

APERTI
DA MARTEDÌ A SABATO
ORARIO CONTINUATO
09.00 - 19.15
2428 BERGAMO - 6/b via Gaudenzi
tel. 035 401 242 - fax 035 401 878
coop@isoleclaterra.it | @ilbero.it
PIVA 00860440163



CASERMA MONTELUONGO

Piedi per terra, 25.000 mq nel centro della città, è l'ex Caserma Montelungo, in abbandono e degradato da quasi 15 anni, luogo simbolo della desertificazione urbana e politica della nostra città. Non sanno cosa farne! Gli ultimi discorsi: valorizzazione residenziale e spazi commerciali. Invece: è urgente rimettere i piedi per terra, togliere il catrame e vedere, immaginare, capire che questo è lo spazio ideale per la realizzazione di una cascina urbana; la Cascina Montelungo: orti, serre, animali da cortile, latticini, panetteria, cantina, mensa pubblica, ospitalità, servizi sociali, presidio prodotti tipici, motore di un nuovo stile di vita, un nuovo modo di abitare e lavorare in città, il contadino urbano, integrazione sociale giovani/anziani/immigrati, un cuore verde nella città, un segno di sviluppo, creatività e impegno collettivo, nuovo slancio alla politica verso, all'architettura sostenibile, alla bio-edilizia, alla green-economy, alle produzioni DOP, Bio, Km0, alle iniziative didattiche per le nuove generazioni (basta Scienze della Comunicazione, è il momento di istituire il Liceo Agricolo) a nuove forme residenziali per la terza età: dalla casa di riposo alla cascina di benessere, a nuove forme d'impiego socialmente utili (cappare, seminare, raccogliere).

E guardando avanti: integrazione dell'area caserma-cascina con gli adiacenti parco Carpi, Marazzi, Suardi, orti di via S. Tomaso, riqualifica dell'area Palazzetto dello Sport: riapertura/recupero delle ripe e roggie sottostanti, abbattimento o riconversione della struttura (Stalla urbana? Mulino urbano? Mercato ortofrutticolo?) Un progetto esemplare, il vero gioiello dell'Expo 2015, a Bergamo. **Proposte migliori?** Centro commerciale? Residenze finiture di pregio? Centro servizi tributari? Polo del lusso? Posti auto? Niente di tutto questo! È il momento dei posti uomo...

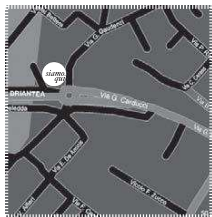
» **blog.bamboostudio.it** nasce con intenti sovversivi dalla collaborazione tra lo studio Bambo, architettura e design, e le edizioni Calcapo Press:
1. Prendiamo atto di vivere nella tarda società dello spettacolo, sotto il regime della pubblicità, assediati da problemi sociali, ambientali, finanziari, filosofici.
2. Vogliamo ribaltare le prospettive. Rintracciare le opportunità nascoste nei problemi. Verificare se ancora esistano possibilità virtuose nella relazione uomo-ambiente (paesaggio, urbanistica, architettura, design, comunicazione). Intendiamo aggiornare, ridisegnare la mappa dei bisogni e delle idee da cui nascono i progetti e gli oggetti del mondo in cui viviamo e viaggiamo.
3. Perciò raccogliamo contributi, visioni, idee e progetti "sovversivi".

RICETTE TORTA DI PANE CON MELE, UVETTA E PINOLI

La torta di pane, oltre ad essere una ricetta molto semplice, è un piatto estremamente povero, adatto per riciclare avanzati di pane raffermo, che potrete arricchire con cioccolato e frutta secca a piacere.

- 300 g di pane raffermo
- 1 litro di latte
- 150 gr di zucchero
- 4 mele
- 60 g di uvetta
- 20 g di pinoli
- 1 bicchierino di rum o altro liquore a piacere
- cannella q.b.
- burro q.b.
- pane grattugiato q.b.
- zucchero di canna q.b

Ammorare il pane raffermo nel latte fino a quando non diventa morbido; occorre un'ora e una ventina di minuti. Qualora il pane non ricopra tutto il pane, abbinate l'accortezza di mescolarlo ogni tanto per permettere a tutto il pane di assorbire il latte ed ammorbidirlo. Mettere l'uvetta a mollo nel liquore. Aggiungere



Questa è una pubblicazione periodica gratuita rivolta ai soci e agli amici della società cooperativa Il Sole e la Terra. Realizzata con cura è distribuita anche nelle biblioteche civiche e negli spazi culturali di Bergamo, reperibile anche in formato PDF collegandosi all'indirizzo internet www.isoleclaterra.it; le immagini e i contenuti utilizzati ci sono forniti dai nostri collaboratori, oppure prese liberamente dalla rete web. Crediamo nella condivisione di sapere e conoscenza oltre che nella solidarietà e nell'autoreciproco. Se pensi di avere diritto su qualche elemento qui riprodotto ti invitiamo a contattarci per le tue richieste. Chiunque è libero di riprodurre in parte o totalmente testi qui pubblicati.
Hanno collaborato a questo numero Aurelio Brontogni, Alberto Mazzoni, Beppe Berra, Beppe Delfino, Carla Ruscioni, Cornelio Montalbetti, Egidio Bianchi, Liana Rodotti, Serena Valletti. Stampa: Stefani Stampatori. Progetto grafico: info@foodproject.com

Numero chiuso il 23 Novembre 2011

NOTIZIE DAL CDA

Durante l'ultimo mese sono avvenuti importanti cambiamenti nella struttura del consiglio. Consuelo Molinari ha lasciato il suo incarico di Presidente della cooperativa, desideriamo esprimere il nostro ringraziamento a Consuelo per l'impegno, la dedizione e la passione con cui ha svolto il suo mandato, per il prezioso contributo offerto alla crescita e all'evoluzione della cooperativa. È stato eletto come nuovo Presidente Alcide Dordi a cui vanno i nostri auguri di buon operato, per poter interpretare e promuovere le esigenze e le potenzialità della nostra Cooperativa.

UNA BELLA DOMENICA DI OTTOBRE

L'incontro di Domenica 9 Ottobre ha raccolto un folto gruppo di soci e di amici che hanno seguito con attenzione il prof. Franco Berrino, famoso epidemiologo, noto per le sue pubblicazioni scientifiche di rilevanza internazionale. È promotore di progetti significativi sulla prevenzione e sulla incidenza dei tumori (progetto EUROCARD) in particolare del cancro al seno e delle sue recidive (progetto DIANA).

Il Professor Berrino ha spiegato che, in conformità ad alcuni studi, si sono potute confermare ipotesi importanti in base alle quali le persone che hanno nel sangue livelli alti di insulina e di fattori di crescita hanno maggiori probabilità di essere colpiti dal cancro. È un convinto assertore dell'utilità di una dieta opportunamente calibrata sull'utilizzo di cibi naturali, ovviamente in aggiunta alla classica terapia farmacologica. Si devono utilizzare i cereali, le farine integrali, i legumi, le verdure e la frutta di stagione, i cibi dovrebbero essere il più possibile com'erano in natura, senza zuccheri aggiunti o additivi, conservanti, coloranti ecc., nonché esserci da fattori inquinanti, meglio se certificati "da agricoltura biologica". Vanno ridotti o meglio eliminati tutti i cibi prodotti industrialmente con elementi raffinati e con scarsa presenza di vegetali e legumi. Il consumo di carne e latticini dovrebbe essere salutare. Tutto questo si concretizza nel progetto DIANA per la prevenzione alimentare del carcinoma mammario. Nell'ambito di questo progetto si trova la Cascina Rosa che fornisce assistenza alle donne operate di cancro al seno, definisce una dieta finalizzata alla riduzione della probabilità di recidive e propone corsi di cucina naturale aperti anche a tutti quelli che sono sensibili alla necessità di una alimentazione corretta per il mantenimento di uno stato di salute ottimale.

Per chi volesse è a disposizione la registrazione integrale dell'intervento su DVD, chiedere in negozio, offerta libera.
www.cibocibo.it
www.ben-essere.net

Mettere i tuorli con lo zucchero in un tegamino d'acciaio inox e lavorarli con un cucchiaino di legno, unire la farina, la vaniglia/vanillina ed amalgamare bene; diluire col latte caldo e cuocere a fiamma bassa per un minuto. Se si dovesse addensare troppo o raggrumare, aggiungere poco latte e frullare con il minipimer.

TINTORETTO

Un aperitivo ideale per le feste

1 parte spremuta di Melograno
4 parti di Prosecco

Tagliare il melograno in 2 e ottenere il succo con lo spremi agrumi, filtrare poi con un passino e aggiungere il prosecco.

VOLETE INVIARCI E VEDERE CONDIVISE LE VOSTRE RICETTE PIÙ BUONE?

Consegna in negozio la tua ricetta oppure scrivi e-mail a:

redazione@isoleclaterra.it

Biologos

Biologos 5 — LETTERA BIMESTRALE della Società Cooperativa Il Sole e la Terra di Bergamo
Anno II - Dicembre 2011 - Gennaio 2012
e-mail: redazione@isoleclaterra.it

ARIA PIENA

Gentile Signore, il mio è un grido di allarme e di dolore nello stesso tempo! Da pedone trovo irrespirabile l'aria in città. Ha come un sottofondo di benzina che la rende pesante. Sembra non esserci mai ricambio. Il giornale della città tratta quasi quotidianamente l'argomento, l'amministrazione comunale invita a non usare l'auto, alcuni lettori scrivono le loro opinioni in merito ai blocchi domenicali o alle misure intraprese per arginare il problema. Ma la realtà è che la situazione del traffico a Bergamo (città che si potrebbe tranquillamente girare a piedi o in bicicletta o con i mezzi pubblici) sembra fuori controllo: alla mattina e alla sera in entrata e in uscita è un serpente unico di auto in colonna, le macchine imperano sui marciapiedi, alle fermate dei bus, in terza fila. Appena scende una goccia d'acqua pio è il caos totale. Persino andare in Ospedale è una coda di lamie ormai anche alle 9 del mattino. Viviamo in un mondo dove tutto è pensato per la macchina: dalla pubblicità agli orari di enti pubblici e servizi. Qui l'amministrazione può fare molto. Perché ormai tutti vanno al lavoro, in posta, al supermercato, a scuola, in università in auto. Creare parcheggi in città non fa che aumentare il numero delle vetture in circolazione. Bisogna passare dagli inviti alle ordinanze coraggiose e perentorie perché se non saremo costretti ad andare in giro con la bombola di ossigeno sulle spalle per respirare. Ci rendiamo conto che tutti gli scarichi sono a livello dei passeggi e dei ragazzi?

I terrazzi sono ricoperti da una leggera quanto micidiale coltre nera anche quando il riscaldamento non è in funzione. Qualcosa vorrà dire!

15.000 RESPIRI ALL'APERTO

Siamo quello che mangiamo, ma anche quello che respiriamo. Aria, per lo più inquinata purtroppo. E ne siamo talmente assuefatti, che ci rendiamo conto di cosa significhi respirare di buona, solo quando ci allontaniamo a sufficienza dalla nostra quotidianità fatta di parcheggi, gas di scarico e di auto in coda ai semafori rossi. Oltre 15 mila respiri ogni giorno ci ossigenano il sangue, il cervello e ci mantengono vivi, 15 mila atti involontari, che però vengono gravemente penalizzati dalla qualità dell'aria che inaliamo. Anche lo stare eccessivamente al chiuso e non respirare aria fresca causa danni molto più gravi di quanto immaginiamo: stress, nervosismo, angoscia e depressione sono spesso causati anche dalla carenza di ossigeno al cervello, che sarebbe meglio irrorato se trascorressimo più tempo all'aria aperta. Eppure basta poco: sfidare un po' il freddo aprendo la finestra e lasciando entrare aria nuova, andare al lavoro in bicicletta facendo strade alternative, trovare il tempo per respirare a pieni polmoni e trarre beneficio dallo stare immersi nella natura. Respirare bene ci rende sani, ridona vi-

talità ed energia, è gratuito e lo si può fare a pochi passi da casa per nostra fortuna.

A partire dalla Castagneta, con i suoi sentieri che scendono alle spalle di Città Alta, per arrivare a Pontenerica all'ex monastero di Valmarina, dove si trova la sede del Parco dei Colli, a cui si accede imboccando una stradina sul curvone che conduce in Val Brembana. Da qui si snoda la pista ciclabile che, correndo parallela al torrente Quisa, arriva fino a Borgate, in Val Verde. Spazi di aria aperta anche al Colle Maresana, dove si può respirare camminando per chilometri nel bosco, seguendo una fitta rete di sentieri o a Valbrembo, dove si trova la Madonna della Castagna e da cui, attraverso radure, salite e ruscelletti si arriva al Colle di Sombreno. Se però ai sali e scendi preferite il piano, riempitevi i polmoni di aria fresca all'Oasi di Seriate, una grande area verde affacciata sul fiume nei pressi della Piscina Comunale. L'ingresso è a via Decò e Cannetta o sul lato opposto del Serio seguendo le indicazioni per il Canile, dove magari troverete anche qualcuno che scodinzoli insieme a voi, mentre fate il pieno di aria pulita.



miglioramento genetico convenzionale e ottenendo piante che si autofecondano dalle malattie e dagli insetti e in grado di produrre frutti più salubri e gustosi. Gli studi genetici hanno confermato le conoscenze fossili sull'origine e sul periodo di addomesticamento, risalente a 3-4000 anni fa a partire da un progenitore selvatico recente, *Malus sieversii*, specie ancora diffusa nei boschi tra il Kazakistan e la Cina. Il melo compare molto tardi tra le piante coltivate: mentre i cereali sono oggetto delle prime pratiche agricole (10-12 mila anni fa), del melo si hanno notizie solo in epoca molto successiva. La melà è citata da Omero e in Alessandro Magno anche se non è chiaro quanto fosse diffusa ai tempi la coltivazione. La possibilità di coltivare la melà è legata alla pratica dell'innesto, che consente di riprodurre piante con caratteristiche favorevoli: la riproduzione per seme comporta una variabilità genetica imprevedibile, con nuove piante molto diverse dai genitori e tempi molto lunghi di inizio fruttificazione. L'innesto è stato "inventato" in Cina circa 4.000 anni fa, e si è diffuso con le conquiste di Alessandro Magno prima e di Greci e Romani poi. Famosi i frutteti persiani che i greci chiamavano *paráidazea* - giardino o patio, con alberi da frutto - in latino *paradysus*, divenuto

WWW.lamiaaria.it

« Abbatte le barriere tra i cittadini e l'informazione su un tema che influenza direttamente sulla vita di tutti noi: la qualità dell'aria che respiriamo. Forti di una esperienza consolidata nazionale e internazionale sul tema, abbiamo potuto toccare con mano che molto spesso gli studi e le iniziative sulla qualità dell'aria rimangono esclusi dalla conoscenza del grande pubblico.

Con lamiaaria.it si vuol colmare questo vuoto mettendo in rete, a disposizione di tutti, uno strumento informativo ricco di contenuti e scientificamente avanzato che, all'insegna della chiarezza, permetta a tutti di avere piena consapevolezza dello stato dell'aria nella propria città e di programmare conseguentemente i propri comportamenti. Il sito vuole essere uno strumento al servizio delle famiglie, delle mamme dubbiose se portare a spasso i propri bimbi nei parchi e nelle strade delle città, dei cittadini delle grandi aree metropolitane come delle piccole comunità territoriali, delle quali troppo spesso non si parla ma che purtroppo non sempre sono esenti da problemi di inquinamento dell'aria.

poi il nostro Paradiso. Sono note le pratiche culturali dei Greci e dei Romani: Plinio elenca XXIII varietà e diversi tipi di innesto di origine etrusca. Nel Medioevo, i contadini e i monaci di tutta Europa producevano numerose e varie qualità di mele, che sarebbero poi state alla base di un'attentissima selezione in epoca Rinascimentale. Il melo diventa di delle colture più diffuse in Europa e infine raggiunge l'America. Le mele europee non si adattavano bene al nuovo ambiente per cui si diffusero le piante nate da seme che riuscivano a sopravvivere, creando così nuove varietà. Nel 1700-1800 le mele, piccole e aspre, erano coltivate soprattutto per la produzione di sidro che soddisfaceva al bisogno di bevande sicure e di buon sapore e di facile conservazione. Il sidro ottenuto dalla fermentazione del succo di melà era poco alcolico, ma poteva essere distillato per bevande più forti: nelle aree rurali costituiva la bevanda principale.

JOHNNY SEME DI MELA

Nella diffusione del melo un ruolo importante fu quello di John Chapman, conosciuto come Johnny Semedimela. Questo pioniere ecologista, ambientalista e pacifista è una leggenda americana, protagonista di canzoni, feste, cartoni animati, romanzi, festival e feste popolari. All'inizio dell'800 viaggiava nel selvaggio West seminando, lungo il cammino, migliaia di semi di mele che recuperava dalle produzioni di sidro. Anticipava gli insediamenti dei pionieri piantando meli su un territorio vastissimo di centinaia di chilometri quadrati. Tra questi milioni di meli sono state trovate alcune piante particolari per caratteristiche dei frutti:cole, resistenza alle malattie che sono state poi selezionate dando origine alla varietà più note. L'avventurosa storia del melo è ricca di personaggi come Mary Smith che trovò nel suo giardino australiano mele verdi e molto acide che divennero le Granny Smith, i fratelli Stark che iniziarono a coltivare nei loro vivaio mele meze rosse e gialle, le Red e le Golden. Oggi sono disponibili oltre 2000 varietà di melo, ottenute da varietà storiche e da incroci. Per trovare nuovi caratteri e salvaguardare la biodiversità si allevano meli da seme, sperando in un colpo di fortuna come quello della signora Smith.

Ecco alcune delle più buone varietà di mele che si possono trovare in commercio:

- GOLDEN DELICIOUS—
- IDARI— PINOVA—
- JONAGOLD—GALA—
- STARK DELICIOUS—
- ELSTAR—TOPAZ—
- BRAEBURN—GLOSTER—FUJI—

ERBE IN COLLINA

—Uno dei punti forti della Cooperativa è lo stretto rapporto con i produttori, la conoscenza diretta di quelli più vicini, la creazione e il mantenimento di relazioni forti di scambio e collaborazione.

Un nuovo produttore si presenta in questi giorni alla Cooperativa e partiamo da qui per un viaggio di presentazione dei "fornitori a km 0". L'azienda agricola "In Collina" si trova nel comune di Solto Collina in provincia di Bergamo, a un'altezza di 600 metri s.l.m., in posizione soleggiata sulla sommità della collina, contornata da boschi e confinante con la riserva naturale della "Valle del Freddo".

I proprietari, Giorgio e Gabriella, hanno iniziato nel 2004 e trasformato la loro passione per le erbe in un'attività a tempo pieno. Coltivano 62 specie di erbe aromatiche, officinali e ortaggi in un'area di circa 2000 mq, circondati da prato per una superficie di 10.000 mq. I terreni godono di un'ottima esposizione, sono circondati da una lunga siepe naturale che protegge dai pochi possibili inquinamenti. Le erbe più delicate come la monarda sono coltivate in piccoli tunnel, le altre in pieno campo, in grandi aiuole colorate e profumate. Oltre alle erbe officinali classiche come **achillea**

millefolium, **arnica montana**, **camomilla recutita matricaria** o **romana**, **calendula officinalis**, si trovano **profumata erba lippia**, **olippia triphylla**, la **liquirizia glycyrrhiza glabra**, la **monarda didyma**, da cui si ricava il tè **Oreogeo**, simile al tè cinese, la nepeta cataria, usata per tisana dal sapore di limone e dalle proprietà rilassanti. Tra le aromatiche spicca un **sedano montano levistico officinalis**, insieme a **dragoncello**, **issopo**, **pimpinella anisum**, **calaminta nepeta**, **coriandolo**, **cumino dei prati**. Nelle aiuole ci sono cartelli esplicativi che descrivono caratteristiche e proprietà delle erbe; l'azienda è anche fattoria didattica e propone alle scuole, a curiosi e appassionati un percorso di conoscenza. Certificata biologica dal 2009 si avvale della supervisione di un agronomo e collabora con l'Università di Bergamo per la sperimentazione di cultivar e tecniche di coltivazione. A ogni inizio stagione si procede alla scelta delle cultivar migliori, le piante vengono acquistate in vivai specializzati e certificati bio del Trentino e Alto Adige. Viene applicata la rotazione delle colture per limitare i danni di malattie e parassiti; la concimazione è limitata a poco letame, di solito equino. Per la difesa fitopatologica si punta sulla prevenzione (rotazione, densità di semina, cultivar adatte) e si usano, quando necessario, prodotti consentiti nel disciplinare del biologico,

ma molto limitatamente. La raccolta è scalare: deve essere fatta quando i fiori, le foglie, le bacche hanno raggiunto la massima concentrazione dei "principi attivi", momento conosciuto come tempo balsamico. Il raccolto viene posto nel piccolo essiccatoio aziendale, in legno e con sistemi per il controllo di temperatura e umidità relativa che ne consente la disidratazione a "cellula aperta" e dopo mediamente circa 36-48 ore il prodotto viene fatto riposare in appositi sacchi per poi passare all'insacchettamento. Questa procedura consente di mantenere colori brillanti, vivaci, molto naturali e profumi intensi. Le erbe officinali vengono confezionate in sacchetti con un solo tipo di erba, lasciando al consumatore la scelta delle combinazioni per tisane personali. Anche le verdure sono essiccate e vendute in sacchetti per minestrone: da 2 kg di verdure fresche si ricava un etto di miscuglio sorprendentemente profumato da far rinvenire e cucinare. Si presenteranno in particolare le tisane per la stagione invernale e i suoi malanni: ottima una tisana a base di rosa canina con aggiunta dell'echinacea o della monarda didyma.

Per conoscere il produttore e le sue erbe ci sarà una degustazione di tisane preparate con miscele di erbe il 3 Dicembre dalle ore 14,30 e a breve un incontro sulle erbe officinali, "coltivazione e utilizzo".

L'Atmosfera terrestre

è l'involucro di gas che riveste il pianeta Terra e al contempo partecipa alla sua rotazione attorno al proprio asse. Ha una struttura complessa divisa in strati, chiamati sfere, che in ordine di altezza sono: **troposfera**, **stratosfera**, **mesosfera**, **termosfera**, **ionosfera**, **esosfera**. La suddivisione è dovuta all'inversione del gradiente termico. Tra due sfere, dove quindi ha luogo l'inversione del segno del gradiente, si trova una superficie di discontinuità, chiamata pausa. Si è soliti suddividere l'atmosfera in due distinte fasce: l'ommosfera compresa tra il suolo e i 100 Km di quota (dove la composizione media dell'atmosfera non cambia a causa dei continui moti di rimiscelamento verticale cui è sottoposta) e l'eterosfera al di sopra dei 100 Km di quota (dove prevale la condizione di equilibrio diffusivo in virtù della quale la composizione varia con la quota con sempre maggior presenza di gas leggeri quali elio e idrogeno fino a sfumare nel quasi-vuoto interplanetario). Pressione e densità diminuiscono esponenzialmente con la quota mentre la temperatura segue un profilo verticale del tutto particolare in funzione dell'assorbimento della radiazione solare e terrestre e va ad individuare con le sue inversioni del gradiente termico le varie fasce atmosferiche.

—Quando un raggio solare raggiunge l'atmosfera terrestre incontra oltre all'azoto, all'ossigeno, all'argon anche vapore, cristalli di ghiaccio, goccioline, cenere di vulcani, salsedine, etc... Ora le onde elettromagnetiche con lunghezza d'onda più lunga, come il rosso, non saranno più di tanto ostacolate da alcuni elementi sopra esposti e quindi procederanno con traiettoria rettilinea, mentre le onde con lunghezza più corte, come il blu, troveranno sul loro percorso molecole che diffonderanno questa luce in tutte le direzioni (Rayleigh scattering). Ecco perché il cielo è blu. **L'aurora** è un fenomeno ottico dell'atmosfera caratterizzato principalmente da bande luminose di colore rosso-verde-azzurro, detti archi aurorali. Le aurore possono comunque manifestarsi con un'ampia gamma di forme e colori, rapidamente mutevoli nel tempo e nello spazio. Il fenomeno è causato dall'interazione di particelle cariche (protoni ed elettroni) di origine solare (vento solare) con la ionosfera terrestre (atmosfera tra i 100-500 km). Tali particelle eccitano gli atomi dell'atmosfera che diseccitandosi in seguito emettono luce di varie lunghezze d'onda.



SOLSTIZIO D' INVERNO

Mentre l'anno volge al termine, le notti si allungano e le ore di luce sono sempre più brevi, fino al giorno del Solstizio invernale, il 21 Dicembre. Il respiro della natura è sospeso, nell'attesa di una trasformazione, e il tempo stesso pare fermarsi. È uno dei momenti di passaggio dell'anno, forse il più drammatico e paradossale. L'oscurità regna sovrana, ma nel momento del suo trionfo cede alla luce che, lentamente, inizia a prevalere sulle brame invernali. Dopo il Solstizio, le notti più lunghe dell'anno, le giornate ricominciano poco alla volta ad allungarsi. Il Natale è la versione cristiana della rinascita del sole, fissato secondo la tradizione al 25 dicembre da papa Giulio I (337-352) per il duplice scopo di celebrare Gesù Cristo come "Sole di giustizia" e creare una celebrazione alternativa alla più popolare festa pagana. Sin dai tempi antichi in tutto l'Occidente era un fiorire di riti e cosmogonie che celebravano le nozze fatali della notte più lunga col giorno più breve. Il solstizio d'inverno ha rappresentato nei secoli occasione di festività di vario genere: il Sol Invictus per i pagani, i Saturnalia nell'antica Roma o Yule nel Neopaganesimo.

Se dicembre è bello, non lo è poi l'anno novello.



IL 6 GENNAIO 1482

non è però un giorno che la storia ricordi. Nulla di rimarchevole nell'evento che costui sceglieva fin dal mattino, le campane e i borghesi di Parigi. Non si trattava né di un risveglio di ricordi né di borghesismi, né di un risveglio portato in processione, né di una rivolta di volari nella vigna di Laas, né di un ingresso del nostro tematissimo signor Messere il re, nemmeno di una bella impiccagione di briganti e di brigantesse in Place de la Justice a Parigi. Non era neanche l'arrivo, così frequente nel quindicesimo secolo, di qualche ambasciatore tutta pennacchi e decorazioni. Erano trascorsi soltanto due giorni da che l'ultima cavalcata del genere, quella degli ambasciatori fiamminghi incaricati di concludere il matrimonio tra il delfino Margherita di Fiandra, aveva fatto la sua entrata a Parigi, con grande preoccupazione di Sua Eminenza il cardinale di Borbone, il quale, per far piacere al re, aveva dovuto far buon viso a tutta quella rozza ressa di borghesismi fiamminghi, e lusingarli, a Palazzo Borbone con una molto bella moralità, satira e farsa, mentre una pioggia battente inondava alla sua porta i suoi magnifici arazzi.

Victor Hugo - "Notre-Dame de Paris"

Gennaio asciutto grano dappertutto.

HAI SCOPERTO

- l'assortimento di erbe e infusi?
- Camomilla - Rosa Canina - Ortica
- Liquirizia - Bardana - Anice
- Tarassaco - Achillea - Passiflora
- Malva - Timo - Carciofo - Galega
- Te Verde - Finocchio
- Melissa - Equiseto - Menta

CHIEDI AL BANCO DEI FRESCHI

QUALITÀ DELL'ARIA

La rete di rilevamento della qualità dell'aria dell'ARPA - Dipartimento di Bergamo - è costituita da centraline distribuite su tutto il territorio della provincia:

- BERGAMO - VIA GARIBOLDI
- BERGAMO - VIA EUCCICI
- BERGAMO - VIA GOISIS
- CISERANO
- DALMINE - VIA VERDI
- FILAGO - CENTRO
- FILAGO - MARNE
- LALLIO
- OSIO SOTTO
- PONTE S. PIETRO
- SERATE
- TREVIGLIO
- VILLA DI SERIO

In alcune centraline sono installati anche sensori meteorologici come: velocità del vento, direzione del vento, temperatura, umidità relativa, pressione barometrica, radiazione solare totale e precipitazione. Il laboratorio mobile esegue campagne di misura della qualità dell'aria su tutto il territorio della provincia di Bergamo. Le campagne vengono eseguite nel territorio dei Comuni richiedenti per la durata di circa 1 mese (circa 12 campagne all'anno). Dal 1994 le campagne eseguite sono state 123 coprendo 67 comuni della provincia di Bergamo. Gli inquinanti misurati dagli analizzatori delle centraline sono i seguenti:

- SO₂ OSSIDO DI ZOLFO
- NO_x OSSIDI DI AZOTO
- CO MONOSSIDO DI CARBONIO
- PTS POLVERI TOTALI SOSPESI
- PM₁₀ POLVERI SOTTILI CON DIAMETRO INFERIORE A 10 MICRON
- PM_{2,5} POLVERI SOTTILI CON DIAMETRO INFERIORE A 2,5 MICRON
- NMHC IDROCARBURI METENICI E NON METENICI
- O₃ OZONO

Tutti questi parametri vengono elaborati ed riportati in una Relazione della Qualità dell'Aria annuale ed inserita nel sito web dell'ARPA.

» www.arpalombardia.it/garia

Gennaio 2012



RICERCA BIO

La ricerca in agricoltura biologica in Italia è portata avanti indipendentemente da progetti di diversi Enti e Istituti di ricerca, privati, pubblici e universitari.

La Fondazione Italiana per la Ricerca in Agricoltura Biologica e Biodinamica (FIRAB) si propone di contribuire alla realizzazione di programmi di ricerca applicata per indirizzare correttamente le scelte tecniche e gli investimenti del settore, incaricando un soggetto in grado di fare ricerca su un modello di sviluppo agricolo sostenibile basato su un confronto continuo e costruttivo con le molte realtà del settore.

» www.firab.it

Per conoscere le attività svolte dalle varie realtà è possibile consultare il sito del Sistema d'Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica del MiPAAF, nella sezione Ricerca e Sperimentazione.

» www.sinab.it

Inoltre, per conoscere i ricercatori che in Italia si occupano di Agricoltura Biologica è possibile consultare i gruppi di lavoro tematici della Rete Italiana per la Ricerca in Agricoltura Biologica (RIRAB).

» www.rirab.it

DIVENTA SOCIO IL SOLE E LA TERRA

PARTECIPA ANCHE TU.

COMPILA la domanda disponibile in negozio o sul sito internet www.ilsololaterra.it.

FAI una copia della carta di identità e del codice fiscale.

CONSEGNA il tutto alla cassa del negozio insieme alla quota vitalizia di € 25,00.

NON SE L'ASSOCIATO? vieni a provare la spesa da noi. La prima volta non serve!

In negozio ogni Giovedì un volontario si dedica al tesseramento e offre consigli o chiarimenti sui prodotti in assortimento.

APPUNTAMENTI IL SOLE E LA TERRA

Sabato 3 Dicembre

IL SOLE E LA TERRA
Presentazione e degustazione di tisane e erbe a cura dell'azienda agricola "In collina" di Solto Collina (vedi articolo).
dalle 09.00 alle 19.15 presso la sede di via Gaudenzi - Bergamo

Sabato 10 Dicembre

IL SOLE E LA TERRA
Presentazione e degustazione
Macrobrudo - Prof. Holec
Il Macrobrudo è la combinazione, in parti uguali, di granulato di cereali e verdura, ben associati fra loro per mantenere sempre l'equilibrio acido-basico nell'alimentazione e con la scelta di vari tipi di cereali e di verdura secondo le esigenze individuali o di salute.
dalle 14.00 presso la sede di via Gaudenzi - Bergamo

Per altre comunicazioni visitate il sito internet www.ilsololaterra.it oppure www.ilsololaterra.it/ci/che-pubblici/ dove potete trovare altri avvisi e documenti.

PRESENTI E REGALI

Regali originali ecologici solidi? Qualche idea rubata da amici, riviste, siti... Inviare cartoline di auguri elettroniche o email. Preparare i pacchetti con carta riciclata o riutilizzando quella del Natale precedente. Niente scorte, che non si degni, ma cordini, nastri, lana, carta piegata ad arte. Preferire regali in materiale naturale e senza vernici, evitare giochi e articoli che richiedono batterie e se non si può evitare, batterie ricaricabili. Per regali originali e non consumistici: un biglietto per un spettacolo a teatro, al cinema, per un concerto, per una mostra o un ingresso a un museo, a una rivista, (in negozio ci sono Valori, Altra Economia, AAM Terramovva) l'iscrizione a un'organizzazione ambientalista, per i diritti civili, regalare tutti i numeri di *Biosogno*. Stimolare la crescita con un corso di disegno, di musica, di consumo critico, e per chi non regala un massaggio o offrirsi di farlo. Regalare la tessera della Cooperativa è una grande idea per far conoscere un modo diverso di fare la spesa. I libri sono un classico: in cooperativa libri scontati su alimentazione, ambiente, salute, medicina naturale... Le ONG grandi e piccole propongono forme di sostegno dirette ai loro progetti o appoggio indiretto con acquisti diversi. Scatenare la propria creatività con opere d'arte, manufatti, oggetti artistici fatti con amore anche se forse con poca arte. Non mancano libri e siti internet per fare presepi e addobbi natalizi con i materiali più diversi e insoliti. Per i bambini giochi in legno, più sostenibili di quelli in plastica, tipo i legnetti Kapla, o bio-giochetti come l'Happy-Mais, gioco innovativo e istruttivo composto da Mater-Bi, materiale ecologico derivato dal mais e colorato con colori alimentari atossici.

Non dimentichiamo di verificare la sostenibilità del produttore (per approfondimenti: Rapporto di Ethical Consumer sulle multinazionali dei giocattoli) Nelle botteghe del commercio solidale si trovano giochi per bambini che garantiscono un uso sostenibile delle risorse e migliori condizioni per i lavoratori. In cooperativa si trovano molti articoli interessanti per regali "consapevoli" parentoni, dolci, formaggi tipici, vini, erboristeria, cosmesi naturale, e se andate a cercare bene negli angoli inesplorati: troverete lampade di sale, speciali berretti di lana, borse e tracolle di canapa, e anche dei cuscini di farro! Vedere per credere.

È possibile prenotare cesti di misure diverse, personalizzabili, con i vari prodotti disponibili. Si trovano anche e calendari con i temi della sostenibilità e del consumo critico, utili per tutto l'anno. La fondazione Corti propone un calendario da muro vecchio stile: il ricavato va all'ospedale di Lacor in Uganda.

1-2-3-4 Dicembre a Milano

CONGRESSO FEDERALE AIAB
IL BIO CHE CAMBIA
Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica. La partecipazione al Congresso federale di Aiaab che si svolgerà a Milano dal 30 novembre al 4 Dicembre è aperta a tutti, ma è necessario iscriversi mandando una mail all'indirizzo di posta elettronica congresso2012@aiaab.it
Centro Congressi della Provincia di Milano

10-11 Dicembre ore 21

ERBAMIL
Presenta lo spettacolo teatrale "La Serra... chissà gli occhi e inizia a guardarsi". Di e con Barbara Covelli, regia Fabio Comana. Degustazione di prodotti offerti dalla Cooperativa il Sole e la Terra.
Auditorium di Ponteranca - BG via Valbona, 73

Prenotazioni e informazioni:
» segreteria@erbamil.it
Consultare il cartellone degli altri spettacoli fino al 24 Febbraio 2012 su:
» www.erbamil.it