

## IL CONVENTINO DI SAN FRANCESCO AL SACRO MONTE

tracce quattrocentesche di una presenza sempre affascinante

Fin dall'antichità il monte che sovrastava il borgo di Velate (all'epoca più importante di Varese) offriva ai pellegrini, una piccola chiesa, alcune abitazioni in pietra, e il transito per giungere al Santuario di Santa Maria del Monte, ben visibile dall'altra parte della Valle del Vellone. Nel 1228 viene attestata l'esistenza del "Conventino di San Francesco", in devozione a Frate Francesco, che in quegli anni era ancora in vita, e alla sua Regola, che veniva ufficialmente riconosciuta da Innocenzo III attraverso la Bolla Pontificia di ottocento anni fa. (Foto: San Francesco a colloquio con il Papa, Giotto, Museo del Louvre)

I terreni del Conventino erano organizzati dai frati in terrazzamenti che permettevano la coltivazione di ortaggi e la cura del bestiame, e oggi sono ancora visibili resti di abitazioni e di un forno. Con il succedersi di alcune Bolle papali, ai Francescani furono riconosciuti importanti privilegi (facoltà di accettare eredità, di predicare nelle parrocchie, di confessare, di dare sepoltura) ed è possibile che in quelle circostanze i frati del Conventino scegliessero di abbandonare il luogo isolato per una destinazione più vicina alla comunità secolare. Il complesso del Conventino venne pian piano abbandonato, forse a causa della terribile pestilenza che si abbatté sulla Lombardia o forse perché con i fondi della comunità e le donazioni di importanti famiglie varesine, dal 1580 si preferì costruire la cappella del Rosario a S. Vittore, e poi dal 1604 il Viale delle Cappelle del Sacro Monte.

E' possibile visitare i resti del Conventino percorrendo (con scarponcini e abbigliamento adeguato) i quattro chilometri del percorso ambientalista nr 9 che parte da Velate. Il sito viene periodicamente pulito dai volontari degli Amici del Campo dei Fiori, una associazione che da sedici anni si prende a cuore la pulizia e la manutenzione dei sentieri del Campo dei Fiori, un territorio bellissimo ma ancora sconosciuto a tanti. Partecipare alle uscite "ecologiche", è un passatempo piacevole per ragazzi e adulti, una occasione per abbinare l'utile (per la comunità), al divertente: singoli e gruppi, anche guidati da genitori o insegnanti, possono aderire informandosi al nr. 0332 227026 (Eugenio Malnati).



## MEDITA LA DIETA E... GUSTATI LA VITA

Nelle scuole primarie si studia (e si gioca) con i laboratori di carta del Kiwanis la dieta mediterranea, candidata patrimonio culturale dell'umanità UNESCO



Lo "stile mediterraneo" è un patrimonio di tradizioni comuni a tutte le popolazioni del bacino mediterraneo, legate al tipo di ambiente naturale e clima tipico di questa zona. Nei secoli, i territori mediterranei, grazie all'intervento dell'uomo, hanno offerto disponibilità di risorse alimentari preziose, derivanti da coltivazioni, pesca, allevamento.

È stato scientificamente dimostrato che, nelle popolazioni del mediterraneo, la vita attiva all'aria aperta, il consumo di cibi prodotti nel territorio, e l'abitudine di stare a tavola in compagnia, producono benessere e, nel corso della vita, una minore possibilità di arrivare alla vecchiaia con problemi di salute anche gravi e invalidanti.

Con il patrocinio della Regione Lombardia (che ha anche designato fra tutte le province, proprio Varese per l'avvio del progetto), e di ASL Varese, Ufficio Scolastico Provinciale e Provincia di Varese, Kiwanis International Divisione Piemonte 3 propone alle scuole primarie del Varesotto il progetto "Medita la Dieta, e ... gustati la vita", un programma educativo da svolgere in classe con l'aiuto di "laboratori di carta" a fumetti realizzati dall'esperta di comunicazione Carla Tocchetti in collaborazione con pediatri e psicologi.

"Mediterranea è la nostra storia, come la cucina delle nostre famiglie" dice Jole Capriglia, coordinatrice Kiwanis insieme al Luogotenente Governatore Domenico Rossi "una cucina che affonda le sue radici nel territorio, quello stesso territorio dove sono nati i nostri antenati, i bisnonni, i nonni. La cucina era semplice, anzi povera, ma ci si ingegnava a creare

pasti "da ricchi" che arrivavano sulla tavola imbandita per le grandi occasioni. Vogliamo che i nostri bambini ritornino ad ascoltare e interpretare con la fantasia la magia del cibo, per imparare a gustarsi la vita con equilibrio e vivere in armonia con se stessi e gli altri".

Introdotti da una sessione formativa riservata ai docenti condotta da una task force di esperti pediatri, psicologi, tecnologi alimentari, nutrizionisti e comunicatori, i laboratori di carta da utilizzare in classe prevedono due tipologie di approfondimenti: il significato di convivio, attraverso la preparazione del cibo e della tavola, nel rispetto dell'equilibrio di colori e nutrienti ("l'arcobaleno nel piatto") e la geografia del cibo, collegata alle tradizioni popolari ("il vassoio mediterraneo"). I laboratori di carta sono strumenti estremamente flessibili che il docente potrà opportunamente utilizzare nell'ambito di collegamenti interdisciplinari a seconda del programma didattico previsto. Per informazioni sul programma, offerto da Kiwanis, è possibile contattare il Jole Capriglia al nr cell. 347 2242640 (Jole Capriglia).

## ENERGIA RINNOVABILE, A MARCHIROLO FA... SCUOLA LA CALDAIA A BIOMASSA

Una centrale di teleriscaldamento a combustibile naturale. In poche parole, grazie al progetto realizzato nel Comune di Marchirolo, dalle ramaglie recuperate nei boschi circostanti, nelle case e nella scuola arriva il calore. Si tratta di un impianto, primo nel suo genere nella Provincia di Varese, costituito da una speciale centrale termica alimentata con il cippato ovvero quei residui che periodicamente bisogna ripulire dal bosco per mantenerlo pulito, fruibile ed evitare incendi. Dalla caldaia parte un sistema di distribuzione (teleriscaldamento) che alimenta municipio, scuole elementari, palasport e in futuro verrà esteso alle medie, alla casa di riposo, ed ad alcune abitazioni comunali. L'impianto di Marchirolo è stato realizzato su progetto di ILVA, una impresa locale fatta da tre giovani imprenditori boscaioli, ed è stato finanziato in parte dalla Regione Lombardia attraverso un contributo della Comunità Europea, dalla Provincia di Varese e dalla Comunità Montana Valganna-Valmarchirolo; a breve verrà realizzato un progetto analogo a Cuveglio.

L'impianto di Marchirolo può definirsi perfettamente ecosostenibile sia sotto il profilo del risparmio energetico, sia della tutela ambientale sia della fruibilità del territorio; il sindaco di Marchirolo, Cetrangolo, afferma: "Con la nuova caldaia stiamo risparmiando oltre il 20% delle spese per riscaldamento, produciamo energia rinnovabile attraverso il legno, che è una risorsa abbondante sul nostro territorio. Inoltre recuperare il cippato ci permette di ottimizzare anche il costo per la manutenzione dei nostri boschi. Abbiamo incontrato i bambini delle scuole per spiegare con un esempio concreto cosa vuol dire "sostenibilità energetica" e "fonti rinnovabili": alcuni si sono interessati ai dettagli tecnici (come vengono depurati i fumi, cos'è la biomassa e come si tritura la ramaglia per ottenere cippato) altri sono rimasti colpiti dalla bocca di fuoco della caldaia... E' molto importante che le famiglie capiscano la ricaduta in termini di beneficio ambientale dell'investimento attuato dalle amministrazioni, in quanto il comportamento eco-responsabile si apprende e si mette in pratica fin da piccoli...per questo i bambini di Marchirolo sono il simbolo di una nuova "generazione verde".



# salute & ambiente

## UNA CITTÀ A MISURA DI RAGAZZI, i Sindaci Junior della Provincia riuniti per il Convegno Annuale

Sabato 15 maggio 2010, nel decennale del Convegno Provinciale "Sindaci & Sindaci", i Consigli Comunali dei Ragazzi e gli Adulti responsabili degli Enti amministrativi affrontano il tema del diritto all'ambiente sostenibile: "Città sostenibile, comunità amica". Salute è ambiente e viceversa, sembra così ovvio. Possiamo vivere bene solo se l'aria che respiriamo è salubre, se il rumore non ci distrugge i nervi, se l'acqua che scende dai rubinetti è pulita, se la mobilità nei nostri centri abitati non ci sfibra, se il paesaggio intorno a noi è..., se..., se....

Ma che ruolo possono avere bambini e ragazzi nella essi possono essere ascoltati dagli amministratori di trasformazione degli spazi urbani? Nei Comuni occupa dei problemi della propria città e della dei ragazzi, la qualità della vita, lo sviluppo e l'ambiente ad essi più confacente. La adolescenti alla vita della comunità locale, Ministri, è concreta anche sul fronte Ragazzi ha la facoltà di gestire - una somma di denaro per interventi che rimuovano ostacoli nella mobilità, ambientali, culturali, sociali e sportivi. Al 1ª e 2ª media (due candidati consiglieri per (un solo candidato consigliere per classe). elettorale, con tanto di dichiarazioni votazioni viene eletto un Sindaco dei Ragazzi, "Ripensare alla città a "misura dei ragazzi", ragazzo, uomo, donna, adulto, anziano, possano complessità del vivere in una comunità, compresa la incontrarsi e parlare" dice entusiasticamente Montagnoli, Sindaco di Arsago Seprio, che ospita la manifestazione a dieci anni dal primo evento proprio in questo Comune. "Apriamo i nostri Consigli Comunali e proviamo ad affrontare con essi le criticità ambientali presenti nei nostri comuni, e a raggiungere tramite i ragazzi anche le famiglie, avviando iniziative mirate al potenziamento della vita di relazione: la comunità amica."



costruzione della qualità di vita nelle città? In che forma ed esprimere istanze, aspettative e persino scenari dove esiste, il Consiglio Comunale dei Ragazzi si propria scuola e promuove i diritti dei bambini e la realizzazione individuale, privilegiando partecipazione dei bambini e degli per volere della Presidenza del Consiglio dei amministrativo poiché il Consiglio dei coadiuvato da un "adulto responsabile" - facilitino l'uso degli spazi urbani e naturali, aumentino la fruizione di beni e servizi CCR possono essere candidati sia ragazzi di classe) sia bambini di 4ª e 5ª elementare Dopo una vera e propria campagna programmatiche, a seguito di regolari che rimane in carica un anno.

significa progettare gli spazi urbani di cui tutti, riappropriarsi e godere della straordinaria gioia del muoversi per strada e negli spazi pubblici, di

## IL BIO-LAGO DI COMABBIO

quando tuffarsi nella natura non è un modo di dire

Il Lago di Comabbio è un posto speciale, nella Provincia di Varese, talmente bello che è difficile raccontarlo: merita senz'altro una visita. Ben noto agli appassionati naturalisti, all'interno dell'area protetta del Parco del Ticino, è una pregiatissima oasi ambientale ricca di piante rare, soprattutto galleggianti, e zone di rifugio e nidificazione di molte specie di uccelli acquatici e di anatre.

Nelle sue acque chiare e limpide, la gente del posto una volta pescava lucci, carpe, tinche e persino anguille; in seguito questa attività venne sospesa perché le condizioni dell'acqua peggiorarono a causa degli scarichi e delle barche a motore, a tal punto di richiedere la costruzione di un depuratore.

Dal 2009, a pochi metri dal lago vero e proprio, l'Amministrazione Comunale di Mercallo dei Sassi, dopo un processo partecipativo popolare ha deciso di ricreare un ambiente naturale che permette di fare il bagno, e anche tuffarsi!, come una volta, in quanto le acque sono filtrate e rese trasparenti da processi fitobiotologici propri delle aree umide naturali.

Ricavato da una vasta area verde pianeggiante, circondata dai canneti e da alberi, questa eco-piscina non ha richiesto l'impiego di calcestruzzo ma solo blocchi di materiali drenanti e vegetali del tutto compatibili con la tipologia dell'ambiente. Ci si può fare il bagno, perché una vegetazione lacustre di superficie come ninfee, iris, typhes più alghe e microfauna sommersa controllano efficacemente la purezza dell'acqua contrastando la presenza di batteri e alghe allergeniche, che renderebbero l'acqua torbida e non indicata al bagno. Nelle vicinanze, una pista ciclabile abbraccia incantevoli scorci di lago, e c'è anche un tratto con la pedana in legno che permette di pedalare "sospesi sull'acqua"! E se vi viene voglia di passare qui le vostre vacanze all'insegna della natura, ci si può anche dimenticare dell'automobile: da Mercallo si può arrivare in bicicletta lungo la pista ciclabile, attraversando un incantevole parco naturale, fino al Montelago, un albergo residence costruito con le più moderne tecnologie ecocompatibili che fa parte del circuito Eco-world Hotel, mentre proseguendo verso Varano Borghi dopo qualche Km c'è anche un camping. (foto di Alessandro Oliva)



Publicazione non periodica, distribuzione gratuita. Progetto editoriale, grafica e redazione a cura di NextQ srl, Piazza Repubblica 5, 21100 Varese, Stampa: Topografia Galli, via Foschini 20, 21100 Varese - Italy. Poete coniarate e la redazione (invitando un fax al 02 704 12794 oppure scrivendo a info@nextq.com. Il progetto VARESE: SALUTE&AMBIENTE intende avvicinare la popolazione della Provincia di Varese, ed in particolare i giovani e le famiglie, all'adozione di corretti stili di vita per una prevenzione a lungo termine dei danni alla salute, in armonia con l'ambiente che ci circonda. Si ringraziano per il patrocinio: Senato della Repubblica Italiana, Ministero del Lavoro Pubbliche Sociali, Ministero dell'Ambiente, della Tutela del Territorio e del Mare e Ministero dell'Istruzione Università e Ricerca attraverso l'Ufficio Scolastico Provinciale, e la Provincia di Varese. Inoltre ringraziamo per il patrocinio: Università degli Studi Ineuria di Varese-Como, Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Varese, Azienda Ospedaliera dell'Ospedale di Circolo di Busto Arsizio, Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica, Società It. di Dermatologia Allergologica Ambientale e Proflessionista, Associazione Italiana Umore Comune, Conferenza Italiana per lo Studio e la Ricerca su Umore, Pagine Gialle e Riproduzione Testuale, Associazione Oculodermatologi Ospedalieri Italiani, Federsana, Associazione Pazienti con BPO.