



## **CARTA DEL BENESSERE**

### **La campagna per il benessere della natura, del cibo e degli esseri umani**

#### *Premessa*

La pandemia che stiamo vivendo e di cui non possiamo ancora prevedere la fine ci ha fatto percepire la precarietà dello “stare bene” in cui eravamo convinti di vivere e ci ha immersi in un periodo di malessere dal quale è emersa la consapevolezza di prendersi cura di noi stessi e di riacquisire sicurezza attraverso azioni concrete e proattive che abbiano al centro il benessere della persona, inteso in senso fisico, mentale e sociale.

La salute della persona non può essere disgiunta da quella degli altri elementi che contribuiscono a realizzarla, i vegetali alla base della nostra catena alimentare, gli animali che se ne nutrono e di cui ci nutriamo. Il benessere deve essere circolare o non è tale e deve per questo prendere in considerazione il *noi* di cui facciamo parte assieme agli altri esseri viventi.

La campagna e le aziende agricole si pongono come soggetti per la realizzazione del benessere assieme ai cittadini ed alle istituzioni che li rappresentano, a quelle preposte alla tutela della salute e alle aziende pubbliche che si occupano dell'erogazione di servizi: per la produzione di cibi, buoni, nutrienti, accessibili; di contenuti e di valori che consentano un approccio storico culturale al tema dell'agricoltura e del paesaggio e al rapporto tra città e campagna; di opportunità di reddito e di lavoro che possono crearsi per le aziende e per quelle risorse umane che nel lavoro agricolo e nella trasformazione dei prodotti agricoli possono cercare nuove opportunità.

#### *Obiettivi*

Affermare questa nuova visione del benessere con progetti ed azioni culturali, alimentari, produttivi e lavorativi che abbiano al centro:

- le aziende agricole quali attrici di uno sviluppo sostenibile nella fase di ripartenza;
- la campagna come luogo privilegiato per lo sviluppo di una cultura ambientale, alimentare, psicologica/olistica e lo sviluppo di progetti formativi educativi in questa direzione;
- un mutuo scambio tra enti locali e pubblici e imprese agricole per lo sviluppo di esperienze, conoscenze, competenze e di nuovi prodotti e servizi per il benessere dei cittadini e nuovi stili di vita e gli strumenti per la loro fruizione negli ambienti urbani

#### *Strumenti*

Sono strumenti per la realizzazione dei principi e degli obiettivi della Carta del Benessere

- La nuova Politica Agricola Comune (PAC)
- Gli obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGS) delle Nazioni Unite
- Il Green Deal della commissione europea
- Gli obiettivi della rete delle quaranta città del mondo (C40) per lo sviluppo sostenibile
- La transizione ambientale del Comune di Milano e i programmi di forestazione urbana e metropolitana





- L'integrazione di aspetti sociosanitari e assistenziali svolta dall'ATS della Città Metropolitana di Milano e dai suoi Distretti
- Lo sviluppo di terapie alternative per il benessere
- Le nuove linee guida della ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica
- I Criteri Ambientali Minimi (CAM) per la ristorazione pubblica
- Le attività delle Unità di Offerta
- Le attività e i programmi delle fondazioni bancarie
- I servizi di inserimento lavorativo
- Le Cooperative Sociali
- I piani formativi degli istituti medi superiori con lo sviluppo di attività curriculari di consolidamento delle competenze e i programmi di alternanza scuola lavoro

### *Contenuti*

Le attività che saranno al centro della Carta del Benessere si concentrano sullo sviluppo di nuovi stili di vita della cittadinanza con una particolare attenzione a quella in età scolastica, quella anziana e a quella svantaggiata mediante una sana alimentazione e una fruizione sostenibile delle risorse naturali agricole.

I nuovi stili di vita si devono fondare su un recupero di consapevolezza:

- del valore del paesaggio agricolo metropolitano e periurbano e della difesa delle risorse naturali che erano già al centro degli osservatori classici come Virgilio, Bonvesin della Riva, Carlo Cattaneo, che vanno custoditi e valorizzati per il benessere della vista e della vita;
- della necessità di produzione agricole e alimentari che abbiano al centro un prodotto agricolo di qualità e sostenibile adattato al territorio e quindi più resistente in maniera naturale e realizzato con meno apporti umani;
- dell'importanza dello sviluppo di una cultura alimentare come atto del volersi bene e dell'avere cura di sé stessi a partire dall'atto di acquisto dei prodotti alimentari che deve tenere conto della stagionalità, di evitare sprechi, e del recupero della capacità di cucinare pur nella compatibilità con le esigenze di vita;

Concretamente il supporto delle aziende agricole agli enti locali e alle istituzioni sociosanitarie si manifesterà attraverso lo sviluppo di:

- una proposta di cibi che prevedano un aumento delle proteine vegetali integrate con carboidrati e la giusta quota di grassi;
- una sperimentazione del piatto unico nella ristorazione scolastica;
- proposte alimentari per gli anziani che "aggiungano vita agli anni" con pasti realizzati con materie prime del territorio che favoriscano il mantenimento della massa muscolare con un'alimentazione proteica aumentata di facile programmazione e trasportabilità;





- attività formative e informative sull'alimentazione come momento fondamentale della cura del sé rivolte a famiglie, donne, giovani, insegnanti, medici di base e pediatri per riacquisire una cultura alimentare;
- iniziative di formazione alla cucina consapevole basate sulla progettazione del menù settimanale, l'acquisto di materie prime di stagione del territorio, il recupero della materia prima, il riordino del frigo, l'utilizzo dell'acqua;
- servizi psicologici scolastici sull'alimentazione e sul consumo degli alcolici rivolti a giovani e famiglie;
- progetti di formazione e attività pratica rivolti al rapporto dei giovani con il cibo e con le bevande alcoliche che aumenti il loro bagaglio di conoscenze di ciò che assumono e faccia avvertire loro lo star bene mediante il mangiare e il bere bene, sperimentando sul campo la produzione degli alimenti agricoli e la loro trasformazione anche in cucina;
- inserimento al lavoro in ambito agricolo di soggetti svantaggiati mediante la creazione di un circolo virtuoso tra servizi di inserimento lavorativo, aziende agricole produttrici e trasformatrici e aziende che possono impiegare i prodotti alimentari nei loro servizi e nella loro attività di relazioni pubbliche;
- progetti di fruizione del patrimonio vegetale comunale e territoriale mediante un'applicazione informatica di catalogazione del patrimonio arboreo e di rappresentazione delle sue fasi vegetative con la realizzazione di mappe botanico-culturali per i cittadini.