori

### Mercato Agricolo del Parco dei Colli in Valmarina

Nasce nel 2016 per valorizzare i produttori locali, in particolare quelli che lavorano nelle zone del Parco dei Colli, ma non solo. Si tratta di realtà spesso poco conosciute e molto diversificate. Oggi sono 8 i produttori presenti, con un'offerta che spazia dalle produzioni vitivinicole ai formaggi di capra e vaccini di alpeggio, dalla panificazione biologica con grani antichi ad ortaggi, miele, piccoli frutti, uova, marmellate e olii essenziali. Talvolta vengono realizzati eventi a latere come le esplorazioni per imparare a riconoscere le erbe officinali o convegni su vari temi. Collocato in una location molto suggestiva, il Convento di Valmarina, il mercato si svolge tutti i sabati dalle 9.00 alle 12.30 ed è facilmente raggiungibile sia in auto che in bicicletta utilizzando la rete ciclopedonale

### Mercato Agricolo e non solo di piazza Pacati

Mercato a cadenza mensile gestito da DESS - Distretto di Economia Sociale e Solidale Bergamasca, si svolge il terzo sabato del mese in piazza Pacati e fa parte di un gruppo di 4 mercati che hanno luogo nella provincia di Bergamo. Le realtà partecipanti sono

circa 20 e si tratta di produttori agricoli e artigiani. L'attività coniuga la vendita di prodotti genuini con l'attenzione alla promozione di altri aspetti della vita sociale, da cui il nome "Mercato Agricolo e non solo": un esempio è "Il mercato va a scuola", frutto di una collaborazione con l'IC Camozzi, che realizza interventi di educazione alimentare con i produttori nelle scuole, oppure la spesa sospesa nel mese di dicembre con apposite cassette in cui vengono lasciati prodotti che vengono distribuiti in collaborazione con le realtà sociali di Monterosso.

### Orto Volante – Cooperativa Biplano

L'Orto Volante è un progetto della Cooperativa Biplano volto al reinserimento sociale e lavorativo di persone fragili e con problemi psichici tramite il lavoro in comunità e all'aria aperta. A Ugnano la cooperativa dedica ad agricoltura biologica certificata 2,5 ettari di terreni, dove le persone della comunità di Biplano possono imparare a coltivare ortaggi genuini. Tutti i sabati, escluso il terzo sabato di ogni mese, l'Orto Volante è presente in piazza Pacati a Monterosso con una bancarella dove persone con progetti di inserimento ed educatori vendono i prodotti di loro coltivazione. Ad affiancarli, anche il banchetto dell'azienda agricola Agriturismo La corna.



### Contatti

#### Mercato Agricolo del Parco dei Colli in Valmarina

 <https://www.parcocolliberghamo.it/ITA/Home.asp>

#### Mercato Agricolo e non solo di piazza Pacati

 <https://dessa.bg.it/>

#### Orto Volante – Cooperativa Biplano

 <https://www.cooperativabiplano.it/>

## PAROLE SUL CONVENTO DI VALMARINA

*Claudio Gamba*

Immaginate questo edificio ricoperto da sterpaglie e rovi, fatiscente, inaccessibile: così, cinquant'anni fa, si presentava al mio sguardo il Convento di Valmarina.

Da ragazzo frequentavo questi posti, avevo un compagno di classe che abitava qui, ci venivo in bicicletta dalla città, tre chilometri più in giù, dove abitavo: ricordo un po' di fatica a salire, una volata a scendere (contavo i minuti per battere ogni volta il mio record personale). Poi, lasciate le biciclette, ci si addentrava nei sentieri e nei boschi di questo luogo così vicino alla città, eppure così selvaggio e un po' arcano. C'era un sentiero, fangoso, un ruscello, alberi fitti, ma anche radure erbose e spazi più liberi.

A quei tempi del Convento di Valmarina non sapevamo nulla, nemmeno che esistesse. Era un "non luogo", un vecchio edificio irricognoscibile che dominava il prato in fondo al quale partiva il sentiero per la valle. Non lo vedevamo, non ci facevamo caso, non era pensabile nemmeno avvicinarsi. Men che meno sapevamo che fosse un antico convento, un edificio importante, di epoca medievale, con una storia lunga e tormentata.

I miei ricordi, dunque, non sono precisi... o forse non ho proprio ricordi di questo luogo, che pure oggi sento a me così vicino.

Il Convento di Santa Maria in Valmarina risale al dodicesimo secolo; le suore benedettine lo abitavano fino alla fine del quattordicesimo secolo, quando la storia travagliata della città di Bergamo in quel periodo, fitta di lotte politiche e di faide tra fazioni, rese troppo pericoloso vivere così lontano dal centro urbano. Ecco perché le suore si ritirarono dentro le mura cittadine e il vecchio convento cominciò ad andare in rovina. Non molto si sa del periodo successivo, forse il posto fu abbandonato o forse ricominciò a essere utilizzato come edificio agricolo,

con stalle, fienili, ripostigli e probabilmente qualche abitazione di contadini. La proprietà rimase però alla chiesa fino al periodo napoleonico, quando i beni ecclesiastici furono espropriati dal governo della Repubblica Cisalpina. Il vecchio (e sicuramente ormai fatiscente) Convento di Valmarina fu poi venduto ai conti Moroni, già proprietari di vasti terreni collinari circostanti, che lo tennero per quasi due secoli. Certamente molte furono le modifiche apportate alla costruzione medievale, a partire dalla chiesa che – sconosciuta – quasi scomparve per far posto a locali di lavoro e servizio: oggi se ne intuisce la presenza dalla struttura dell'abside, ancora visibile nelle mura sul lato nord-orientale. Il grande convento, già strutturato un po' come una fortezza, assunse nel corso degli anni la struttura tipica delle cascine, con un'ampia corte centrale circondata da portici e chiusa su tutti i lati. Poi, nel 1997, i Moroni vendettero il complesso al Parco dei Colli, ente nato vent'anni prima per volontà della Regione Lombardia: l'edificio fu completamente ristrutturato e divenne la sede amministrativa e tecnica del Parco, oltre che spazio utilizzato per eventi culturali, manifestazioni, mostre, incontri.

Ecco, certamente, passando in quel luogo più di cinquant'anni fa – senza quasi neanche accorgermi che esistesse – non pensavo che un giorno (oggi) mi sarebbe diventato così vicino, caro e anche denso di significato. E del resto, così è la vita, ci porta su strade e vicino a esperienze che non conosciamo e neanche immaginiamo, ma che scopriamo di giorno in giorno, diventano parte del nostro bagaglio di viaggio, e magari impariamo ad amare.

Oggi sono diversi i motivi che mi portano a parlare del Convento di Valmarina. Anzitutto, ci abito vicino, vicinissimo: e dunque quella che un tempo era una “presenza invisibile”, oggi è una vista familiare che mi accoglie ogni volta che torno a casa, da un tragitto breve e vicino o magari da un viaggio lungo e lontano. Una specie di saluto che il mio mondo quotidiano mi porge ogni volta con amicizia.

Poi, è un edificio storico, bello, importante: nonostante le profonde trasformazioni avvenute nei secoli, nelle sue mura possenti si legge con chiarezza



lo stile romanico con le sue pietre nude, squadrate, essenziali. È lo stile architettonico che mi ha sempre emozionato di più, forse perché non indulge a fronzoli e pesantezze, ma risolve la logica strutturale in una sobria e seria bellezza, una tecnica che unisce praticità ed estetica per costruire qualcosa destinato a durare nel tempo.

Di “cose culturali” mi sono sempre occupato nella mia vita lavorativa, dai libri delle biblioteche alle carte degli archivi, dagli oggetti dei musei ai siti monumentali, con tutto quello che di organizzativo, promozionale, funzionale alla valorizzazione ruota loro intorno: non sono un esperto di arte o architettura (ho una formazione universitaria storica), ma mi è piaciuto lavorare – anche con funzioni burocratiche, pure faticose e non sempre appaganti... – a stretto contatto con i “beni culturali”. Perché nella complicata e sorprendente combinazione di materia oscura di cui siamo fatti – che ha incessante bisogno di altra materia, cibo, denaro e cose – si celano inspiegabilmente un desiderio e una capacità di godere di cose gratuite e belle e appaganti, come lo sono le creazioni dell'arte, della musica, del teatro, del cinema, del lavoro manuale...



Insomma, questo Convento di Valmarina mi rappresenta un po', o almeno io l'ho eletto come emblematico dei miei interessi e di quelli che sono stati punti fondamentali della mia formazione e della mia attività.

Poi, il convento si trova al crocevia di tanti percorsi ciclabili e pedonali: percorsi brevi e facili, in genere, che rappresentano sia una grande risorsa per

tante persone e famiglie che trovano qui un rifugio di pace a due passi dalla città; sia personalmente una fortunata possibilità di uscire di casa e trovarmi immerso nella natura. E per me camminare, pedalare, stare all'aperto sono da sempre gioie della vita: ecco un altro motivo che mi porta ad amare questo posto!

Apprezzo poi moltissimo che si tratti di un "bene comune": dopo secoli di appartenenza privata (alla chiesa o a una famiglia nobile), questo edificio importante è stato acquisito dal pubblico e destinato all'uso pubblico. Oltre a essere la sede degli uffici del Parco dei Colli, è un luogo utilizzato per mostre, eventi culturali, sportivi, scolastici, associativi. Vi si svolge ogni settimana (tranne che in pieno inverno) un piccolo mercato di alimentari – verdure, formaggi, vino, pane, dolci – di produttori locali. Trovo insomma che sia un interessante luogo di aggregazione e partecipazione. E questi due principi sono sempre stati importanti per me, forse perché mi sono formato politicamente negli anni in cui queste erano parole significative. Certo, non sempre sono riuscito a metterli in pratica, ma in vari periodi della mia vita e in diversi modi ho cercato, almeno, di tenerli presenti e vivi.

Un luogo simbolico, quindi, per me rappresentativo: c'è la storia e la cultura, c'è una gestione pubblica illuminata, c'è la partecipazione, c'è l'apporto del volontariato, c'è la conoscenza e la tutela della natura, l'attenzione per l'alimentazione e gli stili di vita. Una specie di luogo ideale in cui collocare cose che hanno senso e importanza nella mia vita.

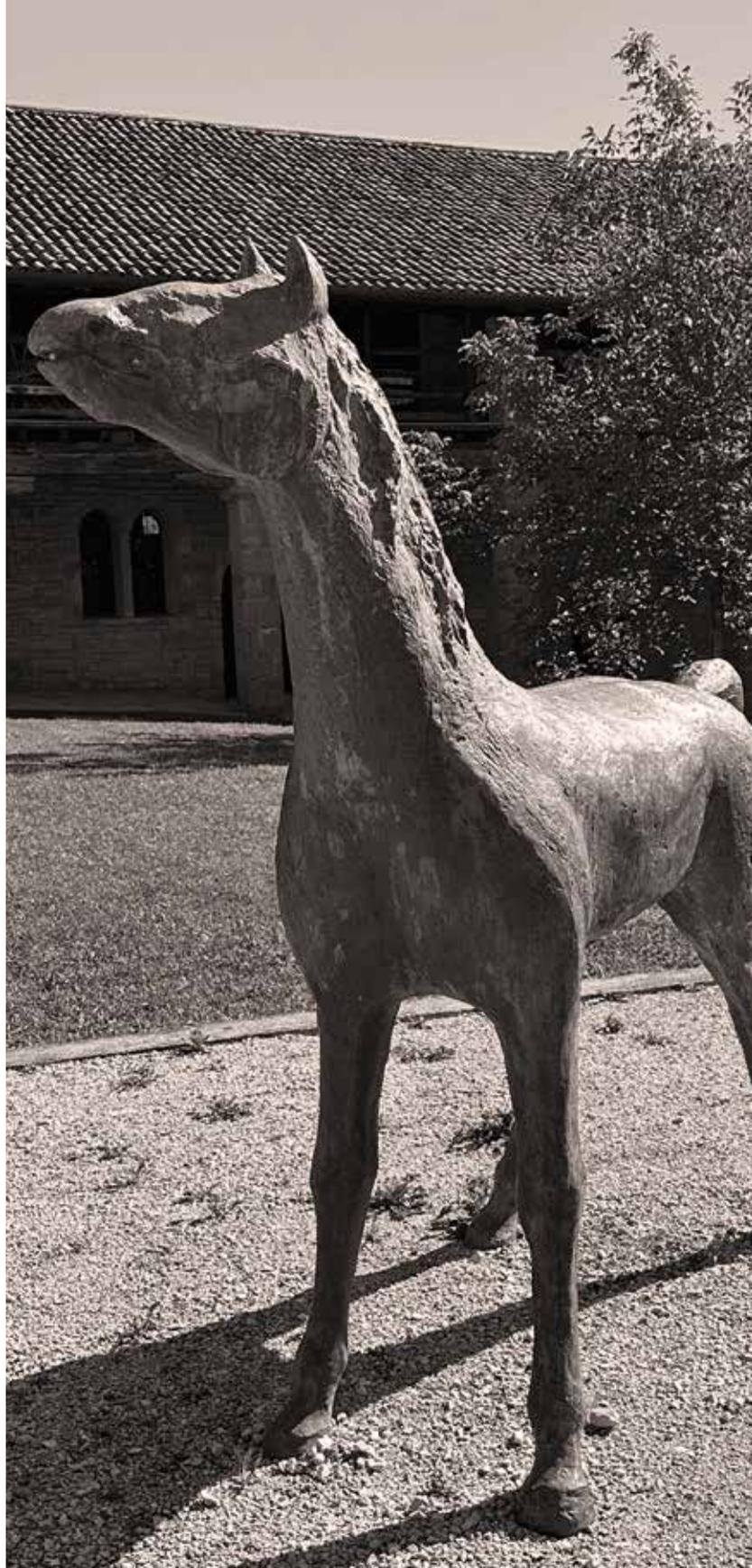
Di cultura, partecipazione, intervento pubblico ho già parlato. Spendo qualche parola sulla natura, in cui è immerso questo luogo, per dire che la dimensione naturale – nel senso di contatto diretto e fisico con cose non artificiali, costruite, ma che hanno un ritmo e una vita loro – è fondamentale e spesso così limitata nella vita urbana: e questo posto (e i suoi dintorni) dà a noi cittadini la possibilità di ritrovarla a due passi dalla città trafficata e stretta da case e strade. Ho sempre avuto la voglia e quasi la necessità di uscire, stare all'aperto, muovermi e godere di luce e spazio: e qui tutto questo c'è.

Sul volontariato – lo richiamo, perché questo è un luogo dove spesso si fanno tante cose che derivano dall'impegno gratuito delle persone – corro il rischio di essere banale o retorico (ma ci provo lo stesso). Fare cose non per dovere lavorativo, o retribuzione, potrebbe essere un modo facile di tacitare la propria coscienza nei confronti di tanti richiami che la realtà quotidiana ci rivolge. Forse è anche così, non so, però credo che sia un modo di scoprire le persone con relazioni diverse da quelle formali, oltre che un'opportunità, in fondo, per restituire un po' della fortuna che ci è capitata in un modo o nell'altro – non foss'altro che per essere nati in una parte di mondo dove non bisogna scappare per salvarsi la vita.

A volte entro nella grande corte dell'ex convento: nel centro dello spazio ci sono due grandi sculture, i cavalli bronzei di Elia Ajolfi, un altro segno di cultura e creatività in questo luogo. Ci si può sedere sui gradini, riposare, riflettere: un momento per sé, che assume una particolare magia quando il sole estivo è già calato dietro il Colle Bastia. In attimi come quello mi capita di ripensare alle cose fatte durante il giorno o nella settimana: magari alle riunioni (a volte faticose) delle varie associazioni cui appartengo, o agli anziani a cui ho recapitato il pasto scambiando due parole simpatiche...

Qui mi vien da pensare come, nonostante siamo immersi in meccanismi economici, produttivi, sociali estremamente vincolanti, in cui tutto è determinato da forze che ci sovrastano di molte grandezze, esistano comunque delle isole di pausa, distacco, diversità. Dove non tutto è monetizzato, dove non tutto è produttivo, dove non tutto è finalizzato a essere utile o profittevole. Questo antico convento non è una fabbrica, non è un ufficio, una stazione, un ospedale, una fattoria... Potrebbe non esistere, senza che l'economia e la società intorno ne vengano sminuite. E invece questo possente edificio è qui – da secoli! – in tutta la sua "inutilità", eppure con una sua grande capacità di suscitare relazioni, emozioni, intrecci e progetti.

Che bello, domani ci tornerò!



**Un progetto di**

*Aiuto per l'Autonomia odv*  
ENTE DEL TERZO SETTORE



**Hanno partecipato**

I Broli di Monterosso aps

Aiuto per l'Autonomia odv

ProPolis aps

Associazione Socio Culturale e Ricreativa per  
Tutte le Età di Monterosso

Orti nel Parco (ProPolis aps)

Istituto Comprensivo G. Camozzi

Scuola dell'Infanzia A. Benvenuti

Gruppo Acquisto Solidale di Monterosso e  
Valtesse (GAS MOVA)

Mercato Agricolo Parco dei Colli

Mercato Agricolo e non solo di piazza Pacati

Orto Volante della cooperativa Biplano



**MISTO**  
Carta | A sostegno della  
gestione forestale responsabile  
**FSC® C138916**

Finito di stampare  
nel mese di novembre 2024  
da Grafica Monti Bergamo

Copertina stampata su Fedrigoni Arena Natural da 250gr/m<sup>2</sup>

Interno stampato su Fedrigoni Arena Smooth da 100gr/m<sup>2</sup>

Font utilizzata Freight Sans pro e Freight Text pro  
disegnata da Joshua Darden