

ROBERTO GIORGETTI E MARIA MANUZZI  
CON STEFANO TELLARINI

## **Le vie della longevità felice: buone idee dalla tradizione alimentare contadina romagnola**

Lunedì 25 novembre 2019 - ore 9 - AUSER - **"Festival della Longevità"**  
c/o Circolo AUSER Bocciofila , via Dini e Salvalai, 34 Massalombarda (RA)

# SUPERCIBI PER LA SALUTE?

STEVIA

MANO DI BUDDHA

TUBERO OCA

MIRTILLI

NATTO

ALGHE

SEMI DI LINO

GOJI

MORINGA

MANGOSTANO

QUINOA

CAVOLO RAPA

KIWANO

BROCCOLI

ZENZERO

LUCUMA

TÈ VERDE

ARAME

CAMU CAMU

MIGLIO

AMARANTO

ALFALFA

ERBA D'ORZO

CHERIMOYA

## IL METODO DELLA BISNONNA

*“Quando andate al supermercato  
fatevi sempre accompagnare dalla vostra bisnonna  
(se lei non può venire, o non l’avete più, immaginatela)*

*Tutto quello che la vostra bisnonna non riconoscerebbe come cibo...  
non compratelo.*

*Se nell’etichetta ci sono sostanze che lei non capirebbe cosa sono...  
non compratelo.*

*Ma anche*

*se ci sono più di 5 ingredienti... non compratelo.*

*Se c’è scritto che fa bene alla salute... non compratelo.”*

Michael Pollan (ripreso dal prof. Franco Berrino)

## DIETA MEDITERRANEA ORIGINARIA

La definizione oggettiva di “**Dieta Mediterranea**” si deve al biologo e fisiologo statunitense Ancel Benjamin Keys (1904 – 2004) che, in seguito al “*Seven Countries Study*”, (Studio dei Sette Paesi) pubblica alcuni libri divulgativi (come “*How to eat well and stay well: the Mediterranean way*” del 1975) in cui magnifica gli effetti benefici di un particolare stile di vita delle classi basse delle zone rurali del Mediterraneo (Italia, Cipro, Croazia, Francia, Grecia, Marocco, Portogallo e Spagna).

Alcuni studi, ampiamente accettati dalla comunità scientifica, hanno provato che in queste aree geografiche, nei primi anni Sessanta,

- l'**aspettativa di vita** era tra le più alte del mondo;
- al contrario l'incidenza di malattie come la **cardiopatía ischemica**, alcuni **tumori** e altre **malattie croniche** correlate alla dieta era invece tra le più basse del mondo; questo avveniva nonostante
- l'elevata abitudine al **fumo**,
- il **basso livello socio-economico**,
- e la **scarsità di assistenza sanitaria** in quei luoghi e in quel contesto storico.

## DIETA MEDITERRANEA ORIGINARIA

Come dieta mediterranea di riferimento nel Seven Country Study è stata considerata quella della cittadina calabra di Nicotera (VV);

**Tab. 1 – I vari componenti della dieta Mediterranea originaria indicati in ordine decrescente, espressi come % della dieta stessa**

Componenti della dieta	Percentuali dell'apporto calorico totale
cereali	50-59
olio di oliva extravergine	13-17
vegetali	2,2-3,6
patate	2,3-3,6
legumi	3-6
frutta	2,6-3,6
pesce	1,6-2
vino rosso	1-6
carne	2,6-5
latticini	2-4
uova e grassi animali	molto scarsi

# DIETA MEDITERRANEA ORIGINARIA

## La dieta mediterranea non era solo dieta

Il contenuto calorico della dieta mediterranea nelle indagini di popolazione non superava le 2500 Kcal per l'uomo e le 2000 Kcal per la donna, comunque l'introito calorico non andava oltre il consumo metabolico con l'attività fisica.

Originariamente tale dieta era associata a regolare attività fisica lavorativa, ad esempio nei campi o in casa.

In sostanza si trattava della dieta di una popolazione **rurale povera e frugale**.

Con l'adozione però di alcuni altri usi

- un **pasto principale**,
- la **moderazione**,
- la **convivialità**,
- le **pratiche culinarie molto semplici**,
- l'**attività fisica ricreazionale**,
- un **riposo adeguato**,
- la preservazione delle **tradizioni**.

## DIETA MEDITERRANEA ORIGINARIA

L'**elemento principale** era sempre il **pane** (in alcuni casi ancora sostituito da polenta), accompagnato da **erbe di campo** o olive o patate, cavoli o fagioli.

**Non** ricorrevano piatti che richiedessero una **elaborata fase di preparazione**, a meno che non si voglia considerare tale la cottura di minestra, polente e frittate.


La memoria collettiva insiste ancora su **grossi piatti di verdura e fagioli**.

# DIETA MEDITERRANEA ORIGINARIA (E DIFFERENZE CON L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI)






## LA PIRAMIDE

La piramide serve per far comprendere meglio la struttura della dieta mediterranea basata sulla frequenza più alta o più bassa del consumo di alimenti suddivisi in circa **22-23 porzioni** al giorno, raggruppate in **3 o 4 pasti**.

## OGNI GIORNO

- cereali **non raffinati** (pane di grano **integrale**, pasta di grano **integrale**, riso bruno ecc.): **8**
- frutti: **3**
- vegetali (incluse verdure selvatiche): **6**
- olio di oliva come principale grasso aggiunto  (eccetto alcune zone collinari)
- latte e prodotti del latte: **2** porzioni
- vino con moderazione (**3** nell'uomo, **1,5** per la donna), preferibilmente rosso e durante il pasto
- acqua in quantità libera
- sostituire il sale per il condimento con spezie (es. origano, basilico, timo ecc).

## SETTIMANALMENTE

- pesce: **5-6**  (eccetto le zone litoranee)
- pollame e carni bianche: **4** 
- olive, legumi, noci: **3-4** 
- patate: **3** 
- uova: **3**
- dolci: **3** 

## MENSILMENTE

- carni rosse: **4** 



# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Le caratteristiche fondamentali

Non si tratta di una sola cucina romagnola ma di **più cucine**.

Tra queste ci sono quelle di **mare** e di **terra**, della **Montagna** e della **Bassa**.

Tra tutte queste a noi interessano solo i caratteri comuni di quelle **più povere**, rurali, di contadini e casanti.

Caratteristica principale della nostra cucina contadina romagnola tradizionale era quella di essere a base di **pochi ingredienti** che sono stati **disponibili** per **secoli** per tutti i **romagnoli** anche dei **ceti più umili**, come abbiamo già detto.

Si trattava naturalmente quasi solo di **prodotti locali**. Anzi, meglio ancora, quasi solo frutto dell'attività produttiva della famiglia con pochissime integrazioni (olio, sale e poco altro).

Si trattava quindi solo di prodotti **di stagione** perché, sino agli anni Cinquanta, non era diffuso in questi ambienti neanche il **frigorifero**.

Era quindi una dieta che cambiava adeguandosi alle stagioni.

## L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

Le fonti di carboidrati: paste, pani e patate

Era basata su abbondanti pasti di mezzogiorno con **farina di grano non completamente raffinata**, sotto forma di abbondante **pane**, ottenuto, naturalmente, con la **lievitazione naturale**, oggi tanto di moda e salutare, “a pasta madre”, e in **minestre**.

Il consumo medio di farina era attorno ai 500 – 700 g/giorno/persona comprendendo bambini e vecchi. Il pane si faceva **settimanalmente** per risparmiare la legna e ottimizzare il risultato, tenendo conto dei tempi di conservazione.

Non era però il pane che accompagnava tutto il resto ma, al contrario, era tutto il resto che era “companatico” ovvero qualcosa che accompagnava il **pane**. E il pane è la vera grande pietanza centrale della cultura romagnola, per cui doveva essere ben saporito perché troppo spesso c’era ben poco d’altro il cui sapore potesse essere messo in ombra.

La farina di grano tenero si utilizzava soprattutto per fare pane, ma anche **paste all’uovo** da consumare fresche.

Nelle situazioni di maggior bisogno, nelle stanzette dei casanti in cui anche un semplice uovo era un lusso, si facevano paste anche senza uova, come i conosciutissimi strozzapreti o i **tajadot**, o tajadlot, appunto tagliatellotte grossolane e spesse, fatte di sola farina e acqua.

Niente paste di grano duro almeno fino alla fine del nostro periodo di riferimento, gli **anni Cinquanta**.

# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Fonti di carboidrati alternative alla farina di grano

Abbastanza frequente era la **polenta**.

Questa nel Medioevo era di **miglio** o di altri cereali minori. Ma nel Settecento il **mais** comincia a diffondersi anche in Romagna, prima nell'orto per gli animali da cortile, e poi in pieno campo come "marzatello", coltura primaverile, sottratta alla divisione col padrone, quando falliva la semina autunnale della coltura principale di grano vernino. Per un paio di secoli, tra il Settecento e l'inizio del Novecento, la farina di mais è servita anche per diluire la farina di grano per fare un **pane di mistura** nelle plaghe più povere del nostro territorio romagnolo.

In montagna si usava molto la farina di **castagne** per focacce e minestre.

Abbastanza saltuario e recente, è stato anche l'uso delle **patate**, più conosciute e coltivate nelle aree montane e in alcune aree litoranee sabbiose, almeno dall'Ottocento.

Queste si utilizzavano perlopiù trasformate in gnocchi, lessate, cotte nella cenere, rosolate nello strutto per accompagnare il pollo nella stufarola (con anche dei pomodorini da serbo, aglio e abbondante rosmarino tritato a fine cottura).

# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Le fonti proteiche

Tra gli alimenti apportatori di proteine primeggiavano i **legumi secchi** e appunto le **uova**, un poco di **formaggio stagionato casalino**, piccole quantità di **pesce** conservato. Famoso ed esemplificativo è, in questo senso, l'aneddoto (forse mica tanto aneddoto, vista la frequenza della segnalazione) dell'aringa affumicata tenuta sospesa in mezzo alla tavola da una cordella legata al soffitto, e a cui i famigliari potevano accedere appena, toccandola con un pezzo di pane da insaporire. E chi non si rassegnava a staccare alla svelta la fetta di pane poteva essere tacciato dai famigliari con l'appellativo di "struscione", cioè sprecone.

Soprattutto da novembre a maggio, c'erano i vari tipi di **carne di maiale conservata** in forma di salumi in un mondo che appunto ancora non prevedeva l'uso diffuso del frigorifero.

# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Le fonti proteiche: gli animali di bassa corte

Il coniglio è diventato solo l'ultimo degli animali da cortile a essere allevato diffusamente in Romagna a partire dagli anni Cinquanta.

Molto meglio gli avicoli delle rustiche razze locali, già tradizionalmente adattati alle locali condizioni sociali e produttive. Ma non per la carne quanto per le **uova**.

Questi animali razzolavano da soli ed erano quasi completamente autonomi dal punto di vista alimentare, le **anatre**, le **oche** che oltre a piumino ed uova erano formidabili animali da guardia, le **galline** davano **un uovo** almeno ogni due giorni, oltre che **il brodo** a fine carriera, per finire con le **tacchine**, che erano formidabili macchine da cova.

Questi erano tutti animali

- rustici**,
- poco costosi da alimentare**,
- a molteplici attitudini**,

la cui tecnica e i sistemi di allevamento erano ben conosciuti dalle aziende.

# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Fonti proteiche: i legumi

I **legumi** erano conservati secchi e consumati durante tutto l'anno dopo l'usuale ammollo e cottura ed era con questi che in origine si facevano zuppe, minestre e poi minestrone.

All'inizio si trattava di ceci, fagioli "dall'occhio" nero e bianco europei, lenticchie, piselli, lupini, cicerchie e mochi, ma soprattutto **fave**. Queste si mangiavano anche fresche alla raccolta di maggio. Verso giugno quando "passavano" ovvero s'indurivano, si facevano in umido. Solo in tempi molto recenti, e di maggior benessere, è invalsa l'abitudine di consumarli come primizia primaverile in "erba" come semi immaturi.

Poi, dal Settecento, furono i **fagioli "americani"** (bianchi, carnei, grigi, rossi, neri, zebrati, picchiettati, compressi, oblungi), in genere molto produttivi ma anche sensibili alle alte temperature estive, e quindi di produttività incostante, a finire al centro di queste preparazioni assieme ad altri ingredienti.

# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Fonti proteiche: i salumi del maiale

Il consumo delle varie parti del maiale avveniva in ordine di **serbevolezza** dando la precedenza ai prodotti assolutamente non conservabili senza frigorifero, come il sangue, le trippe, il fegato, il polmone.

Si consumavano anche i ciccioli freschi.

Poi erano consumati, fin verso Carnevale, i salumi meno serbevoli come le coppe di testa, o coppe d'inverno, i cotechini e le salsicce matte.

Dopo era la volta delle salsicce.

Costine e ossa erano salate per cui potevano durare anche un mese.

Tutti questi salumi poco serbevoli andavano consumati nella stagione fredda, che finiva verso Pasqua. Poi, dopo la relativa stagionatura, s'iniziava a consumare i salami delle varie pezzature a crescere, a partire, da Pasqua, con quelli "gentili".

Il "martedì lovo" era tradizione, da alcune parti della Romagna, consumare del salame "**basotto**" ovvero non completamente stagionato, sulla "gardella".

Fa eccezione la "**margherita**", un salame particolarmente pregiato conservato nell'appendice che si mangiava tradizionalmente verso metà agosto.

E con i salami anche le pancette salate che, in momenti particolarmente felici, allietavano e insaporivano anche alcune zuppe, minestre e minestrone.

La **coppa d'estate** o capocollo, si utilizzava tradizionalmente a partire da maggio mentre la **spalletta** dall'inizio dell'estate.

## L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

Fonti proteiche: formaggi e latticini

Il contadino romagnolo, pur conoscendo ottimi formaggi freschi, ha sempre preferito il **formaggio stagionato**, suo lusso e debolezza, abitudine questa del resto imposta soprattutto dalle necessità di conservazione. Il formaggio era perlopiù il “**casalino**”, il misto di casa.

Il formaggio bovino, a causa dello svezzamento dei vitelli, aveva quindi una sua stagionalità ed era fatto solo da ottobre a maggio. Il primo periodo ce n'era un po' di meno e le temperature invernali più basse consentivano una facile conservazione anche di formaggi freschi morbidi, come il “**basotto**”, tra il duro e il tenero, poco più duro dello squacquerone, e che quindi era disponibile fresco solo nel **periodo freddo invernale**.

È con i formaggi freschi e morbidi di questo periodo che si facevano i tortelli classici romagnoli ovvero i “cappelletti”, piatto quindi tipico del Natale e comunque del periodo tra novembre e febbraio.

Dopo questo periodo l'innalzamento delle temperature imponeva di smettere di fare prodotti freschi, anche se leggermente salati come la ricotta, e mettersi a fare invece formaggette da far stagionare tutta l'estate.

La disponibilità di **ricotta** da febbraio ad aprile faceva sì che i ravioli, che proprio con la ricotta si facevano, fossero un piatto con una stagionalità limitata al periodo pasquale.



# L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

## Frutta e verdura

L'ambiente naturale della Romagna poi ha sempre offerto con generosità vari tipi di **frutta**, da consumare sempre col pane, per le varie “brende” della giornata, ed **erbe selvatiche**, soprattutto per la cena, da consumare sia cotte che crude, in **brodi** e **zuppe** nella stagione più fredda e come **insalate** e **frittate** nelle altre.

### Pomodoro e conserva

Anche se il **pomodoro** fu fatto conoscere a Rimini dai Gesuiti sudamericani nella prima metà del Settecento, in anticipo di circa cinquant'anni sul resto della regione, non si hanno particolari notizie di specialità gastronomiche a esso relative in Romagna prima dei tempi canonici di metà Ottocento. I pomodori pelati non erano diffusi perché non si sposavano con i metodi di conservazione allora disponibili, che a lungo in Romagna si limitarono al **parziale appassimento all'ombra appesi sotto il portico**, dove c'era il portico, cioè nel Cesenate e nel Riminese. Poi apparvero prima la “**conserva nera**”, poi la “conserva” normale.

## L'ALIMENTAZIONE TRADIZIONALE NEGLI AMBIENTI RURALI ROMAGNOLI

Condimenti: olio, lardo e strutto

La coltivazione dell'ulivo era limitata alla collina Riminese e al Brisighellese e a pochi altri angoli dotati di favorevole microclima di quella Cesenate e Forlivese. Però anche in queste zone l'**olio** d'oliva era un prodotto "di lusso" utilizzato dalle famiglie mezzadrili che lo producevano perlopiù per la vendita o per regalie ai proprietari, spesso ecclesiastici.

C'era invece tradizionalmente il **lardo** per l'utilizzo specifico come condimento per alimenti, già di per sé ricchi d'acqua, come le erbe.

Questo era **macinato e conciato con erbe e spezie** per mantenersi più a lungo senza irrancidire e poi si metteva in barattoli di vetro.

Il rosmarino era l'erba di uso più frequente a questo scopo, e poi l'aglio, l'alloro e il ginepro.

Naturalmente ci andava sempre il sale (dolce di Cervia, se no non veniva bene).

Era con il lardo o la pancetta, che si condivano quindi minestre, minestrone e zuppe, era con questi, scaldati nell'aceto, che si condivano le "insalate alla romagnola", quelle che oggi chiamano comunemente "bruciatini", era con questi che si condivano i ripieni d'erbe dei "cassoni".

La base di cottura è stata però prevalentemente lo **strutto**, cioè il prodotto ottenuto dalla fusione e dal successivo rapprendimento del grasso del maiale. Questo si utilizzava perlopiù per friggere materie prime relativamente povere d'acqua come le patate.

Nello strutto si friggevano le frittelle e si preparavano le frittate.

Occasionalmente era aggiunto alle farine per ottenere preparazioni tradizionali come la piadina ed anche alcuni dolci tradizionali dell'inverno, da Natale a Pasqua come le Frappe, le Castagnole e la Ciambella. Si utilizzava talvolta anche per alcune erbe e vari tipi di ortaggi, fagioli inclusi.

## Il vino

Il **vino** si beveva con moderazione, quasi sempre accompagnato all'acqua.

Anzi, quel po' di vinelli e mezzi vini che il mezzadro riusciva a riservare al consumo della propria famiglia, doveva servire appunto per "disinfettare" l'acqua tratta da pozzi insalubri.

Questi, infatti, erano generalmente poco profondi e troppo spesso quindi attingevano a falde inquinate. Infatti, anche se allora non c'era ancora tutto l'inquinamento che c'è oggi, era purtroppo frequente l'uso di non impermeabilizzare il fondo dei letamai, che perdevano quindi il loro colaticcio nelle falde acquifere sotterranee più superficiali.

Il vino "fiore" schietto frutto della prima spremitura era un **prodotto di pregio**, destinato perlopiù a essere venduto per pagare i debiti contratti nell'annata. Quel poco che rimaneva in famiglia era riservato a occasioni di feste comandate oppure tradizionali, quali il raccolto, e quindi da schietto se ne faceva un uso occasionale.

Il vino bianco, o anche l'aceto, era utilizzato per cucinare solo quando si aggiungeva alla preparazione del lardo, della pancetta o altre conserve grasse di maiale per facilitare appunto lo sciogliersi del grasso nell'intera pietanza. Perlopiù, all'epoca, si utilizzava l'aceto.

Ma, del resto, di solito, c'era assai poca differenza tra i mezzi – vini, comunemente consumati dal mezzadro, e l'aceto.

I casanti il vino lo vedevano ancor più raramente. Con conseguenze igieniche devastanti.

## I dolci

**Niente** dolci con lo **zucchero raffinato** nella cucina tradizionale del contadino romagnolo.

Questo era un ingrediente ricco per i ricchi, utilizzato come **appetizzante** per le medicine amare per i figli dei cittadini benestanti, o per i dolci delle famiglie più ricche, ed è uscito **dalle drogherie** solo a fine Ottocento.

La sua presenza è un'inserimento relativamente recente. Il contadino romagnolo non conosceva quasi l'uso diffuso dello zucchero sotto forma di zucchero raffinato per conserve e dolci, almeno sino al secondo Dopoguerra.

I suoi dolcificanti tradizionali si limitavano al **miele** e alla **saba**.

## GLI ALTRI ASPETTI POSITIVI PER LA SALUTE

Perché questi ragionamenti sulle tradizioni alimentari povere della Romagna divengano un punto di riferimento per un più sano stile di vita bisogna considerare anche gli altri aspetti, oltre che l'alimentazione, della vita tradizionale romagnola:

- una **vita attiva** fino in fondo, lavorando, andando, facendo, pur a ritmi ridotti, molto all'**aria aperta**, sia per l'uomo che per la donna,
- sempre in mezzo alla gente, sia la propria famiglia che le altre,
- un **ruolo sociale** riconosciuto quali custodi delle tradizioni.

Talvolta anche da molto anziani si manteneva il ruolo di “**arzdor**” o “**arzdora**”, reggitore o reggitrice, nei rapporti col padrone del podere e di organizzatrice del lavoro delle nuore.

## QUELLO CHE INVECE NON SI PUÒ FARE

Quello che invece non si può fare è recuperare **caratteristiche genetiche** che non caratterizzano più questa popolazione.

Fino alla fine dell'Ottocento, come attestato dall'**inchiesta Jacini**, la percentuale di mortalità infantile delle plaghe più misere della Romagna viaggiava tra il **20** ed il **40 %**.

A Cesena la **mortalità** dei **bambini** dalla **nascita a 5 anni** compiuti fu nel 1877 di **45,21** per ogni **100** morti.

Tale terribile condizione lasciava comunque una pressione ambientale sulla popolazione per cui solo i **più "starpigni"** sopravvivevano.

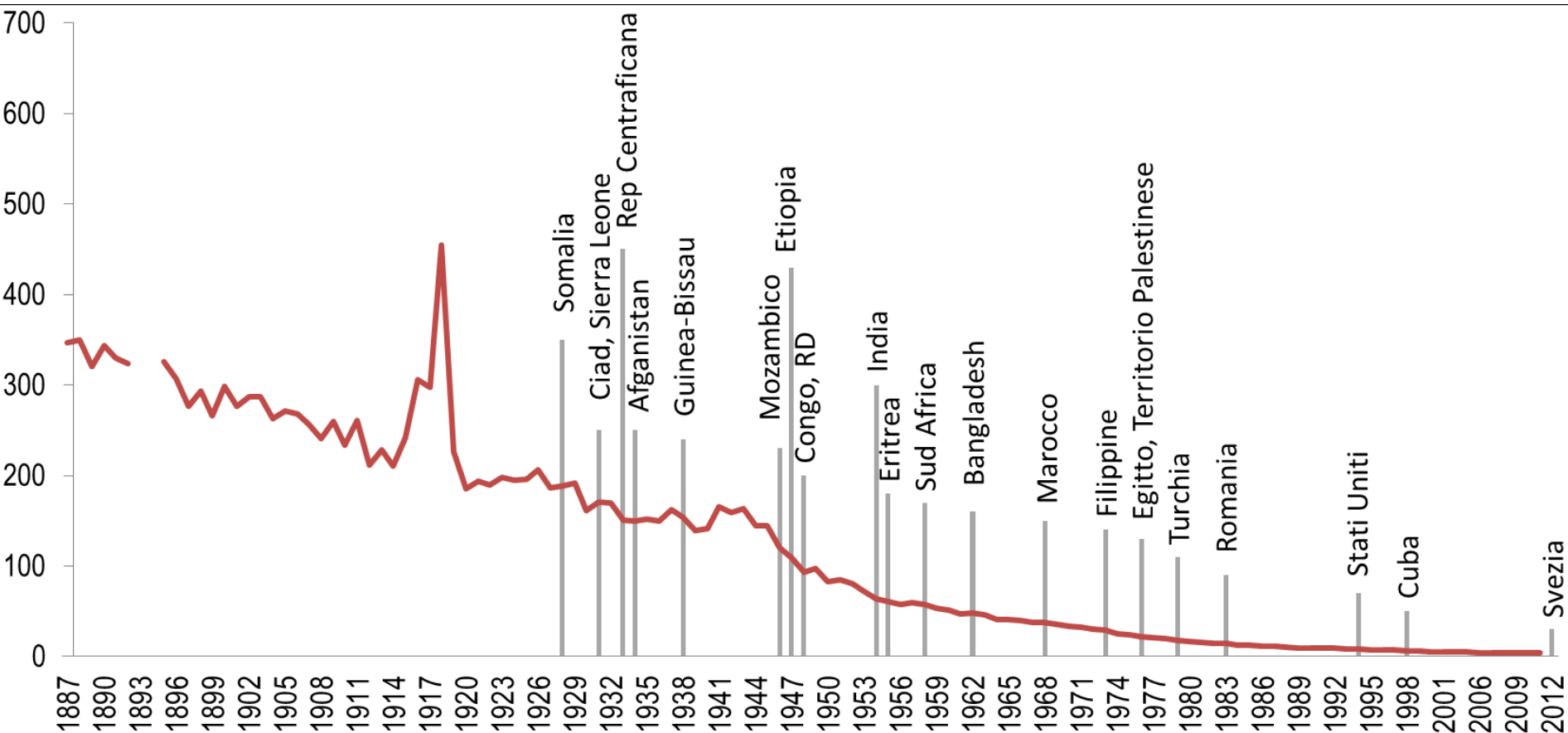
Questa situazione, grazie a Dio, è cambiata.

Il miglioramento delle condizioni di vita e la disponibilità delle moderne terapie ha quasi annullato la mortalità infantile oggi al 4 per 1000 in Italia.

Ma, campando tutti, la selezione genetica non avviene più alla nascita.

E, in conseguenza di questo, oggi però **non siamo più la popolazione resiliente** di un

FIGURA 1. (2013) TASSO DI MORTALITÀ SOTTO I 5 ANNI IN ITALIA DAL 1887 AL 2011 E POSIZIONAMENTO DI ALCUNI PAESI SULLA BASE DEL LORO TASSO NEL 2010 .  
(Decessi per 1000 nati vivi)





## GENUINITÀ

Ovvero “... *rispondenza alle caratteristiche **naturali** di un prodotto...*”

## SALUBRITÀ

cioé “...*assenza di **sostanze nocive** che possono essere di natura **microbiologica** o dovute alla presenza di **tossine**, residui di **pesticidi**, **metalli pesanti**, etc...*”

ma soprattutto, secondo una vecchia definizione,

“...*la capacità di **giovare alla salute** e di apportare **benessere fisico** ...*”

# GLI ALIMENTI ULTRA – LAVORATI

Uno studio prospettico  
(Fiolet et al. 2018, BMJ),  
eseguito su di un ampio campione,  
associa un aumento del 10 %  
nella presenza degli **alimenti ultra –  
lavorati** nella dieta  
con un significativo aumento del 12 %  
nel rischio generale di tumori  
e dell'11 % nel rischio specifico

Ma è possibile avere  
prodotti genuini e salubri  
senza svenarsi?

## LE COMUNITÀ DI SUPPORTO AGRICOLO – CSA (INIZIATIVA AUSER RIMINI)

La Comunità di Supporto Agricolo riunisce **consumatori** e **coltivatori** in un cambiamento di direzione a difesa di un cibo "**buono, pulito e giusto**", fondando nuove relazioni di coesione, solidarietà ed equità.

### **Vantaggi per i produttori:**

- certezza di collocazione commerciale del prodotto;
- riconoscimento della giusta remunerazione;
- creazione di reti di imprese agricole;
- pagamenti anticipati per garantire i costi di gestione;
- condivisione del rischio;
- più tempo per il lavoro nei campi;

### **Vantaggi per i consumatori:**

- disponibilità di cibo fresco, sano e di stagione al giusto prezzo;
- partecipazione alla vita aziendale e possibilità di controllo delle fasi e dei metodi di produzione;
- socializzazione ed educazione ambientale e alimentare per i bambini;

### **Vantaggi per la comunità e per il territorio:**

- recupero delle relazioni identitarie e di prossimità e della coesione sociale;
- diffusione e condivisione delle conoscenze e del sapere tradizionale;
- diffusione dei metodi di produzione biologica;
- supporto della biodiversità e recupero delle varietà e delle specie tradizionali;
- chiusura del ciclo di produzione e riutilizzo dei rifiuti alimentari;
- riduzione degli imballaggi e dei trasporti;
- mantenimento e diffusione delle piccole aziende di qualità e presidio del territorio;
- recupero dei terreni abbandonati e permanenza della popolazione nei territori fragili e marginali.

**...MA PRENDERE ISPIRAZIONE DALLA TRADIZIONE  
ROMAGNOLA NON SERVE A NULLA,  
SENZA L'UMANITÀ DEI ROMAGNOLI**