



ORO BLU

... pensa globalmente, agisci localmente

BLUE GOLD

... think global, act local

Chapter 1

# EXPENSIVE WATER

war for water .... water for peace

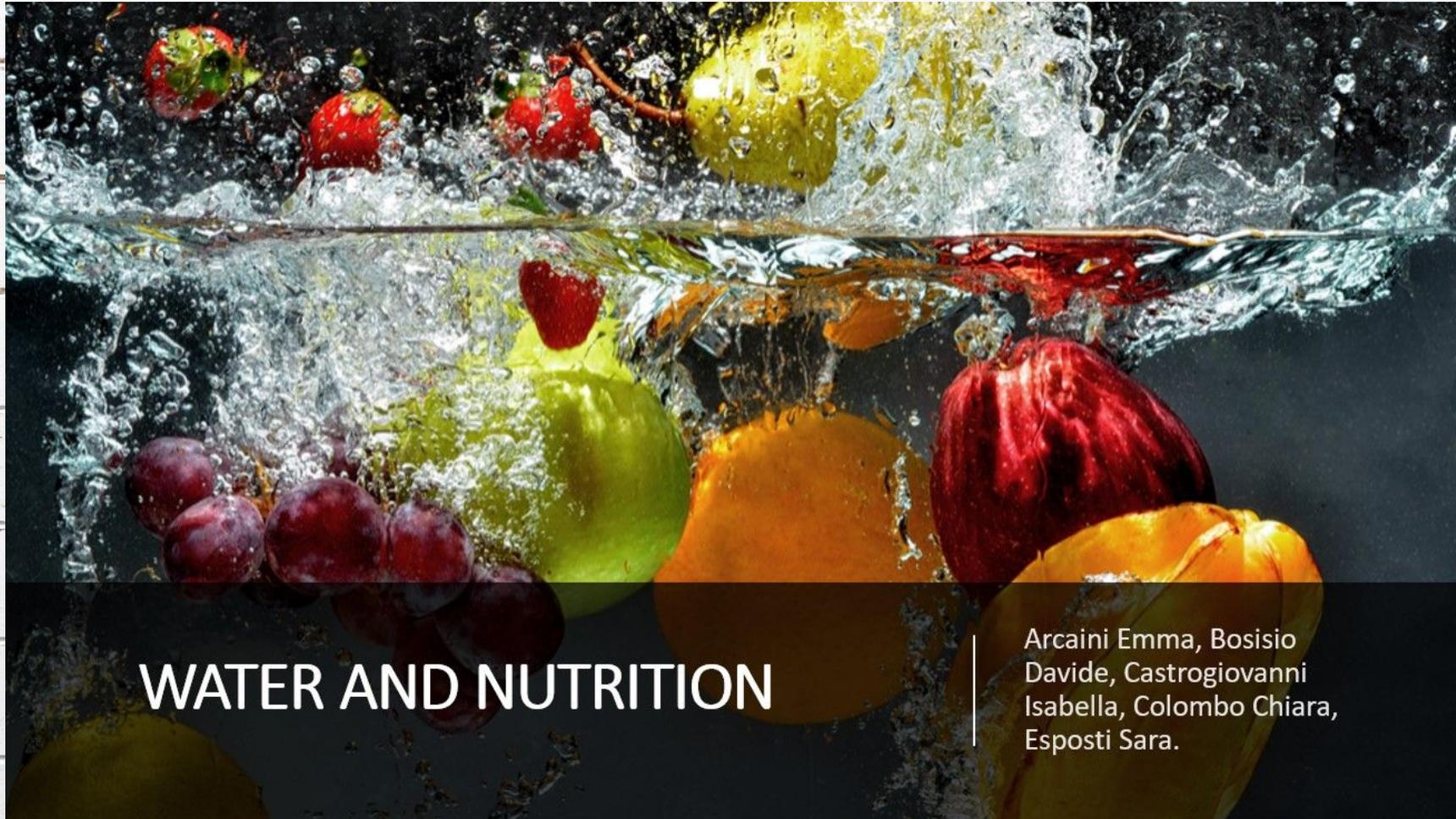


By Marta Perfetto, Giorgia Insisa, Veronica Mauro, Beatrice Ubbiali, Vittoria Esposito

# EXPENSIVE WATER

In this picture we want to represent how important it is to have a large quantity of water that is always drinkable and accessible. Unfortunately, this isn't present in countries at war, such as Ukraine at the moment, or in poor countries, such as some areas in Africa, which don't have enough water but have, instead, dirty and contaminated water. The colours of these photos highlight the differences that characterize the two landscapes described above: on one side nature is bare and poor, on the other side vegetation is rich and alive. In our opinion it's important to keep in mind how lucky we are to always have available resources.





# WATER AND NUTRITION

Arcaini Emma, Bosisio  
Davide, Castrogiovanni  
Isabella, Colombo Chiara,  
Esposti Sara.

# WHY IS DRINKING GOOD FOR THE BODY?

proper hydration combined with a healthy diet helps to keep the body healthy:

-promotes muscle development

-promotes the elimination of the body's waste substances by increasing the excretion of urine and sweat

-has an aesthetic effect as water gives shape and rigidity to tissues

-participates in the digestion of food

-cleanses the body of residues expelled from the cells

-acts as a conductor for exchanges between cells and blood.

-helps keep the body temperature at the correct level.

-keeps the surfaces of the nose, eyes and ears adequately moist.

## L'ACQUA E IL CORPO



# HOW AND WHEN SHOULD YOU DRINK?

it is recommended to drink in small sips:



the smaller the sip, the more the body benefits, so that the water slowly hydrates each cell effectively.



drinking little by little regulates metabolic processes.

it is advisable not to drink water that is too cold to avoid blocking digestion.

drinking too much during meals may slow down digestion.

when it's hot and you do sport.

even when you are not thirsty.

It is always better not to overdo it.



## CURIOSITY:

### *How much water do you need to drink per day?*

The amount of water to be consumed per day is between 1200 ml (6 glasses of water) and 2000 ml (10 glasses of water).

With regard to pregnant women, a daily consumption of water of 2100 ml per day is indicated; on the other hand, for women who are breastfeeding a consumption of 3100 ml per day is recommended.

### *Does drinking water make us smarter?*

Yes! Drinking water helps the brain function properly if our brain is not thirsty, it can concentrate better on the task at hand.

The 9 foods richest in water

# 9 Alimenti + Idratanti



1 Anguria  
96%



2 Cetriolo  
96%



3 Sedano  
96%



4 Ananas  
95%



5 Mirtillo  
95%



6 Lattuga  
95%



7 Pomodoro  
94%



8 Melone  
92%



9 Arancia  
90%

siQuri [www.siquri.com](http://www.siquri.com)

\* Percentuale di acqua organica contenuta in frutta e verdura

THE WATER PLAYLIST

LA  
**PLAYLIST**  
DELL'ACQUA



THE WATER by *Jonny Flynn & Laura Marling*

LA CANZONE DELL'ACQUA by Eugenio Finardi

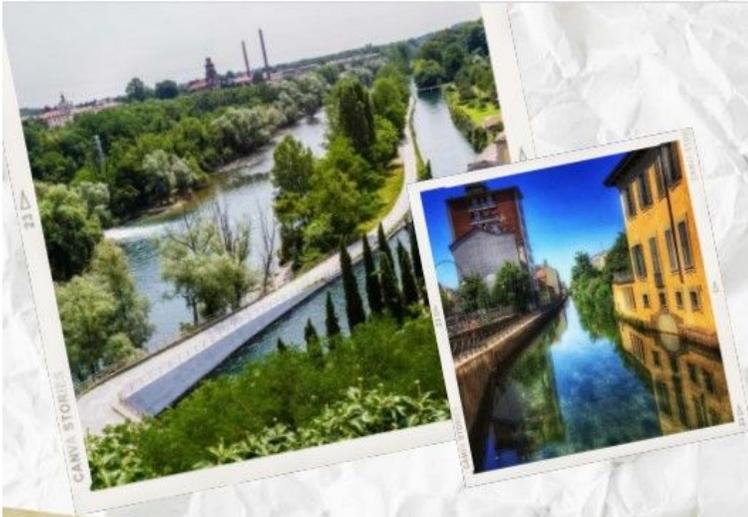
rn



# WATER AND CLIMATE CHANGE



By Chiara Caletti, Camilla Cueto, Hani Abdirashid, Giulia Cardenas, Elisa Terni



Acqua in Martesana

# Capitolo 4

## Il Naviglio della Martesana: un canale a metà tra presente e passato

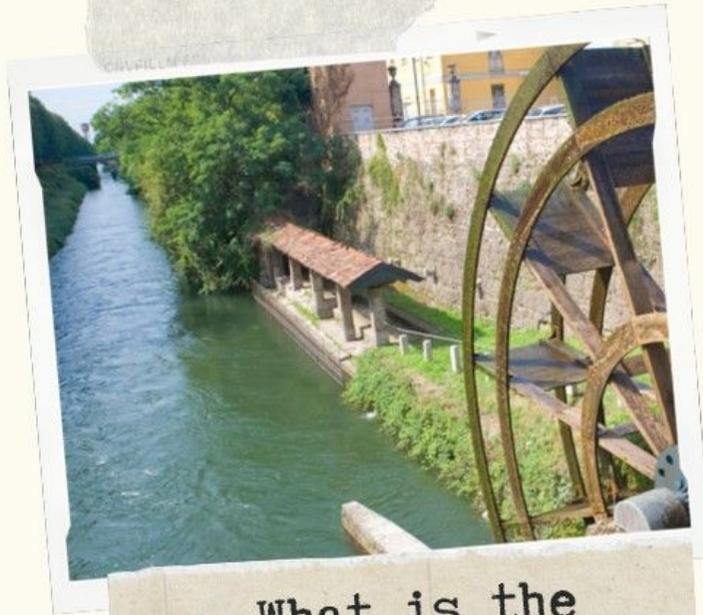
A cura di Carolina Giurgola, Matteo Falcetta, Noemi Montagnaro, Juland Rama,  
Chiara Vigilante, Carol Vimercati

### **Chapter 4**

### **The Naviglio della Martesana: a canal halfway between present and past**

Edited by Carolina Giurgola, Matteo Falcetta, Noemi Montagnaro, Juland  
Rama, Chiara Vigilante, Carol Vimercati





What is the  
Martesana canal?

The Martesana is a historical territory in Lombardy, situated northeast of Milan and it is crossed by the Naviglio della Martesana.

A thirty-kilometer-long cycle lane starting from Milan and extending for 30 km, goes through Vimodrone, Cernusco sul Naviglio, Cassina de' Pecchi, Bussero, Gorgonzola, Gessate and Inzago, up to Cassano d'Adda.

Il nostro percorso:  
da Cassano a Milano



**Our path:  
from Cassano to Milano**



## CASSANO



Cassano si trova sulla riva destra del fiume Adda, dal quale è diviso in due parti, le quali sono caratterizzate da un dislivello di altezza. Cassano è attraversato anche dal Naviglio. Sono presenti varie zone, come quella idrica e la zona isole.

**Cassano d'Adda is on the West bank of the river Adda, which divides the town in two parts, different in height. Cassano is also crossed by the Naviglio and therefore the territory is composed by different areas, such as the water area and the islands area.**



## INZAGO

Inzago viene diviso in due dal Naviglio, ed è inoltre toccato dal canale Villoresi. Questo fiume nella storia ha attirato molti nobili, i quali hanno fatto costruire qui le loro dimore, che sono diventate un bene per la comunità e ultimamente sono state ristrutturate (esempio: Villa Aitelli, Villa Magistrelli). Possiamo trovare anche i Mulini di Inzago, grande attrazione del paese

**Inzago is divided in two parts by the Naviglio and is touched by the Villoresi Canal, too. Across the centuries, this canal has attracted many noble families who had their residences built here, becoming valuable heritage for the local community. They have recently been refurbished (for example: Villa Aitelli and Villa Magistrelli). Among the important landmarks of this town we can also list the mills of Inzago.**



# La nostra uscita di Venerdì 1 Aprile:

Vediamo qualche foto!

**OUR OUTING ON 1st APRIL**

**Let's see some pictures!**



Il Mulino Rodriguez e il Monasterolo



The Rodriguez Mill and the Monasterolo

1k, close by, or  
way.  
ey Longville.  
ed car park (GR  
with map, "GP"  
ome of these and  
hen ascend the  
you meet a sign  
ead, half right,  
, to (in quick  
otpath and over  
oint; do not cross;

otbridge. There is  
his southern bank,

"Sta in orecchi; n'è certo; esclama:

<<è l'Adda!>>

cap.I7, Promessi Sposi di Alessandro Manzoni



## Gorgonzola: un paese tra passato e presente

Il Naviglio fu importante per il trasporto di merci, favorendo il commercio. Inoltri molti signori locali lo utilizzavano per raggiungere le loro ville che si trovavano lungo la Martesana. Soltanto con l'affermarsi dei mezzi pubblici, la gente ha abbandonato questo mezzo così caratteristico.

A Gorgonzola aveva anche una funzione di:

- difesa e protezione del caseggiato
- facilitare l'attracco dei battelli, grazie alla limitazione della forza corrente

Gorgonzola è il paese in cui, nel lontano 879 d.C., è stato inventato l'omonimo formaggio, oggi famoso in tutto il mondo.



Nella vita quotidiana era favorita :

- l'irrigazione dei campi
- l'attività dei lavatoi presenti lungo le rive del Martesana
- l'attività commerciale
- i giochi per i bambini

## **GORGONZOLA: a town halfway between past and present**

The Naviglio was important for commercial transport, thus promoting trade. Furthermore, many local noble people used it to reach their residences along the Martesana.

It was only after the arrival of public transport that people stopped using this usual and distinctive means.

In Gorgonzola the canal also had other functions:

- Defence and protection of the residential areas
- Support in boat docking, thanks to the reduced stream action

Gorgonzola is the town where, in 879 AD, the famous **Gorgonzola cheese** was invented.



The **everyday life** aspects that were favoured by the presence of the canal were:

- Field irrigation
- The wash houses activities along the banks of the Martesana
- Commerce
- Playing activities for children



Il luogo caratteristico di Gorgonzola  
è: il ponte coperto

---

**The most characteristic place in Gorgonzola is the Covered Bridge**

## Cernusco sul Naviglio

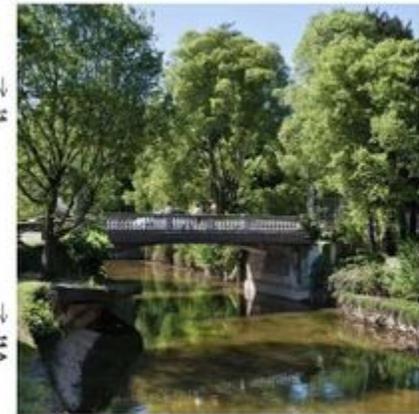
Cernusco è attraversata da Est a Ovest proprio dalla Martesana, detto anche Naviglio Piccolo.



A Origine

B La Storia

C Le ruote idrauliche



**A) The origin**

**B) The story**

**C) The water wheels**

**Cernusco is crossed from east to west by the Martesana, also called Naviglio Piccolo.**

# Scopriamo qualche aspetto!

**Cernusco sul Naviglio** è un Comune italiano in Lombardia che fa parte della Martesana a circa 10 km da Milano.

## **LET'S FIND OUT SOME INTERESTING ASPECTS!**

**Cernusco sul Naviglio is a town part of the Martesana region, more or less 10 km far away from Milano.**



# Qualche evento riguardante la sua storia



In epoca romana il territorio di Cernusco sul Naviglio era attraversato da un'importante **strada romana**, la via Gallica.



Nel 1443 Filippo Maria Visconti, duca di Milano, approvò il progetto di un **canale** che fosse in grado di irrigare le campagne nei pressi di Cernusco, oltre che di azionare i mulini della zona.

## SOME HISTORICAL ELEMENTS

During the Roman era the territory of Cernusco sul Naviglio was crossed by an important **Roman Street**, the via Gallica.

In 1443 Filippo Maria Visconti, duke of Milano, approved the project of a **canal** that could irrigate the countryside around Cernusco, as well as operate the watermills in the surrounding area.

# A Cernusco inoltre troviamo:

Diverse ruote idrauliche, e  
ciò dimostra che le acque  
del Naviglio Martesana  
alimentavano numerose  
ruote idrauliche.



## **In Cernusco we also have:**

various water wheels, which witnesses that the Naviglio Martesana water fed numerous water wheels.

# Il Naviglio di Milano

I navigli di Milano sono un sistema di canali irrigui e navigabili che hanno come centro la città di Milano che metteva in comunicazione il lago Maggiore, il lago di Como e il basso Ticino.



Naviglio  
Pavese



Naviglio  
Grande



Naviglio della  
Martesana



Naviglio di  
Paderno



Naviglio di  
Beregardo



Navigliaccio

## **The Naviglio in Milan**

The navigli canals in Milan are a net of navigable irrigation canals that has as its centre the city of Milan, and which connected the Lake Maggiore, the lake Como and the Basso Ticino.

# Cose da fare e vedere ai navigli di Milano

- Crociera in battello sui navigli
- Curiosare tra i banchi coperti della Darsena
- Visitare il centro dell'incisione
- Rilassarsi in gondola
- Ammirare il cortile degli artisti
- Visitare i luoghi del Naviglio grande e Pavese



## Things to do and see around the navigli canals in Milan

- Going on a Boat cruise on the canals
- Snooping around the dock area
- Visiting the engraving center
- Visiting the Naviglio Grande and the Naviglio Pavese surrounding areas
- Relaxing in a gondola
- Admiring the artists' courtyard

*"è morta: s'è udito l'ultimo rombo  
sul cuore del Naviglio.*

*S. Quasimodo "Milano Agosto  
1943"*

The Naviglio in poems

## Il Naviglio tra poesie

*"E il naviglio s'affretta, e il  
giorno muore."*

*E. De Amicis "Poesie"*

*"Il Naviglio mi vuole anche di notte, come  
lucciola appesa sui piloni, vuole che canti le  
latrine e i bar fumosi dei miei ponti..."*

*A. Merini "Canto Milano- Il Naviglio mi vuole  
anche di notte"*

the Great Basket ... and fell in love with it.



Il Naviglio ieri...  
The Naviglio yesterday ...



# Il Naviglio oggi

The Naviglio today ...

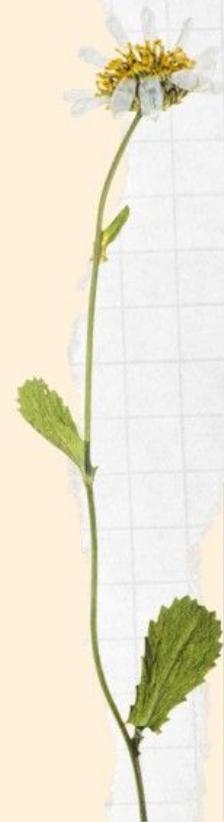


be  
ough  
orld  
ty's  
r'.  
ng  
orn  
ck-  
ne  
if  
s  
es,  
ity  
irs  
ies  
ll,  
n  
k  
of  
ould  
ame.  
erfu



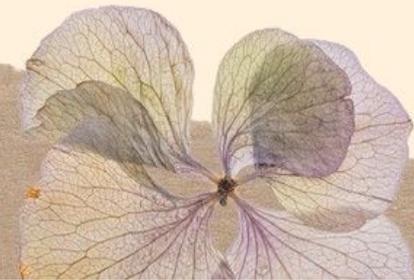
Il Naviglio  
ieri...

**The Naviglio yesterday ...**



# Il Naviglio oggi

The Naviglio today ...



be  
ough  
orld  
ty's  
r'.  
ng  
orn  
  
k-  
ne  
if  
s  
es,  
ity  
ars  
ies  
ll,  
n  
k  
of  
ould  
ame,  
erfu

## THE WATER WE WANT

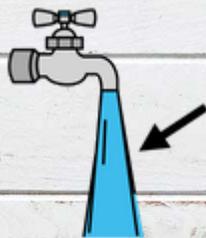
We want to live our water

We want to preserve it

We want to listen to our elders' stories

We want to tell our children about water

reminding them: water is our blue gold!



# THE WATER WE WANT



# INDEX

Expensive water p. 2

Water and nutrition p. 4

Water and climate change p. 9

Water in Martesana p. 10

The water we want p. 32