



**COMUNE DI  
BUCCINASCO**



# **NUTRIRE BUCCINASCO**



## **PROPOSTE ED EVENTI 2015**





# NUTRIRE BUCCINASCO

Il nuovo progetto delle associazioni del nostro territorio

Per il secondo anno alcune associazioni – per l'esattezza dodici – si sono riunite attorno al tavolo di **"Centomani per Buccinasco"**, scegliendo per il 2015 – l'anno dell'Esposizione universale a Milano al via dal primo maggio – il tema "Nutrire Buccinasco". Hanno proposto una riflessione comune sul tema dell'alimentazione, del consumo responsabile, della cura di sé e del territorio, della nutrizione intesa nel senso più ampio del termine. Perché ci si nutre non solo di cibo ma anche di cultura, relazioni, solidarietà.

Buccinasco ha un patrimonio ricchissimo, le sue associazioni, impegnate a rendere culturalmente viva e vivace la nostra cittadina che grazie a loro si può definire comunità. Lo dimostra la programmazione culturale e il calendario fitto di eventi in tutti gli spazi pubblici del nostro Comune, la Cascina Robbiolo, il Centro culturale Bramante, l'Auditorium Fagnana. Dallo scorso anno un gruppo di associazioni ha compiuto un passo in più: ha deciso di lavorare in modo sistematico per un unico obiettivo, scegliendo un tema. Quest'anno anche Buccinasco ha colto l'occasione di **Expo 2015** declinando ad hoc per il nostro territorio e i nostri cittadini i temi che per sei mesi avranno un'eco in tutto il mondo.

Dal mercato a km0 con i produttori locali agli incontri sulla buona alimentazione con gli esperti dell'Istituto dei Tumori di Milano. Dai laboratori per i più piccoli agli appuntamenti per sapere tutto sul mais e sull'importanza di questo alimento sia dal punto di vista medico che energetico. E, ancora, il teatro, le visite alle cascine del territorio e all'orto botanico di Cascina Rosa, le conferenze su alimentazione, respirazione e salute, l'incontro sulle favelas brasiliane, il corso di Chi Kung, la mostra sull'energia per le scuole e la cucina da campo al parco. Infine un convegno a cui parteciperanno tutte le associazioni con una mostra fotografica sull'intera rassegna a testimonianza del lavoro, dell'impegno e della partecipazione.

**Appuntamenti gratuiti, possibili grazie all'impegno di tanti volontari e il sostegno dell'Amministrazione comunale che non rinuncia a investire in cultura e associazionismo come pane quotidiano per nutrire la nostra città.**

Al via dal 9 marzo, "Nutrire Buccinasco" proseguirà sino al 14 novembre, attraversando anche la tarda primavera con la tradizionale Festa delle Associazioni che quest'anno giunge alla ventesima edizione: 20 anni di un associazionismo che ogni anno cresce per qualità, impegno, proposte.

### David Arboit

Assessore a Cultura, Associazionismo, Sport e Tempo Libero

### Carlo Benedetti

Consigliere delegato all'Associazionismo



# CALENDARIO EVENTI "NUTRIRE BUCCINASCO"



Ogni seconda domenica del mese dalle ore 9

**"Buccinasco Km0"**

vendita diretta dal produttore al consumatore  
via Roma (davanti al Municipio)

**dal 9 al 13 marzo** - Mostra interattiva

**"Spegni lo spreco... accendi lo sviluppo"**

Scuola secondaria 1° grado - via Emilia

**14 marzo - ore 15** - Workshop

**"La grande fame"**

Centro culturale Bramante, via Bramante 14

**28 marzo - ore 15** - Workshop

**"Mi metto nei tuoi piatti"**

Centro culturale Bramante, via Bramante 14

**26 marzo, 9-16-23 aprile, 7-14-21-28 maggio**  
dalle ore 18.45 alle 19.45

**Lezioni di Chi Kung**

Cascina Robbiolo, via A. Moro 7

**9 aprile - ore 21.00** - Conferenza

**"La dieta sana"**

Cascina Robbiolo

**11 aprile - ore 15.30** - Laboratorio per bambini

**"Il Ristorilibrì: il Ristorante dei bambini"**

Cascina Fagnana (ala nuova), via Fagnana 6

**17 aprile - ore 13.30** - Visita guidata

**Orto Botanico di Milano**

Cascina Rosa, via Valvassori Peroni 7, Milano

**18 aprile - ore 15.30** - Laboratorio per bambini

**"Creare riciclando"**

Cascina Fagnana (ala nuova), via Fagnana 6

**23 aprile - ore 21** - Conferenza

**"Il cibo: come portarlo dalla terra alla tavola!"**

Cascina Robbiolo

**24 aprile - ore 21** - Conferenza

**"Mai(s) più senza mais"**

Cascina Robbiolo

**26 aprile - ore 9.30** - Visita in bicicletta

**Cascina Gambarina ad Abbiategrasso**

Ritrovo Punto Parco Terradeo

(via Emilia, parcheggio mercato del sabato)

**10 maggio - ore 12**

**"Cuciniamo sulle fiamme"**

Parco Spina Azzurra

**17 maggio - ore 9.30** - Visita in bicicletta

**Cascina Linterno a Milano**

Ritrovo Punto Parco Terradeo

(via Emilia, parcheggio mercato del sabato)

**12 giugno - ore 21** - Conferenza

**"Il potere racchiuso nei chicchi"**

Cascina Robbiolo

**19 settembre - ore 15.45** - Conferenza

**"La respirazione: tracce di un'esperienza vissuta"** - Cascina Robbiolo

**20 settembre - ore 9.30** - Visita in bicicletta

**Cascina Ca' Grande a Zibido S. Giacomo**

Ritrovo via Emilia (punto Parco Terradeo)

**26 settembre - ore 21** - Spettacolo teatrale

**"Quattro ali per volare"** - Auditorium Fagnana

**2 ottobre - ore 13.30** - Visita guidata

**Orto Botanico di Milano**

Cascina Rosa, via Valvassori Peroni 7, Milano

**3 ottobre - ore 21** - Spettacolo teatrale

**"Il re dei giochi"** - Auditorium Fagnana

**17 ottobre - ore 15.45** - Conferenze

**"Ritrovare la salute attraverso gli alimenti?"**

**"Una favola per amica"**

Cascina Robbiolo

**7 novembre - ore 15.45** - Conferenza

**"Le emozioni che ci affliggono e quelle che ci sostengono"**

Cascina Robbiolo

**dal 31 ottobre al 14 novembre - ore 18**

Inaugurazione mostra fotografica

**"Nutrire Buccinasco"**

Cascina Robbiolo

**14 novembre - ore 17.00**

**Convegno di chiusura e aperitivo**

Cascina Robbiolo

## CHI KUNG: la pratica per ritrovare un benessere psico-fisico

Attraverso otto incontri condotti dall'istruttrice Verena Battilana, si imparerà a conoscere il Chi Kung, arte cinese di tradizione millenaria volta ad acquisire e custodire armonia tra corpo mente e respiro con lo scopo di ottenere uno stato di benessere psico-fisico della persona. Il Chi Kung viene usato per disturbi quali ipertensione, artrite, disturbi cronici della respirazione, disturbi cardiovascolari e del sistema nervoso: un sistema terapeutico preventivo e di cura della salute o più semplicemente si pratica per ritrovare un momento di calma, di ascolto interno, per stare bene e ricaricarsi.

### Dove e quando

**26 marzo - 9, 16, 23 aprile - 7, 14, 21, 28 maggio**

Cascina Robbiolo dalle 18.45 alle 19.45

### A.P.E. Accademia dei Poeti Erranti

Tel. 340 3385075 - [info.associazioneape@gmail.com](mailto:info.associazioneape@gmail.com)

[www.associazioneape.it](http://www.associazioneape.it)

## Visita all'Orto Botanico della Cascina Rosa

Immergersi in una vera e propria oasi in mezzo alla città, che raccoglie le più variegiate forme vegetali tipicamente lombarde, comprese quelle importate dal Settecento in poi, in un'area di 25 mila metri quadrati. Lo propone la ProLoco con due visite guidate all'Orto Botanico di Cascina Rosa, gestito come quello di Brera e quello di Toscolano Maderno sul Garda dall'Università degli Studi di Milano. L'area è strutturata su un chilometro di percorsi ed è dotato di tre serre all'avanguardia che hanno pochi eguali in Europa.

### Dove e quando

**17 aprile** (prenotazioni entro il 3 aprile)

**2 ottobre** (prenotazioni entro il 18 settembre)

Orto di Cascina Rosa ore 14 (ritrovo ore 13.30)

Via Valvassori Peroni 7 (MM Lambrate, Tram 5, Autobus 61)

### ProLoco Buccinasco

Tel. 334 3082209 - [segreteria@prolocobuccinasco.it](mailto:segreteria@prolocobuccinasco.it)

[www.prolocobuccinasco.it](http://www.prolocobuccinasco.it)

## Il Re dei Giochi

Il bar e la prima colazione con il classico cappuccino e la squisita brioche: da qui prende il via la commedia di Mario Pozzoli che affronta con allegria il concetto di nutrizione inteso in senso lato, come crescita umana e sociale. Perché il cappuccino al bar è un modo di iniziare la giornata, tanto esecrato dai nutrizionisti, che però può diventare un punto di incontro di diverse realtà, dove si costruiscono relazioni, mettendo in comune le proprie ansie e i propri desideri, accorgendosi così di non essere soli e di avere intorno delle persone che hanno anch'esse le proprie gioie e i propri dispiaceri.

### Dove e quando

**3 ottobre** - ore 21 - Auditorium Fagnana

#### Associazione Culturale Teatrale "Gli Adulti"

Tel. 334 3320184 - [info@compagnigliadulti.it](mailto:info@compagnigliadulti.it)  
[www.compagnigliadulti.it](http://www.compagnigliadulti.it)

## Una favela per amica

Una passeggiata virtuale all'interno di alcune tra le più note baraccopoli brasiliane, con la guida dell'avvocato Monica Giusti e la passione dei volontari degli Amici Missioni Indiane uniti ai "favelados" da un profondo legame. Per "nutrire insieme" l'amore per il Brasile cercando di apprezzarne anche i difetti e di conoscerne le realtà più povere. Le favelas sono costruite con vari materiali recuperati spesso nell'immondizia in quartieri in cui manca tutto, con una popolazione poverissima che vive con meno di 100 dollari al mese.

L'evento è organizzato insieme all'Associazione La Svolta, nell'ambito di un ciclo di tre conferenze (vedi pagina 6).

### Dove e quando

**17 ottobre** - ore 15.45 - Cascina Robbiolo

#### A.M.I. Amici Missioni Indiane

Tel. 02 45701705 - [vicepresidenza@amiweb.org](mailto:vicepresidenza@amiweb.org)  
[www.amiweb.org](http://www.amiweb.org)



## Dall'alimentazione all'emozione

Gli stili di vita assunti dall'uomo moderno hanno determinato la necessità di rivedere alcuni aspetti della vita quali le Emozioni, la Respirazione e l'Alimentazione. Concetti che necessitano di essere rivisti alla luce delle nuove scoperte scientifiche e dei nuovi stili di vita: La Svolta propone tre incontri per approfondire i tre temi e favorire così lo sviluppo di una consapevolezza e di un'assunzione personale di responsabilità nei confronti della propria salute.

### La respirazione: tracce di un'esperienza vissuta

Il respiro rappresenta l'essenza della vita ed è un segreto ormai svelato che il respiro riflette e influenza lo stato della mente: una respirazione rilassata crea una mente rilassata e per raggiungere uno stato di calma mentale è necessario raggiungere un tranquillo stato respiratorio che non sia né repressivo né espressivo.

#### Dove e quando

**19 settembre** - ore 15.45 - Cascina Robbiolo

### Ritrovare la salute attraverso gli alimenti?

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute; al contrario un'alimentazione inadeguata incide sul benessere psico-fisico e rappresenta uno dei principali fattori di rischio per malattie croniche. Incontro a cura di Angelo Cospito, introduce Patrizia Massa. Al termine l'incontro "Una favola per amica" (vedi pagina 5).

#### Dove e quando

**17 ottobre** - ore 15.45 - Cascina Robbiolo

### Le emozioni che ci affliggono e quelle che ci sostengono

Le emozioni sono una componente fondamentale della vita umana. Ogni nostra giornata ne è piena: gioia, tristezza, paura, collera, vergogna... spesso si alternano e si sovrappongono, anche in un breve lasso di tempo e possono avere un significato positivo anche quando a prima vista non sembra.

#### Dove e quando

**7 novembre** - ore 15.45 - Cascina Robbiolo

## La grande fame

In questa parte di mondo abbiamo tutto. Eppure possiamo ancora avere "fame"... di altro. Ci sono gli assetati d'amore, i bulimici di facebook, gli ingordi di esperienze nuove, gli obesi di videogiochi...

In collaborazione con EmozionARTI, l'associazione propone due workshop di counseling espressivo curati da Chiara Fusi rivolto a tutti, dai 18 anni ai 98 e oltre: questo il primo appuntamento, "Mi metto nei tuoi piatti" il secondo.

### Dove e quando

**14 marzo** - dalle 15 alle 17.30 - Centro culturale Bramante

Prenotazione obbligatoria via mail. Numero dei partecipanti: min. 4 - max 15

## Mi metto nei tuoi piatti

Sei "in accordo" con quello che mangi? Quale personale emozione si cela dietro l'atto del cucinare? O non cucini mai? In questo workshop ci si concentra sulla relazione tra l'atto del cucinare, quindi la scelta e l'utilizzo dei vari ingredienti, e il significato simbolico del preparare, apparecchiare, condividere.

### Dove e quando

**28 marzo** - dalle 15 alle 17.30 - Centro culturale Bramante

Prenotazione obbligatoria via mail. Numero dei partecipanti: min. 4 - max 15

## Il Ristolibri: il ristorante dei bambini

Lettura interattiva di e con Rossella Raimondi rivolta ai bambini dai 4 ai 10 anni. Ai bambini partecipanti saranno donati dei libri grazie alle associazioni AMI e Banca del Tempo e dei Saperi.

### Dove e quando

**11 aprile** - ore 15.30 - Cascina Fagnana (ala nuova)

## Creare riciclando

Due laboratori con Rossella Raimondi rivolti ai bambini dai 4 ai 10 anni, per creare oggetti, giochi, strumenti musicali e tanto altro con l'impiego di materiale da riciclo.

### Dove e quando

**18 aprile** - ore 15.30 - Cascina Fagnana (ala nuova)

Prenotazione obbligatoria via mail. Numero bambini partecipanti: max 12

## Anima Mundi

eventi@associazioneanimamundi.it

www.associazioneanimamundi.it



## Mais for life

Due conferenze per capire l'importanza del ruolo del mais nell'alimentazione e come fonte energetica, metodo di cura e ipotesi di una città sostenibile. L'amido di mais, per esempio, è un alimento-farmaco chiave per la stabilizzazione dei livelli glicemici per tutti coloro che soffrono cali glicemici, come accade ai pazienti affetti da glicogenosi.

Grazie alla presenza di esperti si avrà la possibilità di approfondire la conoscenza sull'economia lombarda della produzione e distribuzione del mais con un'analisi economico-finanziaria del fenomeno. Molto interessante anche l'area medica, con la scoperta degli aspetti nutrizionali del mais e dei vari utilizzi in campo medico ma anche i vantaggi per gli sportivi.

Il mais può essere anche un'importante fonte di energia, con la possibilità di creare piccole centrali per riscaldare case, condomini e acqua sanitaria: l'indispensabile alimento diventa quindi anche un ottimo combustibile, per di più non inquinante, rinnovabile e di facile reperibilità.

### Dove e quando

**24 aprile** - ore 21 - Mai(s) più senza mais - Cascina Robbiolo

**12 giugno** - ore 21 - Il potere racchiuso nei chicchi - Cascina Robbiolo

## Quattro ali per volare

Un musical ambientato nel nostro territorio, tra Buccinasco e Corsico, con attori e cantanti giovanissimi della scuola Danzmania. Tra gli ingredienti principali, oltre all'amore e alla musica, c'è anche l'amido di mais, salvavita per alcune malattie rare. Il musical è tratto dal romanzo scritto a quattro mani da Alessandra Sala e Niccolò Seidita e racconta una piccola storia d'amore tra due quindicenni all'apparenza molto diversi.

### Dove e quando

**26 settembre** - ore 21 - Auditorium Fagnana

## **Buccinasco Km0** **vendita diretta dal produttore al consumatore**

Fino a dicembre la seconda domenica di ogni mese via Roma (davanti al Comune) diventa pedonale per dare spazio al mercato agricolo con i produttori e gli artigiani locali.

In "Buccinasco Km0" sarà possibile conoscere alcune aziende agricole del territorio e acquistare a filiera corta i loro prodotti di stagione: il contatto diretto consentirà di avere un ruolo più attivo e partecipe nel sistema delle reti alimentari locali, dove la produzione, anche quando non è biologica certificata garantisce trasparenza e non utilizzo di prodotti chimici di sintesi. L'obiettivo è anche la riscoperta del territorio e la creazione di una relazione più consapevole tra mondo rurale e urbano.

Saranno presenti anche gli artigiani dell'associazione "Arti & Mestieri" e per bambini e adulti i laboratori curati da associazioni e produttori che mese dopo mese organizzeranno incontri anche per gli adulti.

### **Dove e quando**

**Ogni seconda domenica del mese** - dalle ore 9 - via Roma (davanti al Municipio)

### **Visita alle aziende agricole del territorio**

Per diffondere la conoscenza e la cultura del consumo consapevole e promuovere il sostegno ai piccoli produttori locali, oltre al mercato agricolo il Gas La Buccinella propone anche la visita ad alcune aziende del territorio in bicicletta, in collaborazione con le associazioni Fiab/Buccinbici e ApertaMente Punto Parco Terradeo.

### **Dove e quando**

**Ritrovo:** ore 9.30 - Punto Parco Terradeo  
(via Emilia, parcheggio mercato del sabato)

**26 aprile** - Visita alla Cascina Gambarina di Marco Cuneo - Abbiategrasso  
dal campo alla tavola: conoscenza e raccolta delle erbe spontanee alimentari

**17 maggio** - Visita alla Cascina Linterno - Milano (Parco delle Cave)  
in concomitanza sarà presente un mercato di produttori

**20 settembre** - Visita alla Cascina Ca' Grande - Zibido San Giacomo  
con risottata

**Gas La Buccinella**

memoteresa@gmail.com - [www.labuccinella.org](http://www.labuccinella.org)



## Spegni lo spreco... accendi lo sviluppo

Una mostra animata innovativa dedicata ai bambini e ai ragazzi con la presenza di un attore-animatore per condurre il giovane pubblico in un percorso alla scoperta dell'energia in tutti i suoi utilizzi, del suo uso attuale e dei possibili scenari futuri, equi e sostenibili attraverso giochi, videoproiezioni e interazioni. L'iniziativa ha ottenuto il patrocinio della Commissione Nazionale Italiana UNESCO e si situa tra le proposte del Decennio UNESCO per l'educazione allo sviluppo sostenibile.

### Dove e quando

**Dal 9 al 13 marzo** - Scuola secondaria di primo grado di via Emilia

### Buono a sapersi

Due serate sulla nutrizione condotte dalla dott.ssa Giuliana Gargano, biologa nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto dei Tumori di Milano, dalla dott.ssa Giorgia Poli Dimel, nutrizionista e dal dott. Francesco Andreoli, medico nutraceuta.

Si imparerà come costruire "La dieta sana", perché valga la pena di pensare a cosa si mangia e quali siano gli effetti della dieta sulla salute.

Con "Il cibo: come portarlo dalla terra alla tavola!" si comprenderanno i criteri importanti per valutare se un cibo sia prodotto bene o no, le etichette, le cotture e la conservazione tipo.

A cura di "Buono a sapersi, cibo e natura dalla prevenzione alla cura".

### Dove e quando

**9 aprile**

La dieta sana - ore 21 - Cascina Robbiolo

**23 aprile**

Il cibo: come portarlo dalla terra alla tavola! - ore 21 - Cascina Robbiolo

## Cuciniamo sulle fiamme

Un modo concreto, pratico e simpatico - come è nel modo degli Scout - per dimostrare i diversi sistemi di conoscenza, preparazione e cottura del cibo. Al parco Spina Azzurra saranno allestite cucine da campo sopraelevate dove la cottura dei cibi sarà sul fuoco a legna.

Con i più piccoli, mediante scenette, sarà rappresentata la fase di digestione e assimilazione, mentre i più grandi dimostreranno i processi di smaltimento o riutilizzo degli alimenti e divulgheranno materiale informativo sulla corretta alimentazione.

### Dove e quando

**10 maggio** - ore 12 - Parco Spina Azzurra

#### Scout CNGEI

Tel. 338 7788656 - [info@scoutbuccinasco.it](mailto:info@scoutbuccinasco.it)  
[www.scoutbuccinasco.it](http://www.scoutbuccinasco.it)

...E infine tutti insieme

## "Nutrire Buccinasco"

Mostra fotografica e convegno finale

Dal 31 ottobre al 14 novembre alla Cascina Robbiolo le associazioni riunite nel tavolo "Centomani per Buccinasco" e promotrici del progetto "Nutrire Buccinasco" si raccontano e ripercorrono la rassegna 2015 con una mostra fotografica. Infine sabato 14 novembre il convegno finale per un bilancio complessivo della manifestazione e un confronto su Expo 2015 (che si concluderà il 31 ottobre) e nutrizione.

### Dove e quando

**31 ottobre**

Inaugurazione - ore 18 - Cascina Robbiolo

**14 novembre**

Convegno finale - ore 17 - Cascina Robbiolo

**Comune di Buccinasco**  
**Servizio Cultura e Comunicazione**

Tel. 02 45797-254/272 - [www.comune.buccinasco.mi.it](http://www.comune.buccinasco.mi.it)



NUTRIRE BUCCINASCO



*Progetto e realizzazione grafica*  
Fabio Cercone - Associazione Culturale Messinscena - 2015  
info@messinscena.it - www.messinscena.it