L’orto e l’arte

Strategie di ricucitura urbana

A cura di
Claudia Carlotta Sabbà
Letizia Musaio Somma

Università degli Studi di Bari | Centro di Eccellenza di Ateneo per la Sostenibilità

L'orto e l'arte. Strategie di ricucitura urbana
a cura di Claudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

Questo volume è stato pubblicato grazie al contributo del Centro di Eccellenza
di Ateneo per la Sostenibilità dell'Università degli Studi di Bari

Progetto grafico
Claudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

Prima edizione Settembre 2021

Casa editrice
© 2021 S4M Edizioni
Via Aurelio Saffi, 21
00041 Albano Laziale (RM)

ISBN 979-12-80571-07-6

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore (Legge 633/1941 e successive modifiche).

INDICE

Introduzione

7 Orti urbani e integrazione sociale delle periferie
Dora Foti

11 Arte urbana e orti urbani. Strategie di rigenerazione della periferia
Caudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

15 *Urban green space projects* e qualità della vita negli ecosistemi urbani in una prospettiva di *landsenses ecology*
Elvira Tarsitano, Rosa, Alba Giannoccaro

L'ARTE OLTRE I CONFINI

31 Architettura della Speranza
Tarshito

NUOVE FRONTIERE: LA NATURA PER IL SOCIALE

47 Med-Index: un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari per promuovere l'adesione alla dieta mediterranea incoraggiando i produttori a realizzare prodotti più sani e sostenibili
Maria Lisa Clodoveo, Elvira Tarsitano, Carlo Sabbà, Loreto Gesualdo, Filomena Corbo

L'ARCHITETTURA 'AL MARGINE'

69 Parco Troisi. Il verde pubblico come oasi e cerniera urbana
Michele Guarino, Marilena Lucivero - m+m Architetti
Enrica Farinelli, Giuseppe Tricarico - Studio Paz

ESPERIENZE SUL TERRITORIO

85 Il valore del contributo della cittadinanza
Vincenzo Coppa - LaVerdeVia

91 Esperienze urbane: APS Ortodomingo, APS EffettoTerra
Caudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

95 *Bibliografia*

Orti urbani e integrazione sociale delle periferie

Dora Foti[1,2]

[1] *Associazione Italiana Donne Ingegneri e Architetti - SEZIONE DI BARI;* [2] *Politecnico di Bari*

Partiamo da una semplice riflessione. Non sarebbe bello camminare per le strade della propria città ed imbattersi improvvisamente in piccoli spazi coltivati in cui la raccolta non solo non è vietata, ma addirittura viene incoraggiata?
È questa una realtà che ormai si va diffondendo in diversi quartieri di tantissime città europee, nelle quali si è ormai sviluppata una forte sensibilità al cosiddetto tema della sostenibilità, per cui le città sono state letteralmente invase da tanti esempi dei cosiddetti "orti urbani".
Cibo e sostenibilità ambientale sono infatti strettamente connessi tra loro: basta pensare che un terzo delle emissioni totali delle attività umane sono causate dall'agricoltura e che il trasporto di merci e alimenti contribuisce in maniera significativa all'emissione di CO2 nell'aria, per capire come i sistemi di produzione e consumo alimentare hanno ripercussioni dirette su problematiche stringenti come inquinamento, consumo di suolo e di risorse idriche. Ne consegue che ogni progetto volto all'autoproduzione e al consumo di prodotti locali rappresenta una risposta concreta delle comunità, soprattutto cittadine, che vogliono dare il proprio contributo alla salvaguardia dell'ambiente. In quelle realtà cittadine ormai caratterizzate da lacerazioni e buchi, dovuti in particolar modo al fenomeno della dismissione dei comparti industriali urbani più o meno estesi e dal più generale processo di abbandono di edifici obsoleti e fatiscenti, l'individuo e la comunità possono dare forma a quelle pratiche di creatività diffusa con il principale obiettivo di rafforzare, o in alcuni casi fondare, solide forme di cittadinanza.
Il contesto urbano si sta rivelando sempre più una scuola di formazione per abitanti e istituzioni, suggerendo sperimentazioni di svariate forme del vivere comune. La consapevolezza di appartenere al proprio quartiere, alla propria città, e l'aspirazione a viverlo da partecipanti attivi, restituisce ai cittadini il significato, materiale e simbolico, dell'essere abitanti. È quindi decisivo ripensare a forme di organizzazione architettonica, soprattutto nelle periferie, che diano vita a quella che potremmo definire una vera e propria "riqualificazione ecologica della città" e di cui gli orti urbani rappresentano una delle maggiori iniziative. Ricordiamo quello che scrisse Adriano Olivetti, auspicando alla metà degli Anni Trenta la trasformazione di un tradizionale

agglomerato urbano in quella che a parole sue definì: “città giardino non intesa nel senso borghese di una distesa interminabile di casette individuali, […] che non permette la concentrazione dello spazio ed annulla la vita sociale, ma la città dai grandi spazi verdi in mezzo a grandi costruzioni piene di terrazze, di luce e di sole”.

È ormai accertato che gli orti urbani svolgono inoltre un importante ruolo sociale, tramite un sistema intelligente basato sulla cooperazione sociale, in cui persone appartenenti a diversi ceti sociali, ma anche a diverse generazioni, condividono tempo ed energie, mettendo spesso a confronto diversi livelli di esperienza nell’ambito della cura dei prodotti della terra.
Il giardinaggio urbano può essere eseguito ovunque: basta individuare nelle periferie spazi incolti e aree industriali dismesse, senza considerare che ogni cittadino può praticarlo sul proprio balcone privato. I comuni, quindi, dovrebbero mettere a disposizione degli abitanti ampie porzioni di terreno inutilizzato, tramite il rinverdimento di zone grigie all’interno dell’abitato, come le aree recintate intorno agli alberi, a dimostrazione di come siano sufficienti pochi “elementi”, ma soprattutto volontà e fantasia.
Mi sia concesso immaginare orti realizzati in prossimità delle fermate dell’autobus, lungo le strade della città, con abitanti e turisti che ingannano l’attesa visitandoli e chiedendo informazioni, magari aspettando la corsa successiva. L’accesso agli orti dovrebbe essere libero, con i responsabili del progetto che riservano alcune particolari giornate per rispondere alle domande degli interessati e raccogliere eventuali nuove adesioni. Inoltre, durante l’anno si potrebbero programmare eventi pubblici quali proiezioni di film, conferenze e workshop per illustrare in maniera più approfondita i principi e le tecniche delle forme di giardinaggio. Evidentemente tali orti potrebbero essere anche finalizzati all’inclusione e all’integrazione sociale, utilizzati quindi per promuovere il reinserimento delle persone in situazioni di esclusione o difficoltà sociali o professionali, luoghi “per stare insieme”, una sorta di spazi di integrazione sociale delle periferie, come tale destinati a crescere nei prossimi anni. Tale iniziativa consentirebbe la realizzazione di tetti verdi, muri vegetali, orti e giardini pensili, chiaramente dopo aver ottenuto un’autorizzazione dal comune interessato, un’occupazione mirata del suolo pubblico in maniera gratuita rinnovabile automaticamente dopo tre anni. Oltre a migliorare l’ambiente di vita, questa pratica ecosostenibile applicata nelle periferie ha anche lo scopo di sviluppare legami sociali tra i vicini di casa.

In conclusione, la scommessa dei prossimi anni è cambiare profondamente le periferie, di trasformarle e di restituirle con piena dignità al tessuto urbano delle città, sicuramente una delle leve per modernizzare il Paese. Del resto, circa il 60 per cento della nostra popolazione vive appunto nelle periferie, certo non tutte uguali, per livello di degrado urbanistico e architettonico, ma tutte simili per il distacco, se non l’abbandono, subìto rispetto ai centri urbani. Da Scampia a Napoli a Tor Sapienza a Roma, dallo Zen a Palermo a Borgata Vittoria a Torino. Ovunque ci sono interventi da fare, e non solo in Italia. E dove le amministrazioni sono scese in campo, c’è stata una ricaduta sul territorio e sull’economia: si pensi che in dieci anni in Francia, dove il problema delle periferie è molto sentito, sono stati finanziati progetti per 12 miliardi di euro, un investimento quadruplicato sul territorio. È questo probabilmente il nostro futuro.

Arte urbana e orti urbani. Strategie di rigenerazione della periferia

Claudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

L'integrazione tra diversi elementi nell'ottica della rigenerazione di spazi urbani in disuso trova il suo fondamento nelle caratteristiche intrinseche della città. Un luogo urbano, sia esso centrale o periferico, porta con sé significati diversi, non solo legati alla configurazione architettonica dello spazio, ma che coinvolgono anche la percezione da parte degli abitanti. Ed è così che un centro urbano può divenire un luogo abbandonato, mentre una zona periferica diventare un centro pulsante di funzioni urbane.
La riflessione sullo spazio periferico nasce dall'esigenza di puntare l'attenzione sul ruolo dell'intervento architettonico, in combinazione con quello artistico e con l'inserimento del verde nella rigenerazione delle aree periferiche urbane.
Queste si tramutano in luoghi di sperimentazione sociale, grazie ad interventi di trasformazione dei luoghi periferici come nel caso del Villaggio Speciale Tarshito, e di interventi sul verde, oggetto di ricerca del Centro di Eccellenza di Ateneo per la Sostenibilità dell'Università degli Studi di Bari.
L'aggregazione intorno ad uno spazio urbano può dipendere da diversi fattori, dalla qualità estetica del luogo stesso, dalla sua posizione rispetto al centro urbano, dalle funzioni che ospita, dall'attrattività degli esercizi commerciali che vi si affacciano. D'altro canto, alcuni spazi dedicati a funzioni specifiche si trasformano in "non luoghi" (Desideri, 2016), spazi in cui l'uomo non si orienta e non li riconosce come luoghi nel senso proprio del termine. Questo è il caso di alcuni hub infrastrutturali che perdono la loro relazione con gli utenti e diventano dei meri contenitori di funzioni.
L'analisi delle condizioni urbane della città di Bari, suggerita dai temi stessi del BiArch - Bari International Archifestival suggerisce tre parole chiave che esprimono diverse condizioni: margini, confini, frontiere. L'obiettivo di approfondire il tema della periferia urbana, intesa non solo come luogo fisicamente lontano dal centro, ma comprendente tutti quegli spazi relegati a condizioni periferiche, ci ha portato ad individuare possibili campi di azione per interventi di rigenerazione urbana. Ed è così che l'architettura, l'arte e l'elemento vegetale, introdotti negli spazi periferici, interagiscono dando forma a nuove opportunità di vita comune.

Si è scelto di coinvolgere architetti, artisti e specialisti del verde sostenibile per delineare la complessità del tema secondo diverse discipline:

- l'arte in quanto spazio della fantasia e della creatività, espressione di uno stato di benessere che può essere decisivo nel campo della rigenerazione urbana;
- il verde in qualità di strumento sostenibile per la creazione di installazioni urbane e per la valenza sociale dell'intervento;
- l'architettura come strumento che prefigura forme e soluzioni spaziali a partire dalle esigenze delle comunità, strumento per intervenire nello spazio periferico con fini urbani e sociali.

Sono stati individuati interventi basati sull'approccio dal basso di identificazione dei bisogni delle comunità e dalla loro traduzione in forme ed elementi architettonici, artistici o del verde.
In quest'ottica sono stati selezionati alcuni esempi rappresentativi di rigenerazione urbana per mezzo di elementi artistici, di manufatti architettonici e di elementi vegetali, con l'obiettivo di suggerire possibili strategie di intervento nello spazio urbano.
Ed è così che Tarshito, artista di fama internazionale, dimostra concretamente come ha trasformato un complesso industriale abbandonato alla periferia di Bari nel Villaggio Speciale Tarshito, un luogo di incontro e di sperimentazione artistica, divenuto un polo di attrazione, emblema del margine urbano-rurale della città e della sua possibile trasformazione grazie all'intervento architettonico e artistico.
Relativamente al tema del verde sostenibile, la Prof.ssa Maria Lisa Clodoveo del Centro di Eccellenza per la Sostenibilità dell'Università degli Studi di Bari punta l'attenzione sul ruolo degli orti urbani nell'ambito della riqualificazione delle periferie, con un occhio particolare alla filiera alimentare ai fini della promozione della dieta mediterranea.
Sempre nell'ambito della sostenibilità, la Prof.ssa Elvira Tarsitano del Centro di Eccellenza per la Sostenibilità dell'Università degli Studi di Bari ci invita a riflettere sugli *urban green space projects* e sull'impatto positivo della natura sul benessere psico-fisico, analizzando le diverse interazioni tra gli aspetti ecologici e socio-economici.
Con una connotazione paesaggistica, m+m Architetti con lo Studio Paz hanno ideato e realizzato un parco nel quartiere Japigia di Bari, che si ispira alle forme proprie della natura anche nella sua definizione formale, creando un luogo dello stare, un parco vissuto dagli abitanti del quartiere in un'area in disuso.
A scala locale, si è scelto di portare alla luce alcune esperienze sul territorio guidate da associazioni culturali che, nel caso de LaVerdeVia hanno promosso un'alleanza tra Comuni pugliesi con lo scopo di operare sinergicamente per la valorizzazione del territorio; parallelamente altri progetti locali, promossi dall'associazione di promozione sociale Parco Domingo e dall'associazione Effetto Terra hanno portato alla luce la possibilità di recuperare aree urbane abbandonate per mezzo di un processo dal basso che ha coinvolto la comunità nell'organizzazione di attività collettive in spazi precedentemente degradati.
La pubblicazione "L'Orto e l'Arte" nasce quindi con l'obiettivo di mettere in luce possibili tipologie di interventi di rigenerazione urbana, con particolare attenzione non solo ai temi architettonici, ma anche artistici e vegetali, la cui combinazione porta alla creazione di "vecchi-nuovi" luoghi da vivere in condivisione.

Urban green space projects e qualità della vita negli ecosistemi urbani in una prospettiva di *landsenses ecology*

Elvira Tarsitano[1,2], Rosa, Alba Giannoccaro[3]

[1] Centro di Eccellenza di Ateneo per la Sostenibilità, Università degli Studi Bari Aldo Moro; [2] Associazione Abap-APS, Bari; [3] Cooperativa Sociale Tracceverdi, Bari

Introduzione

Diversi studi confermano che c'è un interesse crescente sugli *urban green space projects* con prove evidenti che la natura ha un impatto positivo sul benessere psico-fisico (Frumkin, 2013; Taylor et al., 2017). La ricerca sugli *urban green space projects* è caratterizzata dall'integrazione tra diverse discipline, tra cui la medicina, la biologia, l'ecologia, la progettazione e la pianificazione urbana, l'educazione e le scienze sociali, che analizzano le diverse interazioni tra gli aspetti ecologici e socio-economici.

I diversi professionisti in un'ottica multidisciplinare e sistemica devono garantire che le strategie di *urban green space projects* dovranno essere tali da assicurare la sostenibilità (Taylor et al., 2017). Questo tipo di gestione sostenibile ha lo scopo di una ristrutturazione economica nella direzione di una responsabilizzazione ambientale e sociale, accompagnata da una rinascita e ristrutturazione del paesaggio e degli edifici attraverso nuove opportunità di rigenerazione urbana sostenibile in linea con il raggiungimento dei 17 obiettivi dell'agenda 2030.

Come è noto, nel 2015 la comunità globale ha adottato i 17 obiettivi globali di sviluppo sostenibile (SDG) per migliorare la vita delle persone entro il 2030. L'Agenda 2030, rappresenta una grande sfida per i Paesi di tutto il mondo (UNDESA, 2015). L'attuazione dell'Agenda richiede un forte coinvolgimento di tutte le componenti della società, dalle imprese al settore pubblico, dalla società civile alle istituzioni filantropiche, dalle università e centri di ricerca agli operatori dell'informazione e della cultura. Perciò è fondamentale individuare modelli, strumenti e progettualità validi per il raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 verso comunità resilienti e sostenibili (Tarsitano et al., 2020) (Figura 1).

Uno dei temi maggiormente discussi sulla scena contemporanea, quando si parla di territorio, città e cittadini è quello della rivitalizzazione di spazi urbani abbandonati attraverso attività d'innovazione sociale. In questo caso si tratta di inserire un elemento in più nella progettazione: come rigenerare un'area urbana attraverso interventi spaziali leggeri e puntuali che rispettano l'ambiente e la biodiversità e che sono volti ad attivare pratiche innovative

1. Laboratorio Partecipato “La Percezione Sociale del Paesaggio dei Parchi Metropolitani delle Lame” nell’ambito del festival dello Sviluppo Sostenibile con gruppi di lavoro interdisciplinari e facilitatori della sostenibilità, che ha visto la partecipazione oltre che di studenti universitari, studenti delle scuole anche della cittadinanza, di professionisti e gruppi di associazioni: per Lama Balice nell’ambito del progetto Ba.S.E. e per Lama San Giorgio e Giotta nell’ambito di un percorso partecipato e condiviso con i Comuni di Bari, Triggiano, Noicattaro, Rutigliano, Casamassima, Sammichele di Bari e Gioia del Colle. Il laboratorio partecipato proposto ha dato spunti di riflessioni sul senso di appartenenza delle persone ai luoghi della città. La riscoperta dell’identità dei luoghi attraverso la promozione del patrimonio culturale, ambientale e paesaggistico è partito dal processo di partecipazione e conoscenza dell’ambiente di appartenenza, attraverso un Open Space Technology (OST) nel corso del quale i goal di discussione sono stati l’Identità locale, l’Immaginario collettivo, la Natura in città, la Città VS Periferie e Periferie VS Città, Connessioni Ecologiche, i Beni Architettonici, l’Accessibilità, la Fruibilità.

da un punto di vista sociale (Giannoccaro, 2018). Progetti pensati per creare una rete dal basso, cioè a partire dalle realtà realmente attive sul territorio e accomunate da un obiettivo comune, quello di tutelare attivamente i luoghi, rendendoli “vivi” e fruibili ai cittadini di ogni età, provenienza e abilità, senza ledere gli equilibri ecosistemici.

Città partecipata ed ecosistemi urbani: significato dei luoghi

Le città sono l’ambito principale in cui si concentra e si sviluppa l’economia, la vita sociale, e civile di un territorio; allo stesso tempo spesso le città offrono i peggiori esempi di congestione, inquinamento, declino industriale ed esclusione sociale, di scadimento cioè della qualità del vivere.

Il diffuso malessere attualmente avvertibile in ambito urbano è anche frutto delle correnti metodiche di gestione e regolamentazione urbanistica, di gestione dei flussi di materie ed energia.

La pianificazione urbana, di fatto, non riesce quasi mai a rispondere a delle reali esigenze di una popolazione in un preciso momento storico, poiché le dinamiche socio-economiche che si generano in maniera continua nel tempo e dal basso sono spesso ‘fluide’ e ‘inafferrabili’ dagli strumenti di pianificazione rigidi e regolamentati calati dall’alto, e tutto questo è a scapito della qualità della vita degli abitanti stessi. Risultato di questo ‘limitato’ approccio alle politiche di gestione delle città è l’attuale stato di disagio avvertito dai cittadini i quali non ritrovano più le condizioni di condivisione, partecipazione ed identità con i luoghi urbani.

Storicamente la città (la Polis) nasce ed esprime compiutamente “qualità urbana” quando è espressione delle tante personalità, spesso anche contrastanti, che in esse operano e che devono esprimersi con un fine che è anche “etica” cioè tendente ad armonizzare le diverse esigenze particolari di cittadini ed istituzioni con quelle generali (Blonda et al, 2000; Tarsitano, 2003).

Le città non si formano per aggregazioni di costruzioni e sommatoria di individui indifferenti alla vita associata, ma soltanto quando gli uomini avvertono l’esigenza pratica e si pongono l’obiettivo di determinare ed essere quindi parte di un organismo in cui, superati i limiti del “recinto familiare” ci si ritrovi a condividere quanto realmente indispensabile alla vita economica, sociale, culturale e spirituale di una popolazione.

Solo quando ciò succede si pongono i presupposti di una vita civile e, solo allora, gli edifici, le vie, le piazze, gli spazi verdi urbani trovano modo di assumere forme e funzioni idonee e diventano parti concordanti ed armoniche dell’organismo stesso. Le città proprio perché “organismi” sono parte di un sistema più complesso, il paesaggio, e le città proprio in qualità di organismi possono metodologicamente essere viste nei loro meccanismi di crescita,

2. Laboratorio di pittura naturale e disegno scientifico nell'ambito del progetto "Giornate Verdi nel Parco di Lama Balice".

trasformazione e decadenza con una impostazione disciplinare innovativa che può trovare nella visione ecosistemica linfa e sostegno.
La visione ecosistemica del territorio in ambito urbano (organizzazione prodotto di una co-evoluzione di lungo periodo fra comunità insediata ed ambiente) può contribuire ad un rinnovamento radicale dell'urbanistica con l'innesto di concetti e variabili progettuali e gestionali relative a relazioni virtuose tra l'insediamento urbano ed il territorio extra-urbano (Blonda et al, 2000; Tarsitano, 2003). Ciò premesso, si deduce che il fondamento della pianificazione deve essere la capacità di auto mantenimento della vita.
Fulcro di questo percorso è la partecipazione degli attori sociali, il coinvolgimento della popolazione e di precise competenze tecniche ed amministrative, il tutto inteso come un forte momento di coesione economica e sociale. I presupposti fondamentali sono l'equità sociale e l'equilibrio ecologico.
L'auspicata partecipazione dei cittadini è necessaria per far sviluppare una consapevolezza sul futuro dell'intera collettività, e per creare coinvolgimento e collaborazione. In modo tale che essi sviluppino la capacità per una idonea cura dei propri luoghi. L'idea della "città partecipata" consiste nel rendere possibile la discussione e il confronto fra esponenti di categorie normalmente in conflitto. Persone di diversa provenienza sociale, culturale potranno fare concreti progressi insieme, verso decisioni basate su di una conoscenza comune. I cittadini, i rappresentanti delle categorie sociali ed economiche devono integrarsi con tecnici, pianificatori, amministratori nei processi decisionali di governo e di controllo per giungere alla istituzionalizzazione della partecipazione come elemento integrante della concezione stessa del progetto della città e del perseguimento di forme concrete di qualità urbane ed ambientali.
Si supera, così, l'idea di pianificazione come prodotto finale a vantaggio di pianificazione come processo continuo (Blonda et al, 2000; Tarsitano, 2003).
Il "significato del luogo" (*Sense of place*) è uno dei concetti più potenti della visione della città come ecosistema sostenibile verso la sostenibilità.
Le città possono costruire un *Sense of place* proteggendo le caratteristiche ambientali e culturali degli ecosistemi urbani: progettando in armonia con processi naturali non contro di essi; collegare la forma urbana con la bioregione; usare l'istruzione e le arti per informare e drammatizzare il significato del luogo e scoprire e incorporare le loro canzoni (Figure 2-4).
Il *Sense of place* deve informare e ispirare gli abitanti delle città, compresi i *decision makers* e i pianificatori. Il modo con cui progettiamo le nostre città e i nostri stili di vita, i nostri processi sociali e politici e le nostre istituzioni devono corrispondere ai modelli identitari dei luoghi in cui viviamo. Le città possono essere sia ecologicamente che socialmente rigenerative attivando il loro *Sense of place* (Newman & Jennings, 2008).

3. Installazione lignea "flauto di Pan" con canne di arundo donax a cura dell'Associazione Lan (Laboratorio Architetture Naturali) nell'ambito del progetto un "Parco da vivere" della Cooperativa Sociale Tracceverdi. Tali installazioni hanno una dimensione tale da poter essere utilizzati da bambini e da adulti. Sono elementi rimovibili, appoggiati al terreno attraverso una base che riempita di sassi ornamentali e/o terreno può fungere da fioriera ornamentale.

Inclusione sociale ed educazione ambientale in una prospettiva di landsenses ecology

La letteratura recente sulla *Landsenses Ecology* evidenzia come gli spazi verdi urbani ed i parchi urbani non solo migliorino gli ecosistemi urbani, ma forniscano anche valori culturali agli abitanti delle città. L'uso di indicatori percettivi e la percezione stessa aumenta la soddisfazione dei visitatori (Zheng et al., 2020). Inoltre, più un territorio è urbanizzato, più i cittadini preferiscono i paesaggi naturali (Xu et al., 2020). Al centro del dibattito il ruolo che l'educazione ambientale può assumere per attualizzare l'educazione alla sostenibilità nella direzione di un futuro sostenibile, tanto nell'accezione tradizionale, quanto nel nuovo orientamento verso lo sviluppo sostenibile e la cittadinanza globale avendo come quadro di riferimento l'attuazione degli Obiettivi dell'Agenda 2030 ed in particolare del Goal 4, assicurare un'istruzione di qualità, equa ed inclusiva, e promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti (UNDESA 2015; Asvis 2020). Sono davvero molti i vantaggi fisici e psichici derivanti dalla lavorazione della terra in una prospettiva di *landsense ecology* con l'ausilio dell'ortoterapia (Tarsitano et al. 2020).

Dedicarsi alla cura di un orto, di un giardino, di un terrazzo anche solo per qualche ora ci avvicina alla terra, ci mostra i tempi della natura, ci insegna i ritmi delle stagioni e ci rende più attenti nei confronti della natura. Il mondo scientifico oggi riconosce all'ortoterapia la capacità di avere un effetto positivo sul benessere psicofisico delle persone indipendentemente dalla presenza o meno di uno stato di patologia. Questa, non ci viene in aiuto solo per contrastare lo stress, ma anche per disturbi più gravi, ed è un'attività che può essere svolta davvero da tutti, giovani e anziani, disabili e normodotati (Haller, 2017).

I partecipanti a progetti negli spazi verdi urbani, assistiti dal personale qualificato, possono svolgere mansioni come la semina, la raccolta di frutta e fiori, il giardinaggio, la coltivazione di piante e di ortaggi, la cura di una singola pianta da interno, tutte attività che stimolano i sensi: l'olfatto, la vista, il tatto o l'udito e incrementano capacità e competenze (Tarsitano et al. 2020) (Figure 5-6).

Tra le competenze/abilità che vengono migliorate ritroviamo: la motricità fino-motoria e grosso-motoria: l'impegno nella cura delle piante e nel loro mantenimento, sollecita il movimento e il coordinamento; la capacità di apprendimento: ricordare i nomi delle piante, imparare delle nozioni ad esempio, sulla semina o sulla cura di una specifica pianta, incrementano l'apprendimento e la memoria; l'autostima: i soggetti vedono realizzarsi e crescere un qualcosa che loro stessi hanno curato attraverso il proprio ruolo diretto e attivo sulla pianta; la socializzazione: non fa sentire soli, migliora la relazione, l'appartenenza e l'integrazione in un gruppo (Tarsitano et al. 2020). D'altro canto i benefici dello "stare in natura", vivere gli spazi, percorrerli e

4. Il birdwatching, collocato sul retro della Villa Framarino nel Parco di Lama Balice, è un'installazione naturale fatta con elementi vegetali caratterizzanti l'ambiente circostante: legno arundo donax. Questa installazione ricrea una vera e propria postazione per captare gli uccelli migratori ed è stata collocata a ridosso del costone, in un'area alquanto protetta e di facile mitigazione. Progetto ed esecuzione a cura dell'Associazione Lan (Laboratorio Architetture Naturali) nell'ambito del progetto un "Parco da vivere" della Cooperativa Sociale Tracceverdi.

curarli, sono ormai tangibili e sono di tipo psichico, sociale, affettivo e fisico (Iori, 2003; Jennifer et al., 2014; Haase et al., 2017; Posca, 2018; Tarsitano et al. 2020).
Vivere gli spazi verdi urbani anche attraverso l'educazione ambientale ci sintonizza ad altre forme di convivenza, a relazionarci con la realtà osservata e sentita, costruendo e ricostruendo altre comprensioni, producendo e distribuendo sensazioni, informazioni e conoscenze a partire della nostra quotidianità, dando un senso a tutto ciò che facciamo con un approccio di *landsense ecology* verso uno sviluppo sostenibile (Zhao et al.2016)
(Figura 7).

Discussione e conclusioni

Negli ultimi anni in Europa si è assistito a un costante proliferare d'iniziative dal basso che hanno visto la partecipazione attiva e operativa di soggetti eterogenei (cittadini, professionisti e animatori territoriali) in gioco come veri e propri agenti di sviluppo territoriale (Svancara et al., 2005).
Gli spazi verdi urbani e i parchi hanno compiti ben precisi stabiliti dalla legge, ma se si trovano in realtà e contesti complessi e difficili, non possono esimersi dal confrontarsi con le esigenze del territorio, anche se queste, apparentemente, esulano dalle proprie finalità istitutive (Pressey et al., 2015).
Tra le finalità degli spazi verdi urbani e/o di un'area naturale protetta gli aspetti sociali e, in generale, quelli legati alla salute e al benessere fisico e psicofisico non sempre sono adeguatamente valorizzati.
Il raggiungimento del benessere, nell'accezione più ampia del termine, è un desiderio che caratterizza l'epoca in cui stiamo vivendo, dove è sempre più sentita la necessità di dedicare a sé stessi del tempo di qualità. Ecco allora che questi possono rappresentare un efficace mezzo per conseguire tale risultato.
La riscoperta del contatto con la natura e con i ritmi del mondo agricolo, se pensati e gestiti con passione e competenza, possono fare veramente miracoli, oltre a contribuire fattivamente alla salvaguardia del territorio agevolando un accesso responsabile e consapevole dei luoghi, hanno permesso a quegli stessi luoghi classificati come marginali e residuali, di ritrovare una centralità attraverso una sensibilità inedita, proponendo un sistema di valori culturali e sociali legati alla ruralità e alle risorse naturali (Nancy, 2000; Russo et al., 2013; Pressey et al., 2015).
La terra è un valore e la cura dei suoi elementi è il fulcro su cui costruire il futuro di un'area e dei suoi abitanti.
Un *urban green space project* può essere un buon esempio di rivitalizzazione di un'area urbana e di uno spazio pubblico, volto al sostegno della conciliazione e del benessere collettivo. Perciò, gli urbanisti, i progettisti, gli ecologi ed

5. Il giardino delle farfalle, collocato sul retro della Villa Framarino nel Parco di Lama Balice, tra gli alberi di ulivo una delle cinque “stanze verdi” del progetto “Un Parco da Vivere”, ossia delle aree a cielo aperto i cui elementi vegetativi, i materiali naturali utilizzati e la loro collocazione possano offrire spunti funzionali e didattici-curativi. Questo giardino ha lo scopo di attirare le farfalle presenti sul territorio, attraverso odori e colori. È composto da: un’area (4,5m x 2m) in cui sono state messe a dimora (nel pieno rispetto dell’esistente) solo piante autoctone che possano attirare farfalle già presenti e avvistate nel Parco di Lama Balice; un vascone ligneo rimovibile all’occorrenza (4,5 m x 2 m) ospita piante conosciute perché altamente attraenti per farfalle e bruchi tra i più belli esistenti; due vasche lignee rialzate per orto (1,20 m x 3 m), rimovibili all’occorrenza, che ospitano erbacee utili al nutrimento dei bruchi. Come per le altre aree, il giardino delle farfalle non è un giardino invasivo e rispetterà gli habitus e gli apparati radicali degli esemplari già esistenti. L’impatto del trapianto delle specie erbacee è minimo, in quanto è stato effettuato con semplici attrezzi manuali. Il giardino delle farfalle ha una funzione ecologica fondamentale poiché potenzia l’infrastruttura ecologica presente nel Parco a favore di lepidotteri, di insetti impollinatori e di ausiliari in genere. Questo perché vi è la presenza di specie nutrici per le larve degli insetti e di piante con infiorescenze dalla spiccata funzione vessillifera. Queste ultime sostentano gli adulti degli insetti con la loro ricca produzione di nettare e polline. Il giardino è progettato per ospitare, al suo interno, gruppi di utenti.

altre professionalità devono concentrarsi sugli *urban green space strategies* a garanzia della sostenibilità sociale ed ecologica (Taylor et al., 2017).
Le variabili specifiche locali si scontrano con le variabili generiche strutturanti il territorio (centro - periferia - confine), tanto che la riflessione si spinge a invertire il punto di vista di chi legge e interpreta il territorio: il paesaggio può essere visto come spazio al margine non più provvisorio, ma ‘luogo’ strategico per lo sviluppo sostenibile della città (Kassel et al., 2018; Tarsitano et al., 2018).
È necessario dunque ripensare all’interazione tra questi luoghi (già vissuti in passato) e il centro città (che continua a vivere), tra questi spazi verdi di eccezionale valore vegetativo, faunistico e paesaggistico e gli spazi periferici grigi della città al fine di trovare una nuova connotazione di senso comune. In genere gli spazi verdi urbani ed i parchi urbani sono luoghi poco frequentati dall’uomo, privi di un ruolo cardine all’interno della città funzionale e dinamica, e i programmi di tutela passiva e conservazione degli enti che sottendono la loro gestione non fanno altro che allontanarli dalle logiche attive e virtuose di trasformazione del territorio (Giannoccaro, 2017). Gli *Urban green space projects* richiedono politiche di sostenibilità più integrate per proteggere le comunità (Jennifer et al., 2014).
Questi progetti possono rappresentare un esempio di rivitalizzazione di uno spazio pubblico per il benessere collettivo: la rigenerazione urbana e l’innovazione sociale possono essere intese come riattivazione di spazi pubblici già in uso, attraverso la ricerca di un “nuovo senso” (*Sense of place*) in una prospettiva di *landesens ecology* per lo sviluppo qualitativo e strategico delle città, all’insegna della sostenibilità, della tutela attiva del paesaggio e dell’inclusione sociale.

6. Gli orti (biologico e sinergico) del Parco Naturale Regionale di Lama Balice, Comune di Bari. L'area adibita a orti si trova alla destra di Villa Framarino, realizzato nell'ambito del progetto un "Parco da vivere" della Cooperativa Sociale Tracceverdi.

7. Il "barefooting", percorso sensoriale da fare a piedi nudi, si colloca tra le due aree adibite a orto (biologico e sinergico), sul lato destro di Villa Framarino, ed è stato realizzato nell'ambito del progetto un "Parco da vivere" della Cooperativa Sociale Tracceverdi. Il percorso sul suolo è formato da aree (1 m x 1,5 m) delimitate da aste di legno e ospitanti diverso materiale naturale (pietre lisce, corteccia, sabbia, ghiaia fine, fogliame, legno/tronchi). Il materiale utilizzato si poggia direttamente sul terreno in maniera tale da poterlo rimuovere all'occorrenza, nel pieno rispetto del suolo e del paesaggio circostante. Tali materiali naturali, stimolano il senso del tatto attraverso il contatto che si instaura con i piedi nudi degli utenti che camminano lungo il percorso. Parallelamente alle vasche contenenti differente materiale naturale, corre una pedana lignea utile ad accompagnatori e tutor di utenti con disabilità motoria o poco autonomi nei movimenti. Tale pedana è sollevata dal terreno attraverso dei travetti che corrono paralleli e che permettono la ventilazione per evitare la marcescenza del legno utilizzato. Il legno utilizzato è il pino per esterni trattato appositamente per resistere agli agenti atmosferici.

L’ARTE OLTRE I CONFINI

Architettura della Speranza

Tarshito

Architettura Madre delle Arti e Padre di ogni Verità dove le scienze siano vane e piene di errori.
Le architetture nate dalla speranza che penetri in tutti i sensi, diventando la vera scienza. La speranza è tipica dell'uomo che progetta il suo futuro poiché è mosso dal desiderio di una vita più felice di quella che vive nel presente e quindi esplora con il pensiero e l'immaginazione le strade per arrivarci...
La speranza è il fondamento del pensiero, perché dunque non augurarsi per la propria Anima, uno spazio anche in questo Mondo… Oggi… Qui… Ora?
Uno spazio armonioso, spogliato di ogni inutile fronzolo. Uno spazio ricercato, scoperto, creato, e adattato alla propria considerazione che avvicini la materia allo spirito, alla verità.
Io credo che si possa e si debba aspirare e pretendere di vivere la propria vita veramente, assaporando qualunque sensazione, e farlo all'interno di spazi coerentemente elaborati può solo risvegliare i nostri sensi. La nostra Anima lo chiede, ne sentiamo profondamente il bisogno.
L'Architettura è a servizio della Natura ed è a servizio dell'Anima di ognuno di noi.

oṃ sarve bhavantu sukhinaḥ sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadrāṇi paśyantu mā kaścidduḥ khabhāgbhaveta
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

"Possano tutti gli esseri senzienti essere in pace, che nessuno soffra di malattia,
Possano tutti vedere ciò che è di buon auspicio, che nessuno soffra.
Om pace, pace, pace."

Brihadaranyaka Upanishad (1.4.14)

1. Render 1

1 - ARCHITETTURA DEL L'ESSENZA. Un'architettura che aiuti le creature a ricercare la propria essenza e che trasformi i sentimenti da mondani a sacri, da egoici ad amorosi e che parli il linguaggio antichissimo dei simboli, degli archetipi, che incanti d'emozione e che abbia un senso di gratitudine e di amore aperto, che sappia di Servizio d'amore, nell'amore a Dio, la cosiddetta bhakti.

"Si ottiene la bhakti [amore per Dio] ascoltando e cantando le qualità speciali del Signore Supremo, anche mentre si è impegnati nelle attività ordinarie della vita in questo mondo."

Bhakti Rasamrta Sindhu 1.2.187

2. Architettura odorosa
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato, Bari, Italia
Ceramica smaltata
cm 27x 28x20h

3. Casa Sussurrante
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato, Bari, Italia
Ceramica smaltata
cm 24x30x31h

2 - ARCHITETTURA DELL'UNITA' per un pianeta unito, per una umanità unita.

"Non vedo perché vi debbano essere tante nazioni,
perché debbano esistere tanti tracciati sulle carte geografiche.
Ricordate: esistono solo sulla carta.
Non esistono sulla terra, né esistono nel cielo.
Sono state inventate dagli uomini.
In realtà questa terra non è stata creata divisa in frammenti.(…) il mondo è diviso perché l'uomo è diviso,
l'uomo è diviso perché il mondo è diviso.
Si può cominciare da dove si vuole:
basta che l'umanità sia una sola e le nazioni scompariranno, quelle linee scompariranno.
Il mondo ci appartiene:
Una sola umanità, una sola terra,
E possiamo trasformarla in un paradiso…"

Osho Rajneesh, "Sui diritti dell'uomo"

Costruire per generare coesione tra spirito e razionalità, che mi ricordi la appartenenza al Tutto.

4. Mano Architettura
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato, Bari, Italia
Ceramica dorata in terza cottura
cm 30x24x34h

5. Una Sola Terra, Una Sola Umanità
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato, Bari, Italia
Ceramica smaltata
cm 32x24x40h

6. Architettura Mano
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato, Bari, Italia
Ceramica smaltata
cm 27x33x34h

3 - ARCHITETTURA IN OFFERTA al Divino che aiuti a destrutturare le stratificazioni di identificazioni, di maschere e favorisca la riscoperta della vera identità, quella ontologica.

yat karoṣi yad aśnāsi
yaj juhoṣi dadāsi yat
yat tapasyasi kaunteya
tat kuruṣva mad-arpaṇam

"Qualsiasi cosa fai, mangi, sacrifichi e dai in carità, così come le austerità che pratichi, offri tutto a Me, o figlio di Kunti."

Bhagavad-gita 9.27

7. Render 2

4 - ARCHITETTURA FIORITA, per guerrieri d' amore, mossa dall'ardore del sacro, della realizzazione spirituale. Che ricordi la freschezza, il profumo, la fragranza delle creature. Il progetto architettonico come un atto della volontà che nasce da una abitudine virtuosa che in potenza tende al raggiungimento di un bene futuro difficile ma non impossibile da realizzare. In questo comportamento occorre che sia ben definito il bene che si vuole ottenere e il mezzo che rende possibile conseguirlo: per cui la speranza si riferisce non solo all'oggettivo bene verso cui tende la volontà, ma anche a ciò con cui si ha fiducia di ottenerlo.

"Ogni essere è un fiore nel giardino dell'Umanità"

Thích Nhất Hạnh

8. Render 3

9. Render 4

5 - ARCHITETTURA VEICOLO PER LA TRASCENDENZA che metta in circolazione informazioni che aiutino a elevare le coscienze, a modificare le abitudini, a bonificare i pensieri, veicolo luminoso che portino nei luoghi dell'altrove, dell'insolito, del fascinoso, dello stupefacente, del meraviglioso, dell'anima!

"Ognuno di noi è un angelo con una sola ala. Non possiamo volare se non abbracciati all'altro."

Don Tonino Bello

10. Imbarcazione Sonora
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato, Bari, Italia
Ceramica dorata in terza cottura
cm 46x13x18h

11. Goldean Boat
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato Bari, Italia
Ceramica dorata in terza cottura
cm 52x13x18h

6 - ARCHITETTURA DELL'INTERIORITÀ

L'Architettura necessita di elementi di delimitazione, senza cui si confonderebbe con lo spazio esterno: entrare in uno spazio significa proprio varcare una parete, sia essa fisica o solo apparente. L'idea che abitare significa trovarsi in un interno che è immaginato come uno spazio verticalmente chiuso, anche al di sopra (il tetto), è un archetipo che probabilmente deriva dal nostro essere venuti al mondo da uno spazio chiuso come è lo spazio uterino. Le pareti sono la nostra pelle abitativa, per mezzo della quale siamo in osmosi con l'esterno o con altri interni, e lo scopo dell'architettura è modulare e controllare gli effetti e le potenzialità di questo scambio.

"È tempo che tu smetta di cercare fuori di te, tutto quello che a tuo avviso potrebbe renderti felice. Guarda in te, torna a casa."

Osho Rajneesh

12. Render 5

13. Render 6

7 - ARCHITETTURE DI CRISTALLO

"Meditando sui minerali, sui cristalli e sulle pietre preziose per penetrare i segreti delle loro strutture geometriche, ci avviciniamo alla vera scienza, la scienza dei princìpi. Un giorno potremo così andare a visitare le viscere della terra per vedere come gli spiriti della Natura lavorano su tutto il mondo
minerale; visiteremo i suoi cantieri dove miliardi di entità intelligenti si sforzano più che possono di riprodurre sulla terra la bellezza e la perfezione del Cielo.
In realtà, nessun minerale, fosse anche il più prezioso, riuscirà mai a riflettere esattamente la bellezza celeste, che è ineguagliabile. Il mondo fisico è lontano dal poter essere paragonato al mondo divino, ma almeno può talvolta darcene un'immagine. Le pietre preziose, tutte quelle meraviglie che ci
offre la terra, sono altrettanti riflessi del mondo divino: esse ci ricordano, per così dire, la purezza, la trasparenza e la lucentezza del Cielo."

“Dal grande specchio cosmico senza inizio né fine, la società degli uomini si manifestò. In quel tempo sorsero la liberazione e la confusione. Quando giunsero paura e dubbio verso la fiducia, che è libera da un tempo primordiale, fu seguita e goduta. Sorse un’innumerevole folla di guerrieri. Le innumerevoli moltitudini di codardi si nascosero in giungle e caverne. Essi uccisero i loro fratelli e le loro sorelle e mangiarono le loro carni, seguirono l’esempio dalle bestie, suscitarono terrore gli uni negli altri; così si uccisero. Accesero un enorme fuoco di odio, continuamente intorpidivano il fiume della lussuria, sguazzavano nel fango della pigrizia: così sorse l’età della fame e della pestilenza. Tra coloro che si erano dedicati alla fiducia primordiale, le grandi schiere dei guerrieri, alcuni giunsero nella regione delle montagne e innalzarono meravigliosi castelli di cristallo. Alcuni giunsero nelle terre degli splendidi laghi e isole e innalzarono gradevoli palazzi. Alcuni giunsero nelle piacevoli pianure e seminarono campi d’orzo, riso e grano. Non conobbero mai dispute, sempre amabili e generosi. La via del guerriero è un viaggio costante. Essere un guerriero significa essere autentici in ogni momento della vita. La sfida del guerriero consiste nell’uscire dal bozzolo, fuori nello spazio, essendo coraggioso e al tempo stesso gentile. Il viaggio del guerriero consiste nel rimanere nello stato di combattente invece di lottare per compiere il passo successivo. Il guerriero avverte un senso di rilassamento nella sua conquista che non si basa su azioni egocentriche, ma la sua stabilità nella fiducia incondizionata, priva di aggressività. In tal modo il viaggio diventa simile a un fiore che si pare: è un naturale processo di espansione.”

Chogyam Trungpa, “Shambala, la Via Sacra del guerriero”

14. Architettura Minerali
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato Bari, Italia
Terracotta e minerale
cm 28x18x17h

15. Architettura Luminosa
Tarshito
Realizzazione: Benedetto e Benedetta Martinelli, Corato Bari, Italia
Terracotta e minerale
cm 41x18x26 h

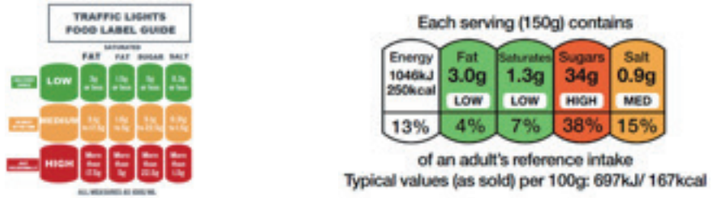
NUOVE FRONTIERE: LA NATURA PER IL SOCIALE

Med-Index: un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari per promuovere l'adesione alla dieta mediterranea incoraggiando i produttori a realizzare prodotti più sani e sostenibili

Maria Lisa Clodoveo[1], Elvira Tarsitano[1,2], Carlo Sabbà[3], Loreto Gesualdo[3], Filomena Corbo[3]

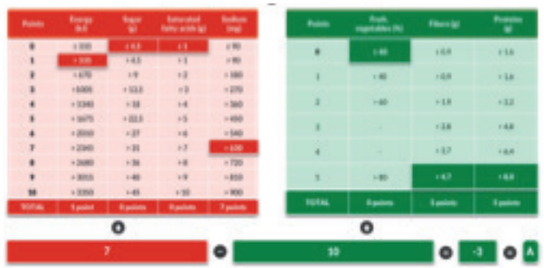
[1] Centro di Eccellenza di Ateneo per la Sostenibilità, Università degli Studi Bari Aldo Moro;
[2] Associazione Abap-APS, Bari; [3] Università degli Studi Bari Aldo Moro

Secondo le statistiche dell'Unione Europea, nel 2017 oltre 950.000 decessi sono stati attribuibili a diete malsane. Le etichette nutrizionali sono considerate mezzi utili per aiutare i cittadini a scegliere alimenti sani. L'etichettatura nutrizionale, infatti, è uno strumento molto importante perché fornisce immediatamente al consumatore le informazioni necessarie per confrontare un prodotto con un altro e per valutare se soddisfa o meno le sue esigenze dietetiche, permettendogli di fare una scelta consapevole (Mhurchu et al., 2017). L'obiettivo principale dell'etichettatura nutrizionale è sviluppare un metodo per combattere le malattie legate ad abitudini alimentari scorrette (Who et al., 2003). I profili nutrizionali relativi agli alimenti sono utili a distinguere quelli squilibrati nell'apporto di energia, nutrienti e sodio. L'etichettatura nutrizionale e i claim salutistici sono stati introdotti (Regulation (EC) No 1924/2006) con il preciso scopo di impedire che i presunti benefici per la salute possano essere illecitamente usati come strumenti di marketing. Nell'ambito della "Strategia Farm to Fork", il percorso pensato per condurre verso un sistema alimentare più sano e sostenibile, la Commissione Europea ha inteso proporre un sistema di etichettatura nutrizionale obbligatoria armonizzato a livello UE, che dovrebbe essere adottato entro la fine del 2022. La sfida europea è identificare un sistema di etichettatura uniforme per tutta l'Europa che non penalizzi ma promuova uno stile di vita sano. Gli obiettivi della strategia Farm to Fork riconoscono chiaramente che la nostra salute inizia dalla qualità del cibo che mangiamo. Promuovere un'alimentazione sana significa anche fare prevenzione per sconfiggere alcune malattie come l'obesità, in particolare nell'infanzia, il cancro, il diabete (Narciso et al., 2021). Attualmente nell'Unione Europea esistono quattro sistemi differenti di etichettatura nutrizionale. La prima etichetta nutrizionale semplificata è quella adottata nel giugno 2013 dalla Gran Bretagna, che utilizza i tre colori del semaforo, prendendo come riferimento la quantità di calorie, zucchero, sale, grassi totali e grassi saturi in 100 grammi di prodotto. Il colore viene applicato a ciascuno di questi ingredienti, ad eccezione delle calorie. L'utilità dei semafori è evidente sugli alimenti HFSS (High Fats, Sugars and Sodium) (Machín et al., 2018).



1. Il sistema di etichettatura a semaforo britannico specifica se un alimento ha quantità elevate, medie o basse di grassi, grassi saturi, zuccheri e sale.

C'è poi l'etichetta Nutri-Score adottata dalla Francia (Chantal et al., 2017), che esprime la qualità nutrizionale complessiva degli alimenti attraverso l'utilizzo di cinque colori, dal verde al rosso, che corrispondono a cinque lettere dell'alfabeto, dalla 'A' alla 'E'. Il colore, attribuito all'alimento nel suo complesso, deriva da un algoritmo che combina la presenza di ingredienti e nutrienti da limitare, come zuccheri semplici e sale, e gli aspetti positivi per la salute, come fibre, frutta e verdura.



2. Il Nutri-Score è un'etichetta nutrizionale che converte il valore nutrizionale dei prodotti in un semplice codice composto da 5 lettere, ognuna con il proprio colore. Ad ogni prodotto viene assegnato un punteggio basato su un algoritmo scientifico.

Tra questi due sistemi adottati dai governi britannico e francese emerge anche l'iniziativa di sei grandi nomi dell'industria alimentare - Nestlé, Coca-Cola, PepsiCo, Unilever, Mondelez e Mars - che hanno lanciato la propria etichetta semaforica (Julia et al., 2018), ispirata a quella britannica, con una

differenza apparentemente insignificante ma con importanti conseguenze. Mentre l'etichetta adottata dalla Gran Bretagna fa riferimento alla quantità di calorie, zucchero, sale, grassi e grassi saturi riferita a 100 grammi di prodotto, quella delle industrie, denominata Evolved Nutrition Labelling, si riferisce ad una singola porzione, che però è stabilito dalla società.
L'Italia sostiene che le indicazioni "a semaforo" penalizzano la dieta mediterranea e più in generale quindi i prodotti Made in Italy. L'alternativa italiana proposta si chiama Nutrinform Battery (Lorenzoni et al., 2021) e valuta non i singoli alimenti, ma piuttosto la loro incidenza all'interno della dieta. L'etichetta è concepita come una batteria e indica tutti i valori relativi ad una singola porzione consumata. Il simbolo indica quindi le percentuali di energia, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale fornite dalle singole porzioni rispetto alla dose giornaliera consigliata. In pratica, le percentuali di energia o nutrienti contenute nella singola porzione sono rappresentate dalla parte carica della batteria, così da quantificarle visivamente.

3. Nell'etichetta nutrizionale Nutrinform Battery, ciascuna delle 5 batterie offre al consumatore un'indicazione sia percentuale che quantitativa della variabile che rappresenta (calorie, zuccheri, ecc.) in relazione a una porzione del prodotto da acquistare .

La batteria Nutrinform è considerata un sistema difficile perché propone un riferimento generico alla "porzione" e utilizza un'immagine fuorviante, nella logica comune se la batteria è più carica è meglio, ma non nel caso di grassi, zuccheri e sale, per cui la soluzione migliore è rappresentata da una batteria scarica:
- la batteria carica è un simbolo universale di energia fisica e mentale. Nutrinform utilizza invece il simbolo della batteria carica per esprimere gli eccessi in Kcal, grassi e grassi saturi, zucchero, sale. L'esatto contrario. In modo che i cibi spazzatura, che dominano l'offerta alimentare destinata ai minori in tutta Europa, possano brandire la batteria carica (invece di un codice o di una luce rossa),

- il colore omogeneo dell'etichettatura a batteria, priva di qualsiasi codice colore di immediata comprensione (es. rosso-giallo-verde), è un invito a non leggere. Il consumatore medio, già afflitto dall'eccesso di notizie riportate sulle etichette, è scoraggiato dal leggere di più.
- il confronto dei vari prodotti a scaffale, riferito ai livelli di carica delle batterie, è difficile.

Le autorità nazionali di Francia, Belgio, Germania, Lussemburgo, Paesi Bassi, Spagna e Svizzera hanno annunciato l'istituzione di un meccanismo di coordinamento transnazionale per facilitare l'uso dell'etichetta nutrizionale Nutri-Score sulla parte anteriore delle confezioni.

Nel frattempo, tra gli Stati membri dell'UE (Italia, Repubblica Ceca, Cipro, Grecia, Ungheria, Lettonia e Romania, a cui potrebbero presto aggiungersi Polonia e Slovacchia), si è creato un fronte contrario alle etichette Traffic Light Label / Nutri-Score, considerato un elemento distorsivo del mercato che può causare danni economici e di immagine ai prodotti mediterranei e scarsi benefici per i consumatori in quanto non rappresenta uno strumento efficace e completo per promuovere una dieta sana e uno stile alimentare equilibrato.

Nel mercato unico europeo esistono sistemi di etichettatura nutrizionale che non danno "cartellino rosso", ma si basano su una classificazione positiva, come l'etichetta "Keyhole" in vigore nei paesi scandinavi - Svezia, Norvegia e Danimarca (Van der Bend et al., 2019). Il sistema Keyhole ha solo il colore verde, che indica prodotti sani, riconosciuti in base a requisiti specifici.

Non tutte le calorie sono uguali

È noto che le molecole degli alimenti non servono solo come nutrienti, ma possono anche modulare le funzioni fisiologiche dell'organismo (Chakrabarti et al., 2018; Rescigno et al., 2017; Vamanu et al., 2020). Uno degli obiettivi finali del promettente campo della nutrizione di precisione è la progettazione di raccomandazioni nutrizionali su misura per trattare o prevenire i disturbi metabolici (Toro-Martín et al., 2017).

I problemi di peso e l'obesità stanno aumentando rapidamente nella maggior parte degli Stati membri dell'UE (Garrido-Miguel et al.; 2019). L'obesità è un grave problema di salute pubblica, in quanto aumenta significativamente il rischio di malattie croniche come malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ipertensione, malattie coronariche e alcuni tipi di cancro (Frasca et al.; 2017). Per individui specifici, l'obesità può essere ulteriormente collegata a una vasta gamma di problemi psicologici. Per la società nel suo insieme, ha costi diretti e indiretti notevoli che mettono a dura prova le risorse sanitarie e sociali.

L'eccesso di peso e l'obesità sono nel 95% dei casi il risultato di uno squilibrio energetico tra calorie immesse e calorie consumate dall'organismo (Romieu et al., 2017). I principi della termodinamica applicati all'energia del corpo umano mostrano che la suscettibilità all'aumento di peso varia tra gli individui

a causa delle differenze interindividuali nel dispendio energetico e nell'apporto energetico, due fattori che bilanciano e determinano il bilancio energetico giornaliero e, infine, la variazione del peso corporeo (Piaggi, 2019). L'energia in eccesso viene immagazzinata dal corpo sotto forma di grasso, quindi l'etichetta britannica a semaforo, l'etichetta francese Nu-tri-Score e l'italiana Nutrinform Battery sono fortemente focalizzate sull'apporto calorico del cibo.

La rappresentazione semplificata di un alimento in termini assoluti di calorie è una semplificazione eccessiva del funzionamento del corpo umano che non è semplicemente una macchina che brucia carburante. Il corpo umano decodifica le molecole introdotte e considera il cibo, più che una fonte di molecole plastiche ed energetiche, soprattutto, una fonte di informazioni.

Come definito, una caloria è la quantità di energia necessaria per aumentare 1 chilogrammo di acqua di 1 °C. Tuttavia, il valore di un alimento va oltre le calorie, compresi i macronutrienti come grassi, carboidrati e proteine e i micronutrienti come vitamine, minerali e antiossidanti, quindi consumare 100 calorie di caramelle non equivale a consumare 100 calorie di frutta, verdura e legumi che contengono decine di nutrienti essenziali e decine di migliaia di sostanze bioattive. Quindi, la qualità del cibo è più importante della quantità.

Gli studi di nutrigenomica hanno dimostrato che le molecole degli alimenti modificano la misura in cui i diversi geni sono espressi e quindi modulano l'incidenza di numerose malattie croniche legate ai modelli alimentari. Infatti, le "matrici alimentari" contengono diversi composti che interagiscono in modo coordinato nel corpo umano, determinando l'effetto positivo o negativo del cibo. I ricercatori della European Nutrigenomics Organization supportano l'ipotesi che tutte le malattie possono essere ridotte a squilibri in quattro processi generali: stress infiammatorio, metabolico, ossidativo e psicologico. Le malattie insorgono a causa di predisposizioni genetiche a uno o più di questi fattori di stress.

La qualità del cibo colpisce le prime tre di queste quattro aree e spiega gli effetti che due modelli dietetici come il Modello dietetico mediterraneo (MDP) e il Modello dietetico occidentale (WDP) hanno sulla salute umana (Tabella 1). Inoltre, le molecole alimentari sono i principali determinanti significativi della molteplicità microbica dell'intestino e delle sue attività metaboliche.

La restrizione calorica, intesa come pilastro della prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, non è affatto l'unico fattore discriminante come hanno dimostrato molti studi, in particolare il progetto europeo PREDIMED (Martínez-González et al., 2015) che ha evidenziato che nella sperimentazione di prevenzione primaria, una dieta mediterranea non limitata energeticamente, integrata con olio extra vergine di oliva o noci, ha portato a una sostanziale riduzione del rischio di eventi cardiovascolari maggiori tra le persone ad alto rischio. Questi risultati possono supportare i principi secondo cui i benefici della dieta mediterranea per la prevenzione primaria delle malattie

Western dietary pattern: frequent intakes of whole-dairy products, meats (i.e., red meat, viscera, low fat processed meat, and high fat processed meat), seafood, potatoes, refined grain bread, rice, pasta, non-extra virgin olive oils, non-olive oils, bakery (i.e., homemade and also commercial bakery), chocolate, sugar, processed meals, sauces, spices, salt, and commercial juices. Western style diet or low adherence to Mediterranean diet increases risk of chronic human disease and is associated with aberrant microbiota profiles and harmful microbial activities, e.g., TMA, TMAO, leaky gut, inflammation, BCFA, genotoxins, carcinogens, ammonia	**Mediterranean dietary pattern:** high intakes of fruits, vegetables, olive oils, wholegrains, legumes, nuts, unsaturated fatty acids and fish, with restrictions in red meat and dairy products, moderate but regular consumption of alcohol, and low consumption of red meat and discretionary foods including sugar-sweetened food and drink. Adherance to Mediterranean diet (or other similar healthy diets) reduces risk of chronic disease and increases healthy associated microbiota activities, e.g., SCFA, polyphenol catabolites, BA deconjugation, immune homeostasis, gut barrier, nutrient absorption, K and B vitamins, lipid biohydrogenation

Tabella 1. Confronto tra il modello dietetico mediterraneo (MDP) e il modello alimentare occidentale (WDP).

cardiovascolari dipendono non esclusivamente dalla quantità degli alimenti assunti, ma dalla qualità del prodotto che componeva il paniere delle scelte alimentari.

Una dieta per un pianeta sano

Le diete sostenibili sono quelle diete che hanno un basso impatto ambientale e contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e a una vita sana per le generazioni presenti e future (Nelson et al., 2016). L'Europa entra nell'agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile con un documento politico ambizioso: il Green Deal (Haines et al., 2020). Gli obiettivi ivi contenuti mirano a promuovere l'uso efficiente delle risorse, a ripristinare la biodiversità e ridurre l'inquinamento ambientale, favorendo la cosiddetta "transizione verde", trasformando sfide dei problemi climatici e ambientali in opportunità in tutti i settori, rendendo la transizione giusta e inclusiva per tutti (Sikora, 2021). Educare alla Dieta

Mediterranea significa anche diffondere e valorizzare un modello di consumo sostenibile in grado di garantire la sicurezza alimentare, promuovere stili di vita sani, condividere buone pratiche alimentari e contribuire al raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile fissati dall'Agenda 2030 dell'ONU e di quelli stabiliti dall'Unione Europea. Commissione nel Green Deal(Dernini et al., 2015; Serra-Majem et al., 2020; Medina, 2021).

Il reale e progressivo aumento della crisi ambientale, climatica, alimentare e sanitaria del nostro secolo, richiede di ricostruire le connessioni tra agricoltura, alimentazione ed ecologia. Riuscire a coniugare la "tradizione" con la "tecnologia" è una sfida del nostro millennio a vantaggio della qualità e della sostenibilità del buon vivere e del benessere.

Nel 2015, la comunità globale ha adottato i 17 obiettivi di sviluppo sostenibile globale (SDG) per migliorare la vita delle persone entro il 2030. Degno di menzione è l'obiettivo 2 - Fame Zero - un impegno per porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare e migliorare la nutrizione e promuovere agricoltura sostenibile. In effetti, il mondo ha fatto grandi progressi nella riduzione della fame, ma se vogliamo vedere un mondo libero dalla fame entro il 2030, i governi, i cittadini, le organizzazioni della società civile e il settore privato devono lavorare insieme per investire, innovare e creare soluzioni attraverso comunità resilienti. Ridurre lo spreco alimentare è una delle principali sfide affrontate dall'Agenda 2030 attraverso l'obiettivo 12 "Garantire modelli di produzione e consumo sostenibili". Degni di nota sono anche gli ambiziosi obiettivi fissati dall'ONU, tra cui l'attuazione di un quadro decennale di attività legate alla produzione e al consumo sostenibili, volte a ridurre la perdita di cibo entro il 2030, nonché lungo l'intero filiera e soprattutto dimezzare lo spreco alimentare pro capite in termini di vendite al dettaglio e consumi interni (SDG 12.3).

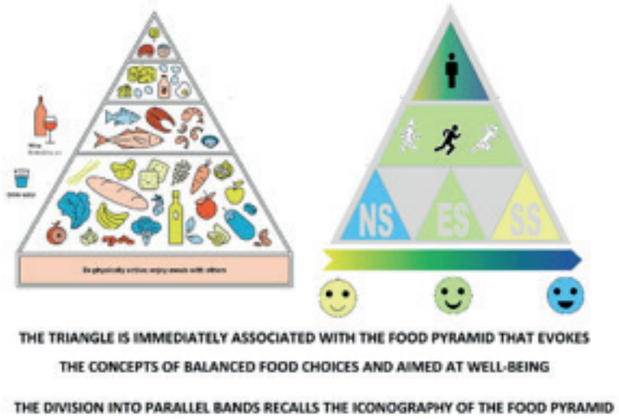
Il Med-Indice

Il Med Index (MI) è stato sviluppato come strumento per misurare con precisione il grado di mediterraneità degli alimenti. Il Med Index integra contemporaneamente le informazioni relative alle caratteristiche nutrizionali e di sostenibilità degli alimenti. Il Med Index può fornire una base oggettiva per l'uso del marchio "Mediterraneo" sui prodotti alimentari, che può in ultima analisi promuovere l'adesione alla dieta mediterranea tra i cittadini, incoraggiando i produttori a realizzare prodotti alimentari più sani e sostenibili. Il Med Index è, infatti, anche uno strumento per raggiungere questi obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile. La Dieta Mediterranea e il Med-Index stimolano infatti, in modo semplice ed intuitivo, l'interesse della comunità ad una corretta alimentazione; avvicina i cittadini al mondo produttivo; stimola interesse e curiosità dagli adulti ai più giovani affinché acquisiscano una maggiore consapevolezza dell'importanza della sostenibilità

come strumento primario per lo sviluppo sostenibile (Tarsitano et al., 2020; de Vries, 2020) lanciando le basi per la creazione di una rete di comunità sostenibili e resilienti.
Coniugare tradizione e innovazione attraverso la multifunzionalità e la diversificazione dell'agricoltura, puntare alla qualità dei prodotti piuttosto che la sola produzione, tutelare le risorse e valorizzare il paesaggio, preservare i valori culturali ed etici in un'ottica di sostenibilità, è la vera sfida. L'agricoltura deve tornare ad aprirsi ad altri saperi perché rappresentano il vero fondamento della conoscenza ecologica. Si tratta di conoscere, riconoscere e apprezzare gli antichi sapori della nostra tradizione agroalimentare, cercando di salvaguardare i nostri diversi ecosistemi in tutta l'area mediterranea. Il prodotto locale è legato alla terra in cui viene prodotto, alle sue risorse ambientali, alle sue radici storiche, alle sue reti comunitarie e alle persone che lo abitano.
Mangiare sano è il modo più diretto e completo di relazionarsi con il mondo circostante, di esprimere la nostra cultura attraverso la scelta del cibo e le modalità di consumo. Si deve tener conto che lo stato di salute delle persone, il loro equilibrio e il suo benessere psico-fisico sono strettamente legate al rapporto con l'ambiente in cui vivono e alle interazioni con gli altri, compresi animali e piante, acque, odori e sapori: allontanarsi da queste esperienze ancestrali che ci hanno legato alla madre terra e che hanno plasmato gusti e scelte, compreso il cibo, sarebbe come sradicare l'uomo dalla sua storia naturale.
Il carattere distintivo deve essere quello di un approccio sostenibile, olistico e sistemico alla sana alimentazione: crediamo che le modifiche dello stile di vita e dei comportamenti individuali possano condurci sulla strada della consapevolezza per il miglioramento della qualità e della sostenibilità della vita. La dieta mediterranea si adatta facilmente ai cambiamenti migliorando la sua attuale percezione non solo come dieta sana ma anche come stile di vita sostenibile (Tarsitano, 2018).
La dieta Mediterranea e la corretta adozione del Med-Index può supportare un modello di comunità resiliente e sostenibile. Ispirati da questo concetto di sostenibilità, olistica e sistemica della dieta mediterranea, sottolineiamo l'importanza nell'educazione sulla cultura del cibo sostenibile, la ricerca scientifica, la formazione e la creazione di reti di partenariato ampie e complete, con l'obiettivo di sviluppare strumenti per la difesa dei diritti umani, come il diritto a un'alimentazione adeguata e sufficiente per tutti, una vita sana, benessere e buona, un ambiente integro e sano, nonché il rispetto e la fruizione dei beni comuni e delle specifiche identità culturali e della biodiversità dei territori, compresa la produzione alimentare secondo principi di sostenibilità, dignità ed equità per tutte le persone coinvolte.
L'etichettatura nutrizionale non dovrebbe essere solo uno strumento per fornire al consumatore le informazioni sui fabbisogni nutrizionali, ma anche

uno strumento per confrontare un prodotto con un altro con l'obiettivo di valutare l'elemento di sostenibilità perché la salute umana è indissolubilmente legata alla salute del pianeta. Per interrompere l'asimmetria informativa che spesso caratterizza gli acquisti alimentari e offrire la possibilità di comprendere meglio le informazioni sui prodotti utili per seguire una dieta sana e sostenibile basata sui principi della dieta mediterranea, un nuovo modello di etichettatura nutrizionale, chiamato Med Index, è stato sviluppato.

Med-Index: la forma
L'etichettatura nutrizionale deve poter parlare ai consumatori rendendo immediatamente chiaro lo scopo per cui è stata concepita. La prima fase della progettazione ha riguardato la scelta della forma geometrica da assegnare all'etichetta così che richiamasse in modo immediato e univoco il tema per cui è progettata: le informazioni relative agli aspetti nutrizionali. Il triangolo è un simbolo di azione, richiama le indicazioni della segnaletica stradale e induce a pensare alla direzione da prendere. Le forme geometriche riportano rapidamente alla mente esperienze passate. Il triangolo è immediatamente associato all'immagine stabile di una montagna o di una piramide. Evocando la piramide alimentare richiama i concetti di scelte alimentari equilibrate e mirate al benessere. La diffusione dei messaggi può avvenire anche solo attraverso moduli e immagini, non è necessario aggiungere altro, né parole, né numeri.

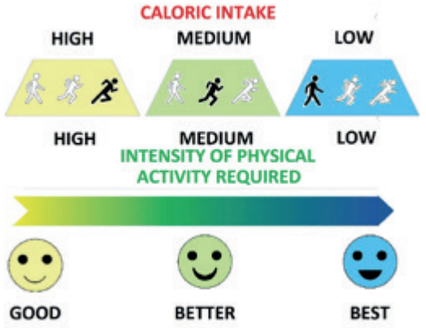


4. Med-Index: la forma.

Il triangolo, come l'iconografia della piramide alimentare, è stato suddiviso in tre fasce parallele per identificare:
due campi che restituiscono all'utente informazioni quantitative e un campo per informazioni qualitative.
Poiché la prescrizione della porzione in grammi rappresenta spesso un vincolo operativo e psicologico per il rispetto della dieta, l'apice del triangolo ha lo

4. Med-Index: l'apice del triangolo aveva lo scopo di informare sulle dosi che compongono l'unità di vendita o sul numero di porzioni di cibo.

scopo di informare sulle dosi che compongono l'unità di vendita. La dose individuale è definita tramite icone che identificano il numero di commensali.
L'obesità colpisce soprattutto gli individui appartenenti a classi sociali meno abbienti associate a un livello di istruzione inferiore: cultura, consapevolezza, educazione alimentare sono necessarie per comprendere appieno i parametri scelti nella maggior parte delle etichette nutrizionali, spesso legati agli effetti metabolici, ed espressi in termini numerici assoluti o percentuali, che acquisiscono significato in un contesto di conoscenza dei valori di riferimento. In assenza di competenze, non contribuiscono a cambiare positivamente scelte e comportamenti alimentari.
Al contrario, elencare le calorie potrebbe avere un effetto dannoso sulle persone con disturbi alimentari, quindi l'apporto calorico invece di essere espresso quantitativamente attraverso il numero di kcal è espresso sotto forma di intensità dell'attività fisica consigliata, bassa, media e alta, tale che si possa realizzare, attraverso lo stile di vita, un equilibrio tra calorie consumate e calorie ingerite, perché è necessario trovare un equilibrio tra informare ed educare le persone a fare scelte più sane, senza avere un impatto negativo sulle persone con disturbi alimentari, o su quelle in recupero. Esiste infatti un ampio consenso in letteratura sul fatto che uno stile di vita sedentario sia uno dei principali fattori che contribuiscono all'epidemia di malattie cardio-metaboliche (Hill et al., 2012).
Per rendere più chiara la comunicazione, tre icone rappresentano la camminata, la corsa leggera e la corsa intensa. L'apporto calorico si deduce



5. La fascia centrale del triangolo fornisce informazioni sull'apporto calorico della porzione riferita all'intensità dell'attività fisica necessaria per bilanciare l'apporto calorico.

dall'icona evidenziata in nero e dal colore di sfondo che è in linea con la scala di colori utilizzata (il colore blu che simboleggia la scelta migliore è associato al più basso apporto calorico ed alla camminata, mentre l'alto apporto calorico è associato alla corsa intensa e al colore giallo).
Oltre alle diete malsane, l'attività fisica inadeguata è un fattore importante nella crescente tendenza all'obesità e alle malattie non trasmissibili. L'implementazione delle raccomandazioni sull'attività fisica nell'etichettatura nutrizionale può influenzare le scelte alimentari dei consumatori. Il Med-Index, nel pieno spirito dei principi della dieta mediterranea, incoraggia la pratica dell'attività fisica. L'inattività fisica è infatti identificata a livello mondiale

6. La base del triangolo fornisce informazioni sulle caratteristiche nutrizionali e di sostenibilità del prodotto (sp ecifica gli acronimi NS, ES e SS)

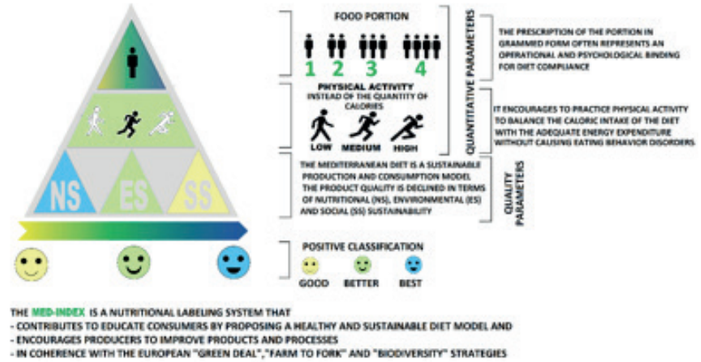
come il quarto fattore di rischio più importante per la mortalità. In molti Paesi stanno aumentando i livelli di inattività fisica, con importanti ripercussioni sulla prevalenza delle malattie non trasmissibili e sullo stato di salute della popolazione generale nel mondo.
La base del triangolo fornisce informazioni sulle caratteristiche nutrizionali e di sostenibilità del prodotto attraverso l'utilizzo di tre piccoli triangoli che esprimono il grado di sostenibilità nutrizionale, ambientale e sociale attraverso tre diversi colori.
Queste informazioni iconografiche sono in linea con il parere del Comitato economico e sociale europeo (CESE, 2017) adottato a dicembre 2017 e poi integrato a febbraio 2019, e con il parere pubblicato dal titolo "Promuovere la salute e diete sostenibili nell'UE" (CESE, 2019), che suggeriscono di combinare diete sane con la sostenibilità ambientale, sociale ed economica attraverso il coordinamento di misure politiche.
Med-Index: i colori
Il significato dei colori varia culturalmente. I semafori sulle strade sono diversi in Giappone e in Europa. I giapponesi sostituiscono il verde con il blu. Occorre prestare attenzione quando il messaggio è destinato a un pubblico di nazioni diverse. Poiché è intenzione dell'UE armonizzare l'etichettatura nutrizionale, nessuna proposta dovrebbe essere approvata senza una sperimentazione pilota transnazionale. Il colore è un vero e proprio codice, che cambia di cultura in cultura.

BUONO	Il giallo è il colore dell'ottimismo e della chiarezza; attira e intriga e può suscitare emozioni positive e rassicuranti (a differenza del rosso)
PIÙ BUONO	Il verde è il colore della freschezza, del benessere e del relax. Esprime autenticità e naturalezza e ispira fiducia.
IL MIGLIORE	Il blu è il colore che più di tutti trasmette sicurezza, tranquillità e fiducia. È un colore molto positivo, ed è anche il colore più amato dalle persone.

Tabella 2. Il significato dei colori utilizzatti nel Med-index

Nella società occidentale queste peculiarità si riconoscono nei colori principali: nel marketing il giallo è usato per attirare l'attenzione e trasmettere ottimismo; il rosso aumenta la frequenza cardiaca, crea urgenza e/o preoccupazione, è un colore energico; il blu crea la sensazione di fiducia e sicurezza; il verde è spesso un colore di facile ricezione per l'occhio, crea rilassamento perché non appesantisce gli occhi; l'arancione sollecita l'azione ed è un colore aggressivo.

I colori nel Med Index servono a definire una scala di valori positiva (Tabella 2) che escluda segnali di allarme negativi come avviene nell'etichettatura semaforica quando compaiono i colori rosso e arancione che si riferiscono al pericolo, generando uno stato di allerta. Il messaggio è sempre in chiave positiva perché parte dal presupposto che il Med-Index possa essere applicato solo ai prodotti che ricadono nel paniere mediterraneo.
Per sostenere la sicurezza alimentare per le generazioni attuali e future, è necessario comprendere la relazione tra diete sostenibili e salute di una popolazione (Nelson et al., 2016). Una serie di criteri (Tabella 3) può essere utilizzata per attribuire il colore ai tre triangoli che forniranno informazioni sulla sostenibilità nutrizionale, ambientale e sociale.
Se per una categoria di sostenibilità, diversa dalla sostenibilità nutrizionale, nessun parametro è soddisfatto, il triangolo rimane bianco.
A titolo esemplificativo, la Figura 7, riassumendo l'interpretazione iconografica, mostra gli estremi del valore che può assumere il Med-Index.



7. Gli estremi del valore che può assumere il Med-Index.

From Farm to Fork

Nel Regno Unito, le grandi aziende di catering dovranno mostrare le informazioni sulle calorie degli alimenti, sui menu dei ristoranti e sulle etichette dei cibi pronti preconfezionati e dei pasti pronti venduti negli esercizi commerciali a partire dall'aprile 2022, al fine di renderlo più facile per le persone fare scelte alimentari più sane per sé e per le proprie famiglie, sia al ristorante che a casa. L'obbligo si applicherà alle grandi aziende con 250 o più dipendenti in Inghilterra, compresi bar, ristoranti e rosticcerie, che dovranno indicare le calorie dei cibi non preconfezionati e delle bevande analcoliche preparate per i clienti. Queste informazioni dovranno essere visualizzate sui menu, compresi i menu online, sulle piattaforme di consegna degli alimenti e sulle etichette degli alimenti (Littlewood et al., 2016).

Il Med-Index può essere applicato in tutte le fasi della filiera e alle diverse gamme di prodotti:

- Prodotti primari: prodotti di produzione primaria compresi i prodotti della terra, dell'allevamento, della caccia e della pesca.
- Prodotti trasformati: prodotti alimentari ottenuti dalla lavorazione di prodotti non lavorati. Questi prodotti possono contenere ingredienti necessari alla loro lavorazione o per conferire loro caratteristiche specifiche.
- Prodotto finito: prodotto che non subisce ulteriori lavorazioni o trasformazioni da parte dell'azienda.

		THE COLOR IS ATTRIBUTED ACCORDING TO THE PRESENCE OF AT LEAST ONE CHARACTERISTIC IN THE BEST CATEGORY
NS Nutritional Sustainability		1. The product is in the traditional basket of products of the Mediterranean diet 2. The Mediterranean product respects the biodiversity of food 3. The Mediterranean product respects the seasonal availability
		4. The Mediterranean product has a balanced ratio of macronutrients 5. The Mediterranean product has a nutritional claim 6. The Mediterranean product is recognized by a certification of origin
		7. The Mediterranean product contains prebiotics 8. The Mediterranean product contains probiotics 9. The Mediterranean product has a health claim
		THE COLOR IS ATTRIBUTED ACCORDING TO THE PRESENCE OF AT LEAST ONE CHARACTERISTIC IN THE BEST CATEGORY
ES Environmental Sustainability		1. It is local and local food product certified by the traceability system 2. The production process in full respect of the environmental regulations 3. It is a zero-residue product from conventional farming systems
		4. It is a zero-residue product from organic farming systems 5. It comes from an eco-friendly management of all waste throughout the entire production cycle 6. It is designed to limit the waste associated with its consumption
		7. The production process uses renewable energies 8. The product has an environmental sustainability certification relating to the carbon footprint 9. The product has an environmental sustainability certification relating to the water footprint
		THE COLOR IS ATTRIBUTED ACCORDING TO THE PRESENCE OF AT LEAST ONE CHARACTERISTIC IN THE BEST CATEGORY
SS Social Sustainability		1. The production process in full respect of the labour regulations 2. the income deriving from the product is equally divided among the players in the supply chain 3. the production systems protect the Mediterranean landscape and its identity role
		4. the producer implements food education actions 5. The producer invests in R&D aimed to support people's well-being and quality of life 6. The producer measures the impacts of the production process on society (social report, SLCA, etc.)
		7. The producer takes positive action to promote gender equity 8. The producer takes positive action to reduce inequality between generations 9. The producer implements positive actions to create new jobs and and reduce forced migration of human capital that deplete the territory

Tabella 3. Criteri per attribuire, a ciascuna categoria di sostenibilità, nutrizionale, ambientale e sociale, il colore che indica i tre gradi di valutazione positiva, buono, migliore, migliore.

- Preparazione gastronomica: un complesso di ingredienti che ha subito una serie di processi di preparazione gastronomica che vengono consumati in casa, nella ristorazione collettiva e nei ristoranti (Clodoveo et al., 2020).
Questo approccio multisettoriale e multilivello collega il cibo all'istruzione, alle pratiche agricole e alle diverse fonti di sostenibilità e responsabilità.

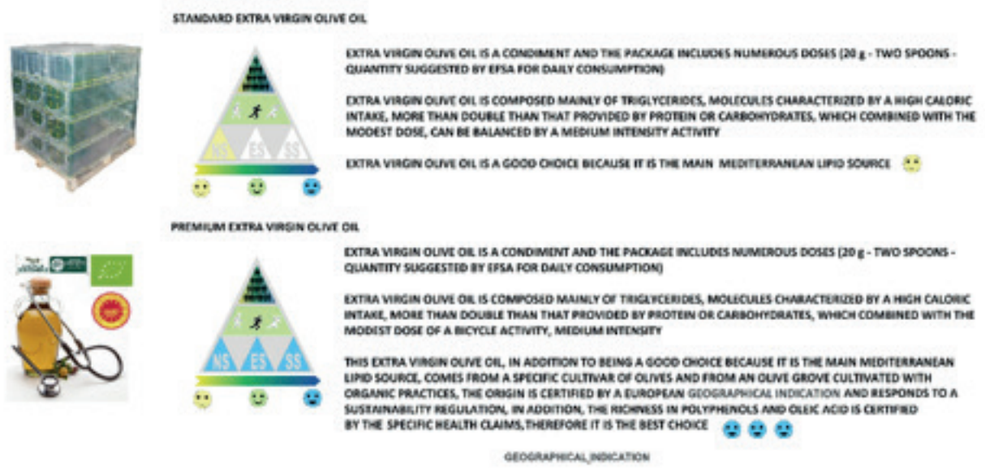
8. Applicabilità del Med-Index dalla fattoria alla tavola.

Olio Extra Vergine di Oliva: un caso di studio
Studi di coorte osservazionali e uno studio di prevenzione secondaria hanno mostrato un'associazione inversa tra aderenza alla dieta mediterranea e rischio cardiovascolare. I ricercatori PREDIMED hanno condotto uno studio randomizzato su questo modello dietetico per la prevenzione primaria degli eventi cardiovascolari. In questo studio, una dieta mediterranea non ipocalorica integrata con olio extravergine di oliva o noci ha determinato una riduzione del rischio di eventi cardiovascolari. Questi risultati supportano i benefici della dieta mediterranea per la riduzione del rischio cardiovascolare.
Gli effetti benefici dell'olio extravergine di oliva (Lammi et al., 2020; Mallamaci et al., 2021) attualmente non sono chiaramente comunicati attraverso le etichette nutrizionali valutate nel processo di armonizzazione europea, in particolare il NutriScore. Il Nutri-Score, infatti, viene calcolato tramite un algoritmo sviluppato da un team di ricercatori indipendenti, che tiene conto

sia dei nutrienti da limitare (es. calorie, grassi saturi, zuccheri e sale) sia di quelli da favorire (come fibre, proteine, noci, frutta e verdura) per consentire così ai consumatori di scegliere l'opzione più salutare.
Secondo questo sistema, l'olio d'oliva riceve un punteggio C - giallo. Ciò, anche secondo i membri dell'industria dell'olio d'oliva, non tiene debitamente conto dei benefici per la salute degli oli d'oliva e, in definitiva, penalizza il prodotto. L'etichetta del punteggio Nutri sulla parte anteriore della confezione (FOPL) dovrebbe aiutare i consumatori europei a comprendere i vantaggi dell'adesione a una dieta mediterranea con olio extravergine di oliva. Al contrario, la sua classificazione semplicistica potrebbe persino allontanare i cittadini dal consumo di olio extravergine di oliva nonostante manifesti benefici per la salute scientificamente provati. Assitol, Associazione Italiana Industria Olearia, e molti produttori italiani di olio d'oliva ritengono che l'eventuale introduzione di Nutri-Score sui mercati nazionali ed esteri potrebbe ostacolare il commercio dell'olio extra vergine di oliva, soprattutto in quei paesi dove non è radicata la cultura del consumo di olio d'oliva.
Il settore della denominazione di origine nazionale spagnola dell'olio d'oliva ha richiesto che il NutriScore conceda all'olio vergine ed extra vergine di oliva la più alta classificazione nutrizionale. Questa richiesta ha ricevuto il sostegno del Consiglio oleicolo internazionale (COI).

9. Punteggio Nutri applicato all'olio extra vergine di oliva.

Tale richiesta non è condivisibile in quanto contribuisce a mantenere l'olio extra vergine di oliva nella condizione di "commodity", prodotto che si presenta sul mercato indifferenziato. Si perpetua infatti l'equivoco che tutti gli oli extra vergini di oliva siano uguali dal punto di vista salutistico. Secondo l'EFSA, l'olio extra vergine di oliva promosso al consumo nell'ambito della dieta mediterranea per i suoi effetti benefici contro le malattie del sistema cardiovascolare è un prodotto ricco di acido oleico, polifenoli e tocoferoli.
Questa condizione dipende dalla latitudine della zona di produzione, dalla varietà delle olive e dalle pratiche agronomiche e tecnologiche, pertanto un'etichetta nutrizionale dovrebbe consentire al consumatore di riconoscere con certezza un olio extra vergine che svolge una mera funzione di condimento da un olio extra vergine funzionale, efficace nel ridurre il rischio di patologie.



10. Med-Index applicato all'Olio Extra Vergine di Oliva.

Il Med-Index risponde a questa esigenza in modo completo ed efficace ed è un vero e proprio strumento di educazione alimentare che aumenta la consapevolezza dei consumatori e incoraggia i produttori a migliorare il prodotto e il processo perché rompe l'asimmetria informativa e consente di riconoscere un premio di prezzo per il miglior prodotto (Roselli et al., 2021).

Conclusioni

I cittadini trarrebbero vantaggio dall'estensione dell'etichettatura nutrizionale degli alimenti includendo informazioni ambientali e sociali al fine di orientare le scelte verso opzioni più sane e più sostenibili (ANNUAL ACTIVITY REPORT 2019). L'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, raccomanda agli Stati membri di applicare etichette nutrizionali sulla parte anteriore delle confezioni per guidare i cittadini verso scelte alimentari più sane, come parte di una strategia globale per prevenire le malattie alimentari non trasmissibili. Integrando questi obiettivi con quelli del Green Deal, in particolare le strategie Farm to Fork e Biodiversity, abbiamo sviluppato un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari, il Med-Index, che informa i consumatori non solo fornendo indicazioni sul fatto che il cibo sia buono o cattivo per la salute, ma se la scelta alimentare può essere sia nutriente che sostenibile. L'utilizzo del Med-Index, from Farm to Fork, può creare efficacemente le condizioni affinché le catene alimentari mediterranee (agricoltori, trasformatori, dettaglianti, ristorazione e imprese) producano, lavorino, distribuiscano cibi più sani e sostenibili. Il Med-Index è un'etichetta positiva che guida i consumatori verso le scelte migliori. L'implementazione del Med-Index può creare un dialogo costruttivo con l'industria perché è uno strumento semplice e positivo per i consumatori che possono essere informati sia sugli aspetti qualitativi dei prodotti alimentari che sull'impatto del sistema produttivo del prodotto.

Il Med-Index integra e non sostituisce il Regolamento (UE) n. 1169/2011 che prevede che gli alimenti preconfezionati riportino una dichiarazione nutrizionale che fornisca il valore energetico e le quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale. Infatti, il Med-Index vuole essere inclusivo, perché non presenta informazioni numeriche monocromatiche che molti consumatori non potrebbero comprendere e utilizzare come informazioni per migliorare la consapevolezza nella scelta, in particolare quelli con scarsa alfabetizzazione nutrizionale, istruzione o membri dei gruppi etnici minoritari.

Med-Index può essere utile per soddisfare i bisogni alimentari presenti e futuri sia dei cittadini che del pianeta perché può aiutare i cittadini a cambiare le scelte e i modelli alimentari, può stimolare le aziende ad attuare e sviluppare nuove pratiche di produzione agricola che riducano gli effetti ecologici e conservino le risorse, soddisfacendo i bisogni alimentari e nutrizionali e riducendo gli sprechi alimentari (Medina, 2019).

L’ARCHITETTURA ‘AL MARGINE’

Parco Troisi. Il verde pubblico come oasi e cerniera urbana

Michele Guarino[1], Marilena Lucivero[1]
Enrica Farinelli[2], Giuseppe Tricarico[2]

[1] m+m Architetti; [2] Studio Paz

Luogo: Bari (BA), Latitudine: 41.105061, Longitudine 16.914912
Anno: 2013-2018
Cliente: PIRP Japigia s.c.a.r.l.
Superficie/dati dimensionali: 18.400 mq
Budget: 130 €/m2
Autori: m+m Architecture Studio (Michele Guarino e Marilena Lucivero - Progetto architettonico), Studio Paz (Giuseppe Tricarico, Enrica Farinelli - Progetto paesaggistico)
Consulenti: Ing. Pino Bitetti (Impianti), Ing. Nicola Gaudio (Sicurezza in fase di progettazione), Geom. Pasquale Marasciulo (Contabilità), Ing. Antonio Cognetti (Strutture)
Stato dei lavori: ultimati

L'intervento si colloca in uno spazio residuale di circa 2 ettari, uno spazio aperto non costruito nel quartiere Japigia, caratterizzato negli anni da fenomeni di delinquenza e degrado sociale nella periferia della città di Bari. L'area di progetto era sede di un campo di calcio in stato di abbandono, dominato da vegetazione spontanea e solcato dai pedoni che la attraversavano per andare dal nord al sud del quartiere. Sull'area si affacciano numerosi edifici residenziali in linea, alti circa sette piani.
L'intervento è consistito nella realizzazione di un parco urbano in cui ricollocare il campo di calcio. Si tratta di un parco pubblico, finanziato dagli imprenditori edili privati che hanno realizzato la riqualificazione urbana del quartiere. Il Consorzio di costruttori PIRP Japigia S.c.a.r.l. si è infatti reso protagonista di un processo virtuoso, bandendo nel 2013 un concorso di progettazione destinato a progettisti di età inferiore ai quarant'anni. A seguito dell'aggiudicazione del primo premio, è stata commissionata la Progettazione Definitiva, Esecutiva e la Direzione Lavori al gruppo di vincitori, composto da m+m Architetti e Studio Paz. I lavori sono terminati nel febbraio 2018.
Il *concept* di progetto parte dalla presa di coscienza delle due caratteristiche principali dell'area: la sua funzione di "cerniera" tra i flussi pedonali perimetrali ed il suo carattere di "oasi" all'interno di un quartiere ad alta densità abitativa. Si è stabilito, quindi, di dare voce alle due vocazioni dell'area.

1. Concept di progetto: emulazione della morfologia vegetale

2. Dal concept di progetto al disegno del parco e dei suoi elementi:

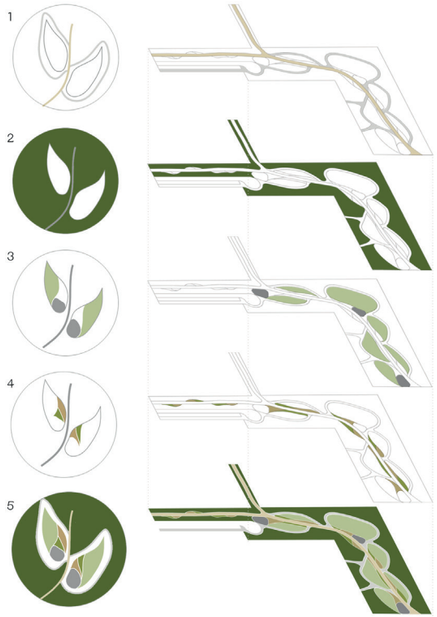
Percorso principale e rete di percorsi secondari.

Rinaturalizzazione dei bordi.

Le “foglie” che ospitano attività.

I luoghi di sosta lungo il percorso principale.

Il parco nella sua complessità.

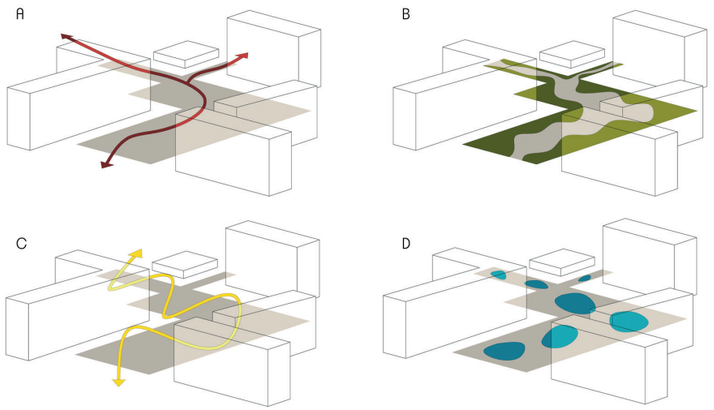


Il parco come cerniera. È stato immaginato un parco articolato come un tronco in cui scorrono i percorsi ciclopedonali (la linfa vitale dell’area), da cui nascono foglie (per la localizzazione di attività) e rami (per l’attraversamento più lento). Questa struttura, che emula la morfologia vegetale, consente di conciliare i diversi ritmi degli utenti e la varietà di intensità d’uso che caratterizzano uno spazio pubblico. Dalla natura, quindi, è nata l’ispirazione per l’ideazione del progetto. Il *tronco* consente un attraversamento veloce dell’area convogliando i flussi pedonali esterni al parco. L’attraversamento diventa occasione per sostare in *salotti urbani* che si articolano lungo i suoi bordi, svolgere attività ludiche nelle *foglie* che nascono ai suoi lati o perdersi nel verde percorrendo la maglia di *rami* che si estende lungo il perimetro del parco. Si garantisce così sia una fruizione rapida che una più lenta, modulata secondo le esigenze dei vari utenti del parco: gli anziani sostano nei *salotti* più vicini alle loro abitazioni poiché sono dislocati lungo tutto il percorso, i bambini giocano nelle *foglie ludiche* alle due estremità dell’area, gli adolescenti praticano sport nelle *foglie sportive* posizionate nel cuore pulsante del parco e chiunque può partecipare a svariate attività ospitabili dalle *foglie multifunzione*.
Il parco come oasi. Il progetto di un parco in un’area densamente popolata è un’opportunità per portare la natura in un quartiere molto cementificato. L’occasione di leggere il parco come oasi è stata suggerita dalla vegetazione presente nei cortili privati che circondano l’area: si è deciso di inspessire la fascia verde perimetrale progettando un *bosco urbano*. Il bosco fa da cuscinetto alle funzioni concentrate all’interno, attutendo l’impatto con il tessuto costruito circostante. In tal modo si è esaltato il carattere di oasi dell’area e si è riportata la natura nel cuore di Japigia.

La strategia del progetto si è concretizzata in quattro azioni finalizzate alla realizzazione di un parco funzionale, integrato al suo contesto, attento alle preesistenze e con una *vision* innovativa. La definizione delle azioni strategiche è partita dal riconoscimento delle problematiche dell’area e delle sue potenzialità, delle esigenze degli abitanti e delle loro aspettative. Qui di seguito si sintetizzano le azioni definite.

Connettere. Un percorso rapido e ben definito connette i principali accessi pedonali del parco, che si converte in una ricucitura del tessuto urbano e dei flussi che lo attraversano.

Naturalizzare. I bordi del parco vengono naturalizzati attraverso la piantumazione di un bosco che ne mimetizza i limiti e conferisce all’area il carattere di un’oasi verde nel costruito.
Attraversare. Una rete di percorsi secondari lenti permette di gerarchizzare



3. Le azioni progettuali.
A. Connettere
B. Naturalizzare
C. Attraversare
D. Abitare

gli attraversamenti e di rendere permeabile l'area ai vettori di mobilità lenta. Attraversare un'area significa creare occasioni di convivialità, ed è ciò di cui ha bisogno uno spazio pubblico in un contesto residenziale.

Abitare. Una serie di aree dislocate lungo il percorso principale suggeriscono differenti destinazioni d'uso
agli utenti del parco rendendolo presidiato e, quindi, abitato.
Attraverso una attenta lettura dell'area di progetto, si è quindi data concretezza alle sue vocazioni e ai desideri palesati dal modo di viverla dei suoi abitanti, seppur in stato di abbandono. Le quattro azioni progettuali descritte si sono quindi concretizzate in un sistema articolato di elementi architettonici e paesaggistici che hanno dato luogo ad una oasi verde che funge da cerniera. L'asse centrale si snoda nel cuore dell'area, definendo il percorso più breve per attraversarla e si ricollega ai flussi pedonali esterni. Tale infrastruttura è interdetta ai mezzi carrabili (fatta eccezione per quelli di gestione e manutenzione). I parcheggi sono stati ridimensionati, garantendo l'accesso carrabile unicamente per raggiungere gli stalli di sosta: un *cul-de-sac* consente alle vetture di uscire dall'area senza attraversare il parco. Una serie di percorsi secondari attraversa l'intera area. La fascia verde che caratterizza i cortili degli edifici residenziali limitrofi al parco è stata inspessita

per garantire un aspetto naturale all'area: il bosco urbano lungo il perimetro dell'area, quindi, consente agli abitanti di fare esperienza della natura e dei suoi cicli stagionali a due passi dalle loro case. L'area è circondata da edifici multipiano, per cui il disegno del parco è attento all'estetica percepita da una tale altezza: le sue forme armoniose sono piacevolmente percepite da tutti i lati, diventando un belvedere per tutti gli abitanti della zona.

La logica della distribuzione delle funzioni. La popolazione dell'area è piuttosto eterogenea, per cui si è deciso di localizzare nell'area funzioni adatte a tutte le età e fasce sociali in posizione baricentrica rispetto agli ingressi. Il parco ha una particolare conformazione ad "L" che rende alcune sue zone facilmente raggiungibili dalle residenze limitrofe, mentre altre risultano più lontane. Le funzioni più generiche, quindi, come la sosta ombreggiata e l'attraversamento lento, sono garantite lungo tutta la superficie, in modo da democratizzarne l'uso: ogni utente ha nel breve raggio dalla sua residenza la possibilità di passeggiare e sostare. La stessa logica vale per le funzioni ludiche, più richieste dalle famiglie con figli piccoli, collocate in prossimità degli ingressi. Le attività specifiche e destinate alla popolazione più giovane (sport) sono collocate nel cuore dell'area e rendono il suo cuore pulsante e sede di relazioni sociali più dirette.

Il tronco e i rami: la maglia delle percorrenze a scala urbana e locale. Il tronco del parco, ovvero la sua struttura portante, è costituito dal percorso principale ciclopedonale che si snoda lungo il suo asse. Esso consente l'attraversamento rapido dell'area e il raggiungimento di tutte le funzioni collocate al suo interno. Ha una dimensione fortemente urbana, e dà vita ad una maglia di rami: percorsi secondari in terra battuta che attraversano tutta l'area garantendo una percorrenza più lenta e meditativa. Lungo il corso del tronco centrale si localizzano degli spazi filtro che lo separano dalle "foglie". Tali spazi si suddividono in salotti urbani, dove si collocano le sedute raggruppate in modo da favorire l'incontro, e cuscinetti verdi, superfici che fanno da filtro tra i percorsi e le funzioni.

Le foglie ed il padiglione. Le "foglie" del parco sono delle aree collocate ai due lati del percorso principale e contengono le superfici destinate a vari tipi di attività tematizzate. Ogni foglia confina con delle aree filtro da un lato (che la separano dal percorso principale garantendo una efficiente differenziazione funzionale) e con la rete di percorsi secondari che costeggiano il bosco urbano dall'altro lato. Ogni foglia, quindi, ha una faccia più urbana ed una più naturale. Un padiglione coperto collocato vicino al campo di calcio diventa occasione di sosta ed incontro tra i giovani utenti e catalizzatore di attività.

4. Pianta del parco

Il bosco urbano: la natura in città. Il bosco urbano rappresenta l'area più naturalistica del parco e può essere liberamente fruita dagli utenti. La sinuosa rete dei percorsi lenti delimita il suo perimetro e consente di entrare in una dimensione naturalistica inusuale nei centri urbani. L'immagine del bosco è mutevole, rispecchia l'andamento delle stagioni e accompagna gli abitanti del quartiere (che lo attraversano o lo ammirano dall'alto dei loro balconi) scandendo il loro tempo. All'interno del bosco si collocano sedute informali per una migliore fruizione dello spazio naturale.

Caratteristiche ed obiettivi delle aree vegetalizzate. La maglia arborea del parco è composta da due tipologie di alberature adottate: una ad alto fusto, a scala urbana, con essenze quali Pini Querce, Platani, e Cercis (albero di Giuda) caratterizzante le zone limitrofe, e l'altra a basso fusto, a scala umana, che marca i percorsi secondari del parco.

Il cordone boschivo progettato sui bordi dell'intervento, composto in proporzione da alberi a foglia caduca e alberi sempreverdi, consente di godere dell'ombra durante la stagione estiva e della luce durante la stagione invernale. Tuttavia, le essenze sempreverdi costituiscono i due terzi della piantumazione così da assicurare la presenza di vegetazione durante tutto l'anno e limitare la manutenzione provocata dalla caduta delle foglie.

Le distanze di piantumazione previste fra gli alberi mirano ad un doppio obiettivo: il primo, quello di ridurre al minimo gli interventi di manutenzione causando un conseguente abbattimento dei costi; il secondo, quello di permettere lo sviluppo del portamento naturale delle piante a beneficio dell'estetica generale del parco e del pieno godimento dei suoi fruitori. La potatura, quale intervento che riveste un carattere di straordinarietà, può essere effettuata esclusivamente per eliminare rami secchi, lesionati o ammalati, per motivi di difesa fitosanitaria, per problemi di pubblica incolumità, per rimuovere elementi di ostacolo alla circolazione stradale, nei casi di interferenza con reti tecnologiche preesistenti o con infrastrutture.

Gli arbusti presenti nel parco, per la totalità rappresentati da essenze sempreverdi, fanno parte di una selezione di piante tipiche della zona mediterranea a cui appartiene il parco, e necessitano pertanto di un basso apporto idrico. Tuttavia, un sistema di irrigazione, che prevede il recupero e trattamento delle acque di prima pioggia, è stato previsto per far fronte alle torride estati caratterizzanti il Sud Italia nei mesi più caldi. Le macchie di arbusti, concepite mono specifiche, tematizzeranno le diverse aree di intrattenimento all'interno del parco, attribuendo un carattere specifico ad ogni zona conferendole una forte identità vegetale. Anche per gli arbusti l'obiettivo gestionale è doppio: da un lato l'abbattimento dei costi di manutenzione, e dall'altro la facilità dell'operatore di interagire con un'unica essenza durante le operazioni di manutenzione.

Le grandi zone residue negli spazi dedicati alle piantumazioni di alberi ad alto fusto, costituenti il grande polmone verde del parco, sono inerbite naturalmente. Gli obiettivi per questo genere di trattamento risultano essere molteplici: la sostenibilità dell'intervento che consente di ottenere diversi risultati con un unico costo; la riduzione dei costi di irrigazione di superfici estese; la semplicità attraverso pochi sfalci all'anno di gestire grandi aree giardino; la costituzione di filtri naturali alle polveri che si sollevano soprattutto durante i periodi di grande mancanza di piogge; una re-infiltrazione naturale delle acque meteoriche che mira ad un reintegro ed addolcimento delle falde acquifere salmastre di aree prossime al mare.

In due aree vi sono tappeti erbosi per i quali si è previsto l'uso di miscugli di macroterme sotto gli alberi, che assicurano un inerbimento di rapido

5. Inserimento del parco nel suo contesto

6. Fotoinserimento assonometrico del parco nel suo contesto

attecchimento per via dell'apparato stolonifero delle radici. Lungo il percorso principale del parco, in zone cuscinetto adiacenti alle aree di sosta pavimentate, per realizzare il tappeto erboso sono state utilizzate le essenze di genere Festuca, capaci di sopportare le grandi temperature estive senza un importante consumo di acqua.

Sostenibilità e resilienza dello spazio pubblico. Grazie alla progettazione di aree giochi, impianti polivalenti e padiglioni, si è voluto dotare il parco di una serie di attrattori che potranno contribuire al sostenimento delle spese di gestione e manutenzione degli spazi. Le foglie che ospitano le varie attività sono progettate in maniera da rendere efficiente sia la gestione che la cantierizzazione del parco. Ogni foglia ha una sua autonomia funzionale e strutturale rispetto al resto del parco. Il parco, come detto in precedenza, è stato progettato assumendo le esigenze degli abitanti come elemento guida. La democratizzazione dell'assetto funzionale e l'accessibilità totale all'area sono stati punti cardine nel disegno dell'impianto. Il parco, grazie al suo assetto composto da elementi distinti messi a sistema, funziona anche con la collocazione di nuove ed inedite funzioni all'interno delle "foglie", che possono emergere da processi partecipativi di coinvolgimento dei residenti. Il parco può dunque diventare l'occasione per innescare relazioni virtuose che con il tempo possono superare il perimetro dell'area e diffondersi in tutto il quartiere.

7. Ortofoto: L'area di progetto prima e dopo l'intervento

8. Il boulevard di attraversamento principale

9. Sedute informali nel bosco urbano

10. Il boulevard centrale si snoda tra le attività adiacenti

11. Rete di percorsi secondaria si snoda dal boulevard centrale

13. Il percorso secondario abbraccia le foglie con attività

12. I salotti urbani separano il boulevard dal bosco perimetrale

14. Rapporto tra il parco e gli edifici adiacenti

ESPERIENZE SUL TERRITORIO

Il valore del contributo della cittadinanza

Vincenzo Coppa[1]

[1] *Associazione Laverdevia*

Non avrei mai pensato di assistere alla creazione di un'alleanza fra comuni, enti scientifici, associazioni e società civile ideata e creata allo scopo di concepire una strategia di rinascita dei territori che vanno dalla provincia di Bari a quella di Matera. La straordinarietà dell'accadimento, che mi sorprende ogni volta che mi soffermo a riflettere, è che questa esperienza, interessante anche da un lato umano e professionale, sia iniziata *per caso*[1] fino a divenire, nel tempo, una necessità sempre più impellente modificando anche le mie priorità personali.

Ciò che ho appreso, in questo percorso, è che ciascuno di noi ha sempre la possibilità di contribuire a modificare positivamente i luoghi in cui vive attraverso un'azione che è conseguenza della sensibilità, delle competenze, ma anche di tutte le proprie esperienze pregresse. L'agire che modifica e migliora il contesto in cui si vive, l'impegno e il tempo profuso è direttamente proporzionale a quattro fattori:

- la passione, ovverosia l'intensità dell'amore verso i luoghi in cui si vive e che genera la forza propulsiva in grado di proiettare l'immaginazione verso l'azione;
- la speranza che si possa concretamente incidere sulle situazioni esistenti e modificarle al meglio;
- la disponibilità dei singoli individui all'aggregazione e alla collaborazione;
- la visione comune senza la quale non è possibile formulare la strategia finalizzata al perseguimento del bene comune che è anche il bene del singolo individuo.

La passione

È necessario risvegliare la nostra passione per i nostri luoghi riconoscendone la loro modernità ovverosia la consonanza con lo spirito dei nostri tempi. La passione ci spinge a conoscere e a comprendere ed è lo stato d'animo indispensabile per intraprendere l'azione del cambiamento e della trasformazione attivando talvolta l'impensabile. Nel mio caso, quando nel settembre di 9 anni fa arrivai per caso, nel territorio che si distende fra la Puglia e la Basilicata, fui profondamente colpito dal sinuoso andamento delle colline, dalla luce che accarezzava i prati, dalla mitezza del clima, dalla profondità dei cieli e dalle nuvole. Il *Genius loci* mi aveva decisamente conquistato costringendomi, in un certo senso, ad operare per lui.

La passione, per non essere fine a stessa, deve essere accompagnata dalla conoscenza e dalla comprensione. Nel mio caso ci sono stati tempi dedicati all'esplorazione delle campagne e degli abitati e, successivamente, tempi dedicati a porre domande a chi avvicinavo per cercare risposte. Quali sono le cause del dissesto idrogeologico dei territori, e quelle dell'inquinamento dei suoli e delle acque? Perché i mezzi di trasporto pubblici non sono funzionali alle esigenze della popolazione, le strade sono dissestate e gli antichi tratturi sono dimenticati e abbandonati? Come fare fronte alla disaffezione che è causa dell'incuria e dello scempio? Come combattere la desertificazione umana e l'abbandono?

Nessuno sviluppo può avvenire sulla base del disprezzo dei luoghi, della loro vendita all'incanto, dagli stupri industriali della modernità a quelli turistici della postmodernità. Guardare i luoghi significa averne cura, riguardo, ricostruire, attraverso la pietas, i beni pubblici, quei beni che appartengono a tutti e che sono insieme veicolo di identità solidarietà e sviluppo.[2]

I territori che vanno dalla provincia di Bari a quella di Matera presentano significative opportunità, ma sono anche intrisi di rischi non gestiti o creati proprio da chi ci abita o da chi ci lavora e che a catena si ripercuotono su tutto il sistema territoriale costituito dall'insieme di campagne, boschi, fiumi/dighe/fontane/fonti e pozzi, paesaggi, cieli, borghi rurali, attività produttive, città, strade, treni, mezzi di trasporto, sistema sanitario e dagli stessi abitanti con le loro conoscenze, saperi, tradizioni, necessità, desideri, speranze e, molto spesso, con il loro grande amore per i propri luoghi nativi.

La speranza

Nulla può mutare al meglio se non si nutre la speranza che un cambiamento possa avvenire e che a questo cambiamento possiamo contribuire con le nostre idee e le nostre forze.
Bisogna vincere l'atavica e per altro giustificata sfiducia nell'operato delle istituzioni e nel fatto che si vive in un ciclo di causa-effetto non virtuoso che non può essere cambiato e non può che peggiorare. Tale idea alimenta un sentimento di un fatalismo che crea sconforto e nega l'agire.

La non economicità delle filiere tipiche del territorio (agricole e zootecniche) e la negazione del loro valore è causa dell'abbandono che è a sua volta causa della desertificazione umana che è il motivo per cui i piccoli borghi versano in uno stato di decadenza che è la ragione alla base della mancata cura del sistema territoriale che, infine, acuisce il problema della mancata economicità. In questo abbraccio mortale di causa – effetto il territorio e le popolazioni che lo abitano sembrano destinati ad essere gettati in un abisso senza fine.

Per il singolo, l'unica via per uscire da questo ciclo non virtuoso è quella di emigrare cercando una realizzazione professionale e personale che nei propri territori non potrebbe realizzarsi. Oggi emigrano i giovani spesso con preparazioni professionali elevate. I diplomati degli istituti secondari o i laureati sono risorse appetibili per le organizzazioni economiche del nord Europa e nel men che non si dica queste giovani generazioni impareranno a dialogare in lingue che non sono quelle dei loro genitori ed in poco tempo una storia plurimillenaria si dissolverà. Il territorio così è destinato all'oblio.
Per il territorio l'emigrazione di ogni singolo individuo è una perdita significativa ed è per questo importante che i territori recuperino collettivamente la fiducia nelle proprie capacità e conseguentemente la speranza in un futuro migliore. Quest'azione può avvenire solo attraverso il riconoscimento collettivo della modernità dei propri territori e del valore delle singole istituzioni presenti, creando le condizioni per sviluppare collegamenti e collaborazioni e superando le barriere favorite dal contesto di endemica scarsità di risorse.

L'aggregazione

L'aggregazione e la coesione sono la via con cui le necessità e i desiderata possono essere declinati dalla cittadinanza stessa. Spesso si ricorre al temine "partecipazione dal basso" per definire quel processo di governance che prevede il coinvolgimento attivo della cittadinanza forse intendendo che, in un processo di governance tradizionale top-down, i cittadini (in questo caso parliamo dei piccoli imprenditori agricoli e zootecnici, di tutti gli operatori delle filiere collegate e dei loro nuclei familiari) si trovano, nella sostanza dei fatti, in fondo ad una catena decisionale che in qualche modo li ha sempre traditi se non addirittura ignorati. L'idea dell'aggregazione della cittadinanza e, pertanto, delle municipalità che si trovano nei territori rurali, nasce dalla convinzione che lo stringersi insieme intorno ad un obiettivo comune possa essere la chiave per sviluppare una virtuosa cooperazione. Individui che hanno gli stessi problemi, che condividono lo stesso attaccamento per i luoghi nativi e che cercano una soluzione per cambiare lo stato di fatto possono superare le naturali diversità, gli individualismi, la competizione, i confronti che impoveriscono tutti. Così, lentamente, la mia esperienza si è fusa con l'esperienza di altri e i singoli "io" sono diventati un "noi".

La visione comune

È necessario comprendere chi siamo stati e chi siamo ora per capire insieme quale sarà il nostro futuro possibile e desiderabile. Oggi i territori hanno una possibilità in più per guardare a se stessi con uno sguardo rinnovato che è rappresentato dalle direttive delle Nazioni Unite e da quelle Europee in tema di obiettivi di sviluppo sostenibile. Oggi i territori scoprono la loro modernità osservandosi con lo sguardo dei nuovi codici che declinano i 17 obiettivi dell'Agenda 2030 dell'ONU sullo sviluppo sostenibile.

Ricorrendo ad un'analogia aziendale di derivazione a sua volta militare, se la visione comune verrà elaborata, questa dovrà permettere la formulazione di una strategia a medio lungo termine dei territori, cioè a 20 o 30 anni.

Non dobbiamo copiare i cinesi né gli svedesi che sono abituati a pianificare il loro destino a 50 e 100 anni, ma dobbiamo fare semplicemente quello che ogni buon padre di famiglia ha sempre fatto. Le famiglie allevano i figli e sognano per loro un futuro radioso, studiano le strategie più adatte con orizzonti temporali a 20 o 30 anni (il tempo per il raggiungimento dell'età adulta dei figli e che mediamente coincide anche con il completamento del ciclo di studi) e le declinano in base alle proprie disponibilità e capacità investendo tempo e risorse economiche che non potranno mai essere ripagate. È pertanto indispensabile sognare, pianificare e operare collettivamente come una grande famiglia guardando il contesto in cui si vive con uno sguardo rinnovato e attento e non dando per scontato le ricchezze e le opportunità che offre il territorio.

La scommessa intorno a cui tutto ruota è che il sud (in questo caso i territori rurali) riesca a ripensarsi, a guardare a sé stesso con la forza di un sapere che in qualche forma già possiede. La chiave sta nel ri-guardare i luoghi, nel duplice senso di aver riguardato per loro e di tornare a guardarli. Lo smarrimento è grande ma forse la strada per sfuggirgli è, come la lettera rubata, davanti agli occhi, in qualcosa che abbiamo sempre saputo e non abbiamo mai osato dire.[3]

I territori sono sistemi enormemente più complessi delle famiglie e delle aziende, ma anche loro possono sognare e pianificare strategie a 20/30 anni e le devono poi implementare. Per fare questo gli alleati più importanti della cittadinanza in qualunque modo organizzata, sono le istituzioni scientifiche, le università gli enti di ricerca presenti sul territorio che sono in grado di supportare la collettività nell'individuazione delle strategie più adeguate fornendo anche soluzioni alle specifiche necessità.

L'alleanza ha dato inizio ad un agire che trova il suo scopo nell'interrompere i circoli viziosi, nel cambiare la percezione del valore dei territori credendo che le peculiarità dei territori rurali e le innovazioni che gli stessi sono in grado di generare possano essere utili e messi al servizio dell'intera collettività nella ricerca di nuovi equilibri e nuove benefiche relazioni.

"Rivers do not drink their own water; trees do not eat their own fruit; the sun does not shine on itself and flowers do not spread their fragrance for themselves. Living for others is a rule of nature. We are all born to help each other. No matter how difficult it is … life is good when you are happy; but much better when others are happy because of you"[4]

[1] Robert H. Hoppe "Nulla succede per caso – Le coincidenze che cambiano la nostra vita"- psicoterapeuta e direttore del Center for Symbolic Studies – una scuola per psicoterapeuti e psicoanalisti di area junghiana - vive e lavora a Berkeley in California.
[2] Da "Il pensiero meridiano" di Franco Cassano Editori Laterza
[3] Da "Il pensiero meridiano" di Franco Cassano Editori Laterza
[4] Papa Francesco

Esperienze urbane

Claudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

I contributi raccolti a scala locale sono rappresentativi delle attività condotte sul territorio di Bari sul tema della rigenerazione della periferia urbana. Diverse sono le modalità impiegate, ma il fine è quello di coinvolgere gli abitanti dei quartieri dalla definizione dei bisogni fino alla partecipazione attiva alle dinamiche di trasformazione degli spazi.
Esemplificativi, in questo senso, sono gli interventi condotti dall'associazione di promozione sociale Parco Domingo e dall'associazione Effetto Terra in alcuni quartieri della città di Bari.
L'associazione Effetto Terra è attiva dal 2011 sul tema dell'Agriactivismo urbano, cioè sul recupero di terreni e spazi abbandonati e degradati che vengono trasformati in zone urbane con la partecipazione degli abitanti del quartiere. L'iniziativa dell'associazione ha portato alla alla creazione di un orto sociale in un terreno abbandonato: l'orto "Campagneros" in via Lorenzo d'Agostino a Bari.
Nell'area si svolgono attività agricole, con l'obiettivo di migliorare la vita del quartiere, e sono, inoltre, organizzate attività di autocostruzione che mirano alla realizzazione di nuovi spazi aperti a tutta la cittadinanza. Per mezzo di materiali naturali e di recupero, infatti, sono stati realizzati dai "Campagneros", volontari facenti parte dell'associazione, un'area di sosta, alcune panchine e un forno a disposizione della comunità.
Allo stesso modo, l'Associazione di Promozione Sociale Parco Domingo, attenta al tema della sostenibilità ambientale, mira a creare un laboratorio urbano nel quale mettere in pratica la sostenibilità diffondendo buone pratiche e soluzioni innovative.
Infatti, nel 2015, è riuscita a trasformare un'area abbandonata di circa 10.000 mq, di proprietà del comune di Bari in zona Poggiofranco, in un orto urbano, suddiviso in lotti di circa 60 mq, gestiti dai soci dell'associazione.
L'associazione, con il fine di combattere la marginalità in ambito urbano, promuove sul territorio laboratori di partecipazione attiva ed eventi culturali destinati a scuole, privati cittadini, comunità di cittadini, associazioni ed enti pubblici.

1. L'orto sociale Campagneros dell'associazione Effetto Terra

2. Il forno sociale, costruito con terra e paglia, dell'associazione Effetto Terra

3. Il Giardino Evolutivo, progetto partecipativo e scultura vivente, nell'Orto Domingo (Fonte immagine: https://www.facebook.com/apsparcodomingo)

4. L'Orto Domingo (Fonte immagine: https://www.facebook.com/apsparcodomingo)

BIBLIOGRAFIA

Introduzione

Urban green space projects e qualità della vita negli ecosistemi urbani in una prospettiva di landsenses ecology

Elvira Tarsitano, Rosa, Alba Giannoccaro

AA.VV. 2017. Abap ed. *Un Parco da Vivere. Progetto sperimentale di rigenerazione ambientale e agricoltura sociale.* Società Cooperativa Sociale Tracceverdi, Confederazione Italiana Agricoltori Puglia, Bari.

AsviS, 2020. *Italy and the Sustainable Development Goals.* ASviS Report 2020. Rome. Available online: https://asvis.it/rapporto-asvis-2020/

Blonda M., Rubino L., Campanile M., Tarsitano E., 2000. La Pianificazione integrata e partecipata, pg. 163-174, in *I Biologi per lo sviluppo sostenibile della Puglia,* Abap eds.

Frumkin H., 2013. The evidence of nature and the nature of evidence. *American Journal of Preventive Medicine*, 44 (2), pp. 196-197. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.10.016.

Giannoccaro R., 2018. *Un Parco da Vivere. Progetto sperimentale di rigenerazione ambientale e agricoltura sociale.* Bari: Abap edizioni 5:65-74.

Giannoccaro, R. (Ed), 2017. Rigenerazione urbana e innovazione sociale in un parco naturale 'metropolitano'. *Urbanistica Informazioni* n. 271, pp. 43-49. INU Edizioni from https://issuu.com/urbinfo/docs/ui271_preview/2

Haase, D., Kabisch, S., Haase, A., Andersson, E., 2017. Greening cities – To be socially inclusive? About the alleged paradox of society and ecology in cities. *Habitat International* Volume 64, Pages 41–48 DOI: 10.1016/j.habitatint.2017.04.005

Haller R L, 2017. *Horticultural Therapy Methods: Connecting People and Plants in Health Care. Human Services, and Therapeutic Programs.* CRC Press, Taylor & Francis Group.

Iori V., 2003. Abitare. L'educazione ambientale tra scienza ed esistenza". In P. Malavasi (a cura di), *Per abitare la Terra un'educazione sostenibile.* Milano: ISU Università Cattolica, pp. 41-57

Jennifer R. Wolch, Byrne J., Joshua P., Newell, 2014. *Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough.* Landscape and Urban Planning, 125 p. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.01.017

Kassel K, Rimanoczy I., 2018. *Developing a Sustainability Mindset in Management Education Routledge,* 368 p. London: Routledge.

Nancy B, Grove J M, Pickett S T A, & Redman C L., 2000. *Integrated approach to Long-Term studies of urban ecological systems.* BioScience 50:571-584.

Newman P. & Jennings I., 2008. *Cities as Sustainable Ecosystems. Principles and Practices.* Washington: Island Press, 2008.

Posca, C., 2018. *Un Parco da Vivere. Progetto sperimentale di rigenerazione ambientale e agricoltura sociale.* Bari: Abap edizioni, 1:9-10.

Pressey RL, Visconti P, Ferraro PJ., 2015. *Making parks make a difference: poor alignment of policy, planning and management with protected-area impact, and ways forward. Philosophical Transaction of the Royal Society of London.* Series B Biological Science. 5, 370 https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0280

Russo M., Formato E., 2013. Spazi pubblici/paesaggi comuni: un progetto per la rigenerazione urbana. In *Planum* N. 27 vol. II

Svancara LK, Brannon R, Scott JM, Groves CR, Noss RF, Pressey RL., 2005. Policy-driven versus evidence-based conservation: a review of political targets and biological needs. *Bioscience Volume* 55, Issue 11 55:989–995. https://doi.org/10.1641/0006-3568(2005)055[0989:PVECAR]2.0.CO;2

Tarsitano E., 2003. Ecosistema urbano pg 21-30 in *Parassitologia urbana: città animali e salute pubblica* (eds Puccini, V. & Tarsitano, E.). Bologna: Il Sole 24 ORE Edagricole

Tarsitano E, Calvano G, Sinibaldi P, Colao M., 2018. Urban Environmental Education and Sustainability in Lama Balice Regional Natural Park, *International Journal For Research In Educational Studies* 4(10).

Tarsitano E, Posca C, Giannoccaro R A, Borghi C, Trentadue C, Romanazzi G, Colao M., 2020. A "Park to Live" between environmental education and social inclusion through a landsense ecology approach, *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 28, pp. 166-178 DOI: 10.1080/13504509.2020.1765042.

Taylor L., 2017. Defining greenspace: Multiple uses across multiple disciplines, *Landscape and Urban Planning*, Volume 158, pp. 25-38 https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.09.024

United Nations Department of Economic and Social - Affairs (UNDESA)-Division for Sustainable Development Goals (DSDG). 2015. *Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development* (pp.1-41). United Nations. Available online: https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld

Xu M, Luo T, Wang Z., 2020. Urbanization diverges residents' landscape preferences but towards a more natural landscape: case to complement landsenses ecology from the lens of landscape perception. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 27(3):250-260, DOI: 10.1080/13504509.2020.1727989

Zhao J, Xin L, Rencai D, G. Shao, 2016. Landsensess ecology and ecological planning toward sustainable development. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology.* 23(4):293-297, DOI: 10.1080/13504509.2015.1119215.

Zheng T, Yan Y, Lu H, Pan Q, Zhu J, Wang C, Zhang W, Rong Y, Zhan Y., 2020. Visitors' perception based on five physical senses on ecosystem services of urban parks from the perspective of landsensess ecology. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology.* DOI:10.1080/13504509.2020.1729272

Arte urbana e orti urbani. Strategie di rigenerazione della periferia

Claudia Carlotta Sabbà, Letizia Musaio Somma

Desideri, P., 2016. Luoghi di transito: le stazioni in *L'industria delle costruzioni*, 451, sett. - ott. 2016

L'ARTE OLTRE I *CONFINI*

Architettura della speranza

Tarshito

Brhadaranyaka Upanisad, 2004. Asram Vidya edizioni, 1664 p.

Bhaktivedanta Swami Prabhupada, 1982. *Bhakti Rasamrita Sindhu / Il Nettare della devozione.* Edizioni Bhaktivedanta, 505 p.

Osho, 2013. *Cambia Te stesso e cambierai il mondo*. Uno editori, 224 p.

Bhaktivedanta Swami Prabhupada, 2007. *La Bhagavad-Gita così com'è.* Edizioni Bhaktivedanta, 697 p.

Thich Nhat Hanh, 1994. *Toccare la Pace*. Astrolabio edizioni, 112 p.

Antonio Bello, 2018. Un'ala di riserva. San Paolo edizioni, 204 p.

Le più belle frasi di Osho - Quelle vere, 2016. Bompiani, 314 p.

Chogyam Trungpa, Shambala, 1985. La via del guerriero. Astrolabio Ubaldini edizioni, 142 p.

NUOVE *FRONTIERE*: LA NATURA PER IL SOCIALE

Med-Index: un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari per promuovere l'adesione alla dieta mediterranea incoraggiando i produttori a realizzare prodotti più sani e sostenibili

Maria Lisa Clodoveo, Elvira Tarsitano, Carlo Sabbà, Loreto Gesualdo, Filomena Corbo

Mhurchu, C. N., Eyles, H., & Choi, Y. H., 2017. Effects of a voluntary front-of-pack nutrition labelling system on packaged food reformulation: The health star rating system in New Zealand. *Nutrients*, 9(8), 918

Who, J., & Consultation, F. E., 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organ Tech Rep Ser, 916 (i-viii), 1-149

Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods

Narciso, A., & Fonte, M., 2021. Making Farm-to-Fork Front-of-the-Pack: Labelling a Sustainable European Diet. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 27(1), 54-70

Machín, L., Aschemann-Witzel, J., Curutchet, M. R., Giménez, A., & Ares, G., 2018. Does front-of-pack nutrition information improve consumer ability to make healthful choices? Performance of warnings and the traffic light system in a simulated shopping experiment. *Appetite*, 121, 55-62

Chantal, J., Hercberg, S., & World Health Organization, 2017. Development of a new front-of-pack nutrition label in France: the five-colour Nutri-Score. *Public Health Panorama*, 3(04), 712-725

Julia, C., &Hercberg, S., 2018. Big Food's opposition to the French nutri-score front-of-pack labeling warrants a global reaction. *American Journal of Public Health* 108(3): 318-320

Lorenzoni, G., Di Benedetto, R., Silano, M., & Gregori, D., 2021. What Is the Nutritional Composition of Ultra-Processed Food Marketed in Italy?.*Nutrients*, 13(7), 2364

van der Bend, D. L., & Lissner, L., 2019. Differences and similarities between front-of-pack nutrition labels in Europe: A comparison of functional and visual aspects. *Nutrients*, 11(3), 626

Chakrabarti, S., Guha, S., & Majumder, K., 2018. Food-derived bioactive peptides in human health: Challenges and opportunities. *Nutrients*, 10(11), 1738

Rescigno, T., Micolucci, L., Tecce, M. F., & Capasso, A., 2017. *Bioactive nutrients and nutrigenomics in age-related diseases*. Molecules, 22(1), 105

Vamanu, E., & Gatea, F., 2020. Correlations between microbiota bioactivity and bioavailability of functional compounds: A mini-review. *Biomedicines*, 8(2), 39

Toro-Martín, D., Arsenault, B. J., Després, J. P., & Vohl, M. C., 2017. Precision nutrition: a review of personalized nutritional approaches for the prevention and management of metabolic syndrome. *Nutrients*, 9(8), 913

Garrido-Miguel, M., Oliveira, A., Cavero-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Soriano-Cano, A., & Martínez-Vizcaíno, V., 2019. Prevalence of overweight and obesity among European preschool children: a systematic review and meta-regression by food group consumption. *Nutrients*, 11(7), 1698

Frasca, D., Blomberg, B. B., & Paganelli, R., 2017. Aging, obesity, and inflammatory age-related diseases. *Frontiers in immunology*, 8, 1745

Romieu, I., Dossus, L., Barquera, S., Blottière, H. M., Franks, P. W., Gunter, M., ... & Willett, W. C., 2017. Energy balance and obesity: what are the main drivers?.*Cancer Causes & Control*, 28(3), 247-258

Piaggi, P., 2019. Metabolic determinants of weight gain in humans. *Obesity*, 27(5), 691-699

Martínez-González, M. A., Salas-Salvadó, J., Estruch, R., Corella, D., Fitó, M., Ros, E., & Predimed Investigators, 2015. Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED study. *Progress in cardiovascular diseases*, 58(1), 50-60

Nelson, M. E., Hamm, M. W., Hu, F. B., Abrams, S. A., & Griffin, T. S., 2016. Alignment of healthy dietary patterns and environmental sustainability: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(6), 1005-1025

Haines, A., &Scheelbeek, P., 2020. European Green Deal: a major opportunity for health improvement. *The Lancet*, 395(10233), 1327-1329

Sikora, A., 2021, January. European Green Deal–legal and financial challenges of the climate change. In ERA Forum (Vol. 21, No. 4, pp. 681-697). Springer Berlin Heidelberg

Dernini, S., & Berry, E. M., 2015. Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in nutrition*, 2, 15

Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., ... &Trichopoulou, A., 2020. Updating the mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8758

Medina, F. X., 2021. Towards a Construction of the Mediterranean Diet? The Building of a Concept between Health, *Sustainability and Culture*. *Food Ethics*, 6(1), 1-10

Tarsitano, E., Rosa, A. G., Posca, C., Petruzzi, G., Mundo, M., & Colao, M., 2020. A sustainable urban regeneration project to protect biodiversity. *Urban Ecosystems*, 1-18

de Vries, H. J., 2020. Addressing Sustainability in Education About Standardisation—Lessons from the Rotterdam School of Management, Erasmus University. In Sustainable Development (pp. 57-75). Springer, Cham

Tarsitano, E., Calvano, G., Sinibaldi, P., & Colao, M., 2018. Urban environmental education and sustainability in Lama Balice regional natural park. Int J Res Educ Stud, 4(10)

Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C., 2012. Energy balance and obesity. *Circulation*, 126(1), 126-132

Nelson, M. E., Hamm, M. W., Hu, F. B., Abrams, S. A., & Griffin, T. S., 2016. Alignment of healthy dietary patterns and environmental sustainability: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(6), 1005-1025

Littlewood, J. A., Lourenço, S., Iversen, C. L., & Hansen, G. L., 2016. Menu labelling is effective in reducing energy ordered and consumed: a systematic review and meta-analysis of recent studies. *Public health nutrition*, 19(12), 2106-2121

Clodoveo, M. L., Di Lorenzo, L., Sabbà, C., Moschetta, A., Gesualdo, L., & Corbo, F., 2020. The emerging discipline of precision cooking: a suitable tool for the precision nutrition. *International journal of food sciences and nutrition*, 71(4), 525-528

Lammi, C., Bellumori, M., Cecchi, L., Bartolomei, M., Bollati, C., Clodoveo, M. L., ... & Mulinacci, N., 2020. Extra virgin olive oil phenol extracts exert hypocholesterolemic effects through the modulation of the LDLR pathway: In vitro and cellular mechanism of action elucidation. *Nutrients*, 12(6), 1723

Mallamaci, R., Budriesi, R., Clodoveo, M. L., Biotti, G., Micucci, M., Ragusa, A., ... & Franchini, C., 2021. Olive tree in circular economy as a source of secondary metabolites active for human and animal health beyond oxidative stress and inflammation. *Molecules*, 26(4), 1072

Roselli, L., Clodoveo, M. L., Corbo, F., & De Gennaro, B., 2017. Are health claims a useful tool to segment the category of extra-virgin olive oil? Threats and opportunities for the Italian olive oil supply chain. *Trends in Food Science & Technology*, 68, 176-181

ANNUAL ACTIVITY REPORT 2019 - European Economic and Social Committee (EESC)

Medina, F. X., 2019. From healthy to sustainable: Transforming the concept of the mediterranean diet from health to sustainability through culture. Food and Sustainability in the Twenty-First Century: Cross-Disciplinary Perspectives; Collinson, P., Young, I., Antal, L., Macbeth, H., Eds, 57-69