

CIBO DI COMUNITÀ

L'associazione Propolis attua volontariamente, da diversi anni, politiche che promuovono il cibo locale, biologico e sociale nel quartiere di Monterosso. Ad esempio sostiene sin dal loro nascere sia il mercato agricolo dell'associazione *Mercato&Cittadinanza* e sia il mercato biologico Ortovolante della cooperativa *Biplano*, oppure gestisce direttamente gli orti sociali del Quintino e da 20 anni organizza la cena in strada. Da 3 anni si coordina con queste azioni nel *Tavolo della Food Policy di Quartiere* e nel 2024 ha aggiunto 7 iniziative di condivisione del cibo - che chiameremo **cibo di comunità** - nel quartiere. Tali azioni intendono ridurre l'impatto ambientale del cibo di vicinato, attraverso 4 obiettivi: promozione del cibo vegetale, promozione della filiera corta, riduzione dell'utilizzo delle plastiche monouso e condivisione del consumo del cibo come fattore di coesione sociale. Nel quartiere esistono diversi momenti in cui il cibo viene **consumato insieme** e che sono ormai consolidati, quali ad esempio la mensa scolastica – da lunedì a venerdì - alla primaria Papa Giovanni e alla scuola dell'Infanzia; il pranzo di comunità presso il Centro per tutte le Età, 2 volte la settimana; le cene presso l'oratorio, durante le feste estive. In questo contesto l'associazione ha cercato di sperimentare differenti forme di "cibo di comunità" che perseguissero le finalità del *Tavolo* e al contempo fossero facilmente accessibili e ripetibili. Queste iniziative sono state realizzate dai volontari dell'associazione, in autofinanziamento e avvalendosi della struttura del CTE che ha anche collaborato con i propri volontari e con altri soggetti e persone presenti nel quartiere. I luoghi prescelti sono stati piazza Pacati, viale Giulio Cesare, il Centro per Tutte le Età, gli orti del Quintino e il cortile dell'associazione UILDM. In tutte le iniziative i commensali non hanno mai utilizzato plastica monouso e nemmeno piatti di carta o materbi.

Iniziative

Il Tajine (24.02.24), la celebrazione comunitaria dell'Iftar (23.03.24), la Schiscetta, corso di cucina senza avanzi (marzo 2024), la cena per *Medici senza frontiere* (20.04.24), la Cena in strada (2.06.24), l'aperitivo agli orti sociali (15.06.24) e la cena sociale UILDM (28.06.24) sono le 7 iniziative realizzate. Ciascuna iniziativa è stata promossa tramite una locandina affissa in 12 differenti punti del quartiere e tramite Wapp. Vediamole una a una.

Tajine. La cena è una proposta di una famiglia di origine marocchina che vive da anni nel quartiere, che con 3 persone e la collaborazione di 6 volontari dell'associazione, che l'hanno accolta, ha cucinato per gli 80 che si erano prenotati, acquistando gli alimenti presso negozi etnici. I commensali (tutti italiani) hanno apprezzato i piatti di una cultura presente nel quartiere che non conoscevano, cogliendo l'occasione per un canto conviviale accompagnato da chitarre, nel dopocena. Il contributo dei presenti ha coperto le spese e fornito un compenso ai 3 cuochi. Al termine della cena – cucinata e consumata presso il CTE - gli avanzi sono stati portati a casa dai commensali che ne volevano disporre per il giorno dopo. Una decina di persone non ha potuto partecipare perché non c'erano più posti disponibili.

Iftar. Per il terzo anno consecutivo un gruppo di persone di origine nordafricana che vive nel quartiere e l'associazione hanno proposto di condividere la rottura del digiuno quotidiano del Ramadan a tutti i residenti. La proposta prevedeva che ciascun partecipante portasse il cibo cucinato a casa e lo condividesse nella piazza del quartiere. Qui i volontari organizzatori avevano predisposto illuminazione, tavoli e panche, presi in prestito. 400 persone distribuite equamente tra persone di fede islamica e non (tra cui molti giovani) hanno partecipato alla cena, introdotta da una preghiera dell'imam e da un pensiero del curato della parrocchia. La tiepida temperatura, l'eccezionalità del momento, l'illuminazione fioca, la gratuità, lo scambio delle portate di cibo hanno creato attimi di alta intensità emotiva e forte coesione tra i commensali. Durante la cena non è stato consumato alcool e la carne presente era cucinata secondo il rito islamico; al termine, ciascuno ha riportato a casa i propri avanzi o le pietanze degli altri, che non aveva ancora assaggiato.

Schiscetta. L'associazione ha proposto un corso – La schiscetta - per imparare a cucinare i vegetali e in particolare gli ortaggi, utilizzando anche le parti che normalmente vengono scartate e gettate nell'umido, nonostante siano gustose e nutrienti, ad esempio le foglie del porro e le barbe del finocchio. In quattro serate

nella cucina del CTE, 12 persone hanno partecipato alla preparazione della cena che poi hanno consumato insieme, sotto l'egida di una esperta cuoca volontaria, che preventivamente aveva acquistato le verdure di origine biologica e possibilmente locale. Ciascun partecipante ogni sera portava la propria schiscetta da riempire con gli avanzi e riportare a casa, per il giorno dopo. Circa 10 persone non hanno potuto partecipare perché il corso era a numero chiuso.

Medici senza frontiere. I corsisti della Schiscetta hanno pensato di proporre quanto appreso durante il corso, ad amici e vicini di quartiere, realizzando una cena di raccolta fondi per i progetti di *Medici senza frontiere*. L'associazione che opera in situazioni di guerra e carestia è stata contattata a Roma e ha risposto con disponibilità, mettendo in gioco anche la sua sezione di Bergamo, che ha partecipato al convivio. 12 volontari hanno predisposto la cena per gli 80 iscritti (molti non hanno potuto partecipare per mancanza di posti disponibili) presso il CTE, cucinando solo con prodotti solo vegetali, biologici, possibilmente locali. Ciascun piatto e il relativo impatto ambientale è stato illustrato ai partecipanti, gli avanzi sono stati portati a casa dai commensali che ne volevano disporre per il giorno dopo e un canto conviviale ha chiuso il dopocena, accompagnato da chitarre. Il pane è stato offerto dal fornaio del quartiere e gli ortaggi hanno avuto il contributo della Cooperativa Biplano.

Cena in strada. La cena, organizzata dall'associazione da circa 20 anni, nella strada principale del quartiere, dopo il Covid è stata maggiormente improntata alla condivisione della cultura culinaria di cui ciascuna famiglia è portatrice. Come per l'Iftar, tutti iniziano a mangiare nello stesso momento, portando il cibo cucinato a casa e condividendolo. Ciascuno porta le proprie tovaglie e vettovaglie in ceramica e l'assenza di carta e plastica ha permesso di non produrre alcun sacco di rifiuti. Differentemente dall'Iftar, il cibo e le bevande da condividere sono libere e quest'anno hanno condiviso la serata circa 500 persone, tra cui molte famiglie. Al termine della cena, tra i tavoli, sulla strada chiusa al traffico, chitarre, canzoni e balli della tradizione musicale italiana hanno concluso la serata. Ciascun partecipante ha condiviso con 2 euro la spesa che l'associazione ha sostenuto per il noleggio di tavoli e panche.

Aperitivo agli orti. Nel quartiere, su proprietà pubblica, esistono da 5 anni gli orti sociali del Quintino, coltivati da circa 40 persone dell'associazione. Gli ortolani e le ortolane saltuariamente condividono il cibo dell'orto e quest'anno hanno aperto uno di questi momenti alla città, proponendo un aperitivo sull'erba, tra gli orti, a base di legumi raccolti. Un gruppo di ortolani volontari ha coltivato, raccolto e cucinato fave e piselli per tutti i 60 partecipanti iscritti, che hanno portato tovaglie, bevande e vettovaglie. Liberamente ciascun partecipante ha poi condiviso le proprie pietanze, possibilmente a base di legumi, visto il tema dell'aperitivo. La serata, conclusa da canzoni suonate da un gruppo di vicini che ha partecipato alla cena, è stata un esperimento di *cibo circolare*, dove gli alimenti vengono prodotti e consumati nello stesso luogo, con la possibilità di portare nel compost l'umido avanzato.

Cena UILDM. Ogni anno l'associazione UILDM organizza una cena coi propri soci, aperta a tutti. Questa volta un gruppo di 10 volontari di Propolis si è offerto per cucinare e servire piatti con alimenti solo vegetali, biologici e a chilometro zero. L'iniziativa di raccolta fondi, svoltasi presso il cortile della UILDM, ha visto la presenza di 70 commensali e si è avvalsa della cucina del CTE e dei suoi volontari. Al termine, un gruppo musicale locale ha avviato il canto.

Riflessioni

Le pratiche di questi sei mesi, di circa 800 persone (di cui un 30% da fuori quartiere) per un totale di 1200 presenze, in un territorio di 4500 abitanti, aprono nuove prospettive al cibo di comunità, poiché ogni evento proposto ha riscosso un buon interesse e in breve tempo è stato raggiunto il numero massimo di partecipanti, lasciandoci pensare che le proposte rispondano anche al desiderio di spazi informali di condivisione e di incontro. Emergono – in primo luogo - le buone pratiche di portarsi tovaglia e vettovaglie da casa e di evitare

la plastica monouso (ma anche carta e Materbi) in favore di ceramica e vetro e di non buttare gli avanzi, bensì di riportarli a casa. In secondo luogo, è forte la capacità di condividere le pietanze sulla stessa tavolata: iniziare e terminare di mangiare alla stessa ora, far assaggiare e esser disponibili ad assaggiare quanto cucinato da persone che si conoscono appena. In terzo luogo, è chiara la disponibilità a cucinare rispettando piccole regole che di volta in volta si possono presentare (ad esempio niente alcool e carne, oppure cuciniamo il cibo per un aperitivo a base di legumi, mangiamo insieme senza produrre avanzi) e quindi la capacità di cucinare e mangiare pensandosi insieme agli altri. Questi *altri* sono sia i vicini di casa e sia coloro che vivono dall'altra parte del mondo, con cui si desidera solidarizzare. Emerge altresì la coscienza comune di quanto il cibo di comunità possa contribuire a introdurre comportamenti più rispettosi dell'ambiente, in contrasto al riscaldamento globale, partendo sia dalla modalità biologica e locale di coltivazione degli alimenti, sia dal menù vegetale e sia dal modo con cui le pietanze vengono distribuite, senza produrre rifiuti.

Da un altro punto di vista, possiamo osservare che *il cibo è un linguaggio* che permette di dialogare tra culture e religioni diverse, generando coesione sociale, purché vi sia la disponibilità a usare anche il *linguaggio degli altri*. Un'ultima considerazione va fatta sul tempo del cibo, che nella nostra città viene ridotto, monetizzato e a volte trascorso facendo altro (guardando la televisione, Youtube, parlando al telefono) per essere risparmiato. Il cibo di comunità invece si inserisce in un *tempo dilatato* che supera le due ore per la sola consumazione, fatta di bocconi, parole e canto.

Come per la *Zona 30* e per il *Quartiere Musicale*, il *Cibo di comunità* è un fattore che – se sviluppato – è in grado di definire l'identità di un quartiere, un'identità relazionale, il contributo più profondo che possiamo dare al progresso civile e al bene comune, sociale e ambientale.

Bergamo, agosto 2024