

Studio 10

I giardini pensili di San Pietroburgo: migliorare lo stato di nutrizione e sicurezza degli alimenti negli ambienti urbani impoveriti

Susan Poizner

Alla Sokol sale lungo la stretta scala che conduce al solaio dell'edificio residenziale di nove piani in cui abita, in via Pulkovskaya a San Pietroburgo. Il soffitto del solaio è tanto basso che Alla deve piegarsi in due. Pochi metri più avanti, c'è una scala a pioli. La giovanile 64-enne si tira su pian piano e si infila in una stretta apertura che conduce sul tetto.

Durante i mesi primaverili ed estivi, Alla ed altri inquilini fanno quasi giornalmente quello stesso percorso che li conduce sul tetto. Per essi, lo splendido panorama di San Pietroburgo è un di più, piuttosto che il vero incentivo. Essi salgono a lavorare sul giardino pensile, dove coltivano vegetali di alta qualità che non possono permettersi di acquistare nei negozi.

“Per i pensionati e per le famiglie a basso reddito, le verdure sono costose, specie d'inverno. Ma tutti coloro che lavorano nel nostro giardino pensile possono servirsi gratuitamente delle verdure che crescono durante l'estate. Nel nostro palazzo abbiamo anche delle donne anziane, di oltre ottant'anni. Non possono andare a lavorare sul tetto, ma diamo loro egualmente delle verdure gratuite”, dice Alla.



*Alla Sokol (anni 64),
fondatrice dell'Associazione
di Giardinaggio Urbano
di San Pietroburgo*

L'idea del giardino pensile risale al 1991, quando Alla andò ad una conferenza su questo tema tenuta da Martin Price, consulente agricolo dell'organizzazione statunitense per le misure educative contro la fame (Educational Concerns for Hunger Organization - ECHO). Era un periodo in cui nella Federazione Russa vi era una grave carenza di derrate alimentari. Alla pensò che un giardino pensile fosse un ottimo modo per aiutare le persone che abitavano nel suo stesso edificio a superare quel momento difficile.

Chiamò vari altri inquilini ad aiutarla a fondare il Club di Giardinaggio Urbano (UGC) di San Pietroburgo e nel 1994, grazie all'aiuto fornito da ECHO e dal Centro per le Iniziative dei Cittadini USA-Russia (CCI), un'organizzazione senza fini di lucro, realizzarono un giardino pensile, che a tutt'oggi rimane l'unico giardino pensile residenziale della città.

Anche ora persistono i problemi economici di allora, che spinsero alla fondazione dell'UGC, ed Alla e i suoi colleghi si adoperano per aiutare anche altre comunità urbane a realizzare giardini pensili. Collaborano anche con istituti di ricerca, per presentare alla popolazione russa nuovi tipi di verdure, economici e facili da coltivare.

I soci del club ritengono che il loro impegno porterà alla fine a rendere i prodotti freschi meno costosi e più accessibili per tutti gli abitanti di San Pietroburgo. Questo vale in particolare per i gruppi vulnerabili a basso reddito, dove l'incremento nel consumo di frutta e verdure fresche porterà ad un miglioramento dello stato di salute della popolazione.

Il contesto generale di povertà e salute

Con le sue ampie vie fiancheggiate da alberi e le magnifiche cattedrali, San Pietroburgo è forse la città dall'aspetto più aristocratico dell'intera Federazione Russa. Ma la splendida architettura ne vela appena la miseria. Nel 2000 aveva una popolazione di 4,6 milioni di abitanti, ma circa un terzo di essi era al di sotto della soglia di povertà.

Molti lavoratori russi a basso reddito ritengono che costi meno saziarsi di cibi ricchi di amido, come le patate e il pane, o di cibi grassi come il burro e la carne, evitando la frutta e la verdura fresca, più care. Ma gli esperti, come anche i membri dell'UGC, dicono che si tratta di un errore che peggiora lo stato di salute.

“Si stima che una dieta ricca di grassi saturi, combinata con uno scarso consumo di verdura e di frutta, contribuisca per il 30% all'insorgere di malattie

cardiache”, osserva la dottoressa Aileen Robertson, Consulente Regionale ad interim per la nutrizione dell’OMS. Inoltre, una dieta ricca di sale può peggiorare le cose. “Nella C.S.I. [la Confederazione degli Stati Indipendenti], l’assunzione di sale è probabilmente molto più elevata, a causa del tradizionale modo di conservare le verdure e la carne”, scrive.

Un elevato consumo di carne è stato collegato a neoplasie del colon e del seno, mentre pare che un elevato consumo di verdura sia d’aiuto nel proteggere dall’infarto, dall’ipertensione e dall’obesità. Si ritiene che si potrebbe prevenire fino al 40% dei casi di tumore aumentando il consumo di verdure, frutta e fibre alimentari.²⁸

Si raccomanda ai cittadini russi di consumare 5 porzioni giornaliere di vegetali e frutta (ad esclusione delle patate), pari a 400 grammi.²⁹ Ma in questa regione nord-occidentale della Federazione Russa, dove i prodotti d’importazione o quelli di serra sono cari e la stagione di coltivazione delle verdure non supera i quattro mesi, è difficile poter garantire tale consumo.

Per gli abitanti di San Pietroburgo si tratta solo di una questione economica. Le famiglie a basso reddito guadagnano meno di 1500 rubli (50\$ USA) al mese. Per l’affitto di un appartamento modesto occorrono dai 300 ai 500 rubli (10-17\$ USA). Quindi, posti di fronte alla scelta di acquistare un chilo di pane per 8 rubli, o lo stesso quantitativo di verdure per 19 rubli, la maggior parte delle famiglie a basso reddito opterà per il pane.

Ai tempi dell’Unione Sovietica i *sovkhoz* locali, cioè le fattorie di stato, producevano un’ampia gamma di verdure a prezzi accessibili per l’intera durata dell’anno. Ma in epoca post-sovietica queste fattorie vennero privatizzate. Il costo dell’energia ebbe un’impennata, e per ridurre i consumi vennero chiuse le serre delle fattorie, concentrando la produzione su prodotti vegetali più economici, come le patate, le barbabietole e le carote. Le poche imprese che seguivano ad usare le serre ne scaricano i costi sul consumatore.

Un tempo, la *dacia* russa, o l’appezzamento di terreno in campagna, avrebbe offerto una soluzione perfetta. Oggi oltre la metà degli abitanti di San Pietroburgo

²⁸ CINDI *dietary guide*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000 (document EUR/00/5018028).

²⁹ *Urban and Periurban Food and Nutrition Plan*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2001 (document EUR/01/5026040).

ha accesso ad una dacia nei mesi estivi, e può coltivarvi le proprie verdure. Ma secondo Oleg Maldakov, un ricercatore agricolo membro dell'UGC, circa l'8% dei proprietari di una dacia oggi non la utilizza, e ne spiega la ragione:

Il problema è che queste *dacie* si trovano dai 30 ai 100 chilometri di distanza dalla città, e che per raggiungerle in treno occorrono fino a tre ore di viaggio. I trasporti sono divenuti più costosi. Per raggiungere la dacia, una famiglia potrebbe spendere 250 rubli. Per quella cifra, potrebbe acquistare 25 chilogrammi di patate. Poi vi è la spesa aggiuntiva relativa all'acquisto delle sementi, dei pesticidi e del concime organico. Le famiglie più povere possono giungere così alla decisione di non utilizzare la *dacia*.

Le autorità locali sono consapevoli del problema della povertà e della carenza di cibo. "Abbiamo una rete ben sviluppata di assistenza umanitaria", dice Svetlana Konovalova, capo dell'autorità municipale di Zvyozdnaya, dove ha sede l'UGC. "Circa un terzo dei nostri 56.000 abitanti sono poveri, ma recentemente abbiamo distribuito dieci tonnellate di derrate alimentari provenienti dagli Stati Uniti". Cosa contenevano, tuttavia, questi pacchi alimentari? Sia le famiglie che i singoli ricevevano burro, zucchero e latte – ma non verdure o frutta fresca.

Obiettivi e attività principali

Nataliya abita in un bell'appartamento di due camere nello stesso edificio di

*Nataliya su ogni
davanzale ha delle
piante da serra*



Alla. Su ogni davanzale, ha delle piante da serra ricche di foglie. Nataliya lavorava in una fabbrica di fisarmoniche, mentre suo marito Leonid faceva il meccanico navale. Ai tempi dell'Unione Sovietica, Leonid trascorreva molto tempo in mare, e la coppia non si occupò mai di acquistare un appezzamento di terreno per una *dacia*.

Oggi Nataliya e Leonid guadagnano rispettivamente 750 e 1200 rubli al mese (25\$ e 40\$ US) – molto meno dei 1500 rubli (50\$ US) che costituiscono la retribuzione di mera sussistenza. Leonid guadagna un po' di denaro in più facendo la guardia giurata, ma è il lavoro di Nataliya nel giardino pensile ad assicurare loro abbondanza di verdure nei mesi estivi.



Nei sotterranei si produce un concime ricco di sostanze nutritive

L'obiettivo primario dell'UGC è di aiutare le persone a basso reddito come Nataliya e Leonid ad avere accesso ai prodotti freschi. Un secondo obiettivo è di poter raggiungere il primo in maniera non dannosa per l'ambiente. Nel 1999, il progetto realizzò una stazione di compostaggio nelle cantine dell'edificio, per trattare i rifiuti organici ivi prodotti. Questi venivano posti in contenitori neri, riempiti di vermi rossi. I vermi si cibano dei rifiuti organici, producendo un concime ricco di sostanze nutritive, che i soci del club rivendono, oppure utilizzano nel loro giardino pensile.

Un altro risultato gestionale dell'UGC è stato la creazione di nuovi posti di lavoro. Nel 1999 la gestione della stazione di compostaggio e del giardino era divenuta troppo gravosa perché potesse essere svolta solo dai volontari. Con una sovvenzione del Fondo Gagarin, che ha la propria sede negli Stati Uniti, Alla poté assumere due madri nubili perché lavorassero a tempo pieno al progetto.

Ma l'obiettivo dell'UGC non è di limitarsi ad un unico giardino pensile in tutta San Pietroburgo. Esso si propone, piuttosto, di informare, consigliare ed aiutare anche altri a realizzare progetti analoghi. I soci pubblicizzano il proprio lavoro attraverso i media, hanno pubblicato un manuale di consultazione e stanno progettando un corso di formazione per aiutare iniziative analoghe. Poiché si tratta di un'associazione ufficialmente riconosciuta, sono anche in grado di ottenere un sostegno politico che aiuti il progetto ad espandersi.

Scopo dell'iniziativa

Anna non si imbarazza a dire che le restano solo 15 denti. Dopotutto, ha 82 anni. Ma non è il tipo di persona che si lamenta degli acciacchi dell'età avanzata. "Certo che a volte si hanno dei dolori," dice sbrigativamente, "ma dolori e sofferenze ci sono anche quando si è più giovani. Bisogna solo imparare a non adagiarsi su queste cose".

Anna non si adagia nemmeno sul fatto che la sua pensione di 1500 rubli (50\$ US) comporta che lei sia al limite della povertà. “Mi basta”, sostiene. “Certo non basta per quelli che sprecano i soldi in vodka o sigarette. Ma io posso permettermi ciò che mi occorre”.

Una delle cose che aiutano Anna è il fatto che anche lei è un'inquilina del numero 9, in via Pulkovskaya, e che l'UGC fornisce gratuitamente le verdure a cinque degli inquilini più anziani, anche se non sono fisicamente in grado di lavorare sul terrazzo. L'edificio conta in tutto 287 appartamenti, in cui abitano in tutto 540 persone. Qualsiasi inquilino che sia disposto a offrirsi volontario per lavorare al progetto ottiene in cambio un compenso in verdure.

Metodologia

Alla Sokol è per professione un'esperta di agraria, e per convincere gli inquilini e l'amministrazione cittadina che il tetto avrebbe retto il peso del giardino ha dovuto progettare usando la propria competenza professionale. Ha calcolato il carico e dimostrato che utilizzando terreno di tipo leggero non vi era pericolo di cedimenti del tetto.

Nel 1993, la C.S.I. diede ad Alla le sementi, che facevano parte di un pacchetto di aiuti umanitari. “Allora prendemmo una parte delle sementi e le scambiammo con del terriccio e dei contenitori”, dice Alla. Nel 1994 l'associazione di giardinaggio era divenuta un'organizzazione senza fini di lucro, iscritta ai pubblici registri, e Alla e la sua squadra poterono iniziare ad organizzare il giardino pensile, piantando il resto delle sementi.

Il giardino pensile è stato concepito con il proposito di autofinanziarsi



Nel 1994 la C.S.I. iniziò a versare ad Alla un finanziamento mensile di 1500 rubli (50\$ US) per incoraggiarla ulteriormente a continuare a gestire il progetto, e l'anno successivo donò anche fertilizzanti, tubi d'irrigazione, contenitori e fogli di plastica da usare sul tetto.

Il progetto di compostaggio fu istituito nel 1998-1999 con dei fondi del programma TACIS dell'Unione Europea. “Finanziarono tutto, anche le spese di

I giardini pensili di San Pietroburgo

ristrutturazione delle cantine. Senza di loro non avremmo potuto farlo”, ricorda Alla. Nel 1999 venne anche il finanziamento per degli impiegati a tempo pieno, e il progetto se ne avvantaggiò molto.

Ora che c'è l'infrastruttura, il giardino pensile è pensato per autofinanziarsi. Il settanta per cento dei 300 mq di terrazzo è riservato alla produzione di piantine da fiori e vegetali che possono essere messi in vendita in un negozio al piano terra dell'edificio. L'UGC vende anche il suo concime organico domestico, e nel 2001 si sono guadagnati 30 mila rubli (1000 \$ US).

“Speriamo, in futuro, di guadagnare tre volte tanto”, commenta Alla. “Basterebbe questo per poter retribuire due impiegati a tempo pieno. Abbiamo molto altro spazio sul terrazzo, ma per espandere il progetto abbiamo bisogno di acquirenti certi. Avremmo bisogno di un'ordinazione sostanziosa di piantine da parte di una società che potesse versarci una parte del contante in anticipo”.

L'ostacolo maggiore al diffondersi dei giardini urbani a San Pietroburgo consiste nel fatto che soltanto chi vive in edifici comuni come quelli di Alla può essere sicuro di ottenere i permessi. “Abbiamo dovuto ottenere un'autorizzazione da parte di tutti gli inquilini, perché l'edificio è di proprietà comune. Alcuni proprietari di altri edifici a San Pietroburgo potrebbero essere meno disponibili a concedere il permesso”.

Svetlana Konovalova dirige l'autorità municipale di Zvyozdnaya, che in quell'area possiede molti altri edifici. Secondo quanto lei afferma, le cose sono un po' più complesse. “Questo progetto ci piace”, afferma. “Ma è un tipo di progetto molto complesso. Il giardino pensile potrebbe portare a infiltrazioni negli appartamenti sottostanti. Preparare il terrazzo per questo genere di giardino è costoso. Abbiamo bisogno di molti documenti che dimostrino che l'edificio è in grado di reggere il carico. Del resto, perché si dovrebbe pagare per realizzare dei giardini pensili, quando non vi sono giardini sufficienti nemmeno sul terreno?”

I giardini pensili sono ancora un'idea nuova nella Federazione Russa, anche se con l'aiuto dell'UGC si sono realizzati degli analoghi progetti presso i



Alexander Gavrilov (a destra) spiega i principi del giardinaggio ai detenuti della Kresty

cantieri navali “Rubin”, presso la Scuola Secondaria Numero 42, e alla “Kresty”, la tristemente nota prigione di custodia cautelare dove sono rinchiusi 10.000 persone.

Questa prigione sovraffollata ha creato dei giardini, sia pensili che di tipo ordinario, per dare da mangiare ai detenuti, ed è già riuscita a ottenere tre raccolti. Secondo gli entusiasti dei giardini pensili, gli orti della prigione di Kresty produrranno ogni anno in abbondanza. Gli orti della prigione cittadina hanno prodotto raccolti di verdure sufficienti non soltanto alle necessità estive, ma anche per essere dissecate per l'uso invernale.

Senza l'incoraggiamento e i fondi da parte delle autorità locali e delle organizzazioni internazionali, è improbabile che nella Federazione Russa il giardinaggio pensile possa trovare diffusione con sufficiente rapidità.

Lezioni apprese e futuro

La cosa più importante appresa dai membri dell'UGC, è stata l'importanza di insegnare ai russi come si articola una dieta bilanciata. “Qui non sono soltanto

i poveri ad avere un problema alimentare”, osserva l'ecologo Alexander Gavrilov, che ha lavorato a stretto contatto con Alla per costituire la UGC. “Sono molto poche le persone che sembrano davvero sapere quali siano i cibi sani”.



Alla Sokol mostra a Nataliya come coltivare i germogli

Gavrilov vorrebbe che vi fosse una campagna a livello cittadino per insegnare ai russi il legame esistente tra la dieta e la salute. “Dobbiamo elaborare un programma alimentare poco costoso per dimostrare che anche le persone a basso reddito possono davvero permettersi di mangiare cibi sani – magari sostituendo ai dolciumi e ai biscotti alimenti più nutrienti”, afferma.

Questo tipo di campagna educativa potrebbe anche far conoscere alla gente tipi di verdure che possono facilmente venire coltivate nei mesi invernali, quando vi è una carenza di prodotti freschi. Un esempio è la cicoria, che è possibile far crescere nella completa oscurità, come nelle cantine di un edificio. L'UGC ha sperimentato questa verdura nel 2000, coltivandola e distribuendola agli inquilini. Il problema deriva dal fatto che le sementi vengono

importate dall'Olanda e sono quindi costose. Ma visto che in città l'Istituto Vavilov possiede una raccolta di 200 varietà di sementi di cicoria, risolvere il problema non dovrebbe essere difficile.

“Dobbiamo far sì che in Russia si affermi la cultura alimentare della cicoria”, dice Olga Zverero, ricercatrice del Vavilov. “Poi potremmo facilmente produrre grandi quantità a poco prezzo”.

Un'altra possibilità sono i germogli di fagioli, ma mentre questi si trovano nella maggior parte dei supermercati occidentali, nella Federazione Russa ancora non ve ne è richiesta. Alla ha redatto un volantino sui germogli e ha mostrato ad alcuni dei suoi coinquilini come coltivarli in barattolo, a casa, ma si rende conto che sarebbe necessario introdurli nel paese su più vasta scala.

Ciò potrebbe essere fatto in collaborazione con l'Istituto di ricerca agrofisica di San Pietroburgo. “Ogni germoglio ha un'ampia gamma di sostanze nutritive”, spiega il ricercatore Vitaly Sudakov, che descrive un progetto per espandere il consumo dei germogli:

Abbiamo sviluppato la tecnologia per produrre senza problemi grandi quantità di germogli, ma non abbiamo i fondi per metterla in pratica. Il progetto è di creare presso l'Istituto un Centro per gli Alimenti Vitali, per presentare agli alimentaristi delle scuole, degli ospedali e delle altre istituzioni cittadine verdure quali i germogli e la cicoria. Speriamo che questo tipo di educazione possa creare la richiesta per entrambi i prodotti.

Alla aggiunge che questo centro potrebbe autofinanziarsi producendo grandi quantitativi di germogli, ma che esso richiederebbe un investimento iniziale di 26.000 \$ USA, per poter far funzionare il centro per i primi due anni. Con altri US \$ 17.000, l'associazione potrebbe cooperare con l'Istituto Vavilov per produrre a basso costo forti quantitativi di cicoria, da vendere ad ospedali, scuole ed altre istituzioni.

Questi progetti sono tutti ambiziosi. Ma lo era anche quello di realizzare il primo ed unico giardino pensile di San Pietroburgo. Alla Sokol e la sua squadra sono determinati ad impegnarsi ancora per il raggiungimento dei propri obiettivi e sono certi che così facendo aiuteranno a migliorare l'alimentazione delle persone più bisognose della società – migliorando al tempo stesso il loro stato di salute.