

Vivere in armonia con la natura

Paolo Michelini

Abbiamo scritto altre volte su questa rivista che, per fermare l'attuale "riscaldamento climatico" causa di terribili danni al pianeta Terra, **l'umanità deve modificare il suo stile di vita e di lavoro**; ma come?

Molte possono essere le risposte a questo quesito. Già l'Assemblea generale delle Nazioni Unite (ONU) nel 2009, scegliendo il 22 aprile come Giornata Internazionale della Madre Terra, aveva suggerito una risoluzione importante dal titolo: **"Armonia con la Natura"**, all'interno della quale la Terra veniva riconosciuta come la nostra **"Casa comune"** (1).

L'ONU aveva evidenziato come negli ultimi anni la Natura era stata sfruttata come "merce" a beneficio degli uomini, e veniva sottolineata l'importanza di raggiungere una giusta armonia fra la Natura e le esigenze economiche, sociali e ambientali delle generazioni presenti e future.

Purtroppo l'uomo, per trarne un beneficio, non aveva tenuto conto della Natura. Eppure uomo e natura sono strettamente interconnessi. Nella nostra storia evolutiva, come *Homo sapiens*, per milioni di anni siamo vissuti

immersi nella natura, ma ci siamo accorti solo recentemente di essere anche capaci di distruggere l'ambiente naturale.

La natura non ha bisogno di noi, siamo noi che abbiamo bisogno di lei, salvarla equivale a salvare noi stessi.

Le civiltà antiche si sono sempre preoccupate di rispettare la natura per tutti gli esseri umani, ad ogni età, dai bimbi fino agli anziani. Noi ci accorgiamo che i nostri figli, fino all'età di 9-10 anni sono innamorati della natura, in particolare sono attratti dalla bellezza incantevole dei fiori (Fig.1). Poi, passando gli anni, vengono attratti da tanti altri interessi e, fuorviati, la trascurano.

I nostri genitori (purtroppo alcuni sono già andati in cielo), nella loro vita amavano la natura e, contemporaneamente, davano molta importanza alla saggezza degli anziani. Ricordiamo a questo proposito un'anziana socia del Gruppo di studi "Progetto 10 righe", scrittrice e poetessa: Cecilia Galetti, molto amante della natura. Nel piccolo giardino attorno a casa sua curava gli alberi e

Fig. 1. Tutti i giovani per istinto sono innamorati della natura, e sono attratti in modo particolare dalla bellezza dei fiori. Una foto scattata molti anni fa ritrae mio figlio Luca (aveva 9 anni) attratto dal profumo dei fiori di Dalia (foto Paolo Michelin).



le piante come fossero figli suoi, con amore e dedizione, fino a quando gli anni e la salute glielo hanno permesso (Fig 2).

Per molte altre culture, nel nostro mondo, il concetto di separazione fra esseri umani e natura non esiste, soprattutto nella visione dei popoli orientali, che vivono in armonia con la natura. Un esempio di politica a sostegno della natura viene dal Bhutan, un regno democratico di religione buddista in Asia sulla catena montuosa dell'Himalaya orientale. La Costituzione

del Bhutan impone che almeno il 60% del paese, comprese le montagne, rimanga sempre coperto da boschi; inoltre misura i progressi del paese, non in base al Prodotto Interno Lordo (PIL), ma rispetto a un indice di "felicità nazionale lorda" che dà priorità al benessere umano ed ecologico (2).

Per fare una buona ecologia anche nel nostro mondo, ossia migliorare i rapporti fra noi "umani" e l'ambiente in cui viviamo, occorre convertire le menti.

Fig. 2. Anche gli anziani amano molto la natura. Cecilia Galetti, fedele poetessa e scrittrice su questa rivista curava gli alberi e le piante nel giardinetto attorno alla sua casa di Sasso Marconi come fossero figli suoi. Foto scattata in occasione della festa del suo compleanno di 100 anni assieme alla più giovane delle sue tre figlie (foto Paolo Michelini).



Purtroppo abbiamo creato una società che risponde solo ai bisogni del consumo e del guadagno, i famosi “soldi”, così come cantano alcune canzoni, anche recenti. E’ una società che non necessita più della saggezza degli anziani e non nutre rispetto e gratitudine per i beni che ci offre continuamente “madre natura”.

Secondo il parere di molti la recente **pandemia del COVID-19**, che negli anni recenti ha causato enormi sofferenze nel mondo e provocato milioni di vittime,

ha tuttavia avuto un aspetto di “utilità”. E’ stata utile per costringere il mondo **a rallentare il suo ritmo frenetico, a fermarsi** per ascoltare “il dolore del Pianeta” e costringere la gente e i governanti a concentrarsi per capirne le cause, le origini, e agire per fare una prevenzione.

Vivere lentamente come ci insegna “madre natura”

Se osserviamo la natura all’interno della quale siamo nati ed esistiamo,

Fig. 3. La lumaca è il simbolo del movimento "Slow food Italia" nato nel 1986 a Bra, un comune in provincia di Cuneo nel Piemonte, all'interno di un'associazione che aveva lo scopo di reagire al fenomeno del "Fast food" che in quegli anni stava prendendo piede in Italia (tratto da: <https://www.solidarietativ.org/chi-siamo/la-rete/slow-food-italia>).



notiamo che i suoi ritmi sono molto diversi dai nostri. **La natura non ha mai fretta, è lenta**, e realizza regolarmente tutti i suoi obiettivi.

Invece oggi la globalizzazione internazionale, come principio di vita per ogni uomo e donna, vede **il lavoro sempre più veloce e il conseguente guadagno sempre maggiore**. Lavoro, palestra, benessere fisico e impegni sociali sono incastrati come in un puzzle e sembra impossibile ricavare uno spazio da dedicare a sé stessi.

Qual'è il risultato di questo ritmo frenetico: ci arricchisce o piuttosto ci impoverisce?

La risposta è complessa, però noi sentiamo spesso la necessità di momenti di calma, di lentezza e tranquillità: scambiare parole affettuose con i famigliari, attimi di quiete per

ammirare la bellezza e la perfezione della natura, osservare api e farfalle che volano sui fiori, o il meraviglioso spettacolo del sole al tramonto. Tutto ciò in un ritmo di vita calmo e lento.

Al contrario nella nostra cultura la parola 'lentezza' ha spesso il significato di pigrizia, indolenza, inerzia, scarsa produttività.

Dobbiamo cercare di rompere questo schema. **Vivere con lentezza** (in inglese "Slow living") è una filosofia di vita che, in armonia con la natura, si contrappone alla costante rapidità del modello di economia capitalista.

C'è una parola chiave legata allo "Slow living": è la 'consapevolezza' (3).

Vivere lentamente, infatti, non significa perdere tempo, ma fare le cose che ciascuno di noi ritiene importanti in modo 'consapevole'. E' una filosofia di vita che fa riflettere sul fatto che dobbiamo gestire il tempo come la moneta più importante della nostra esistenza ed è anche un rimedio contro l'ansia e lo stress.

Chi abbraccia con convinzione lo "Slow living" preferisce vivere lontano dalle grandi città superaffollate. Sceglie di abitare in una casa di un piccolo paese o di campagna, in un ambiente che consente di immergersi tutti i giorni nella natura. Oppure, anche se costretto a vivere e lavorare in città, può arricchire l'abitazione con piante verdi nelle stanze e nei balconi (4).

Noi recentemente abbiamo conosciuto "**Appennino Slow**" in collegamento con l'attività turistica del Comune di Sasso Marconi. E' un'associazione di Bologna che lavora da più di 20 anni per il territorio dove viviamo; la sua missione

è quella di portare tante persone “a passo lento” (a piedi o in mountain bike) a scoprire quell'Italia minore che è così bella e autentica, in particolare il nostro Appennino, purtroppo poco conosciuto. Alcune ragazze, facenti parte dello Staff di “Appennino Slow”, operano nell'Ufficio Informazioni Turistiche del Comune di Sasso Marconi, denominato “**Infosasso**”, che ha sede nel centro storico cittadino. L'ufficio “Infosasso”, nato nell'aprile del 2006, a partire dal settembre 2016 è gestito da “Appennino Slow” (5).

Il movimento “Slow living”, nato in Italia negli anni '80, si è sviluppato in collegamento con un altro movimento, denominato “**Slow food**” (“cibo lento”). Quest'ultimo è nato nel 1986 a Bra, un comune in provincia di Cuneo nel Piemonte: è stato fondato dal gastronomo Carlo Petrini, che ne è l'attuale presidente, come associazione senza fini di lucro. Il nome inglese “Slow food” ha voluto rendere esplicito lo scopo dell'associazione: reagire al fenomeno che in quegli anni stava prendendo piede in Italia, il “Fast food” (“cibo veloce”), con l'apertura in tutte le città di vari esercizi dell'azienda McDonald's.

Il simbolo del movimento “Slow food” è lo schema di una lumaca (Fig.3) che significa “lentezza”.

Nel giardinetto di casa nostra a Lama di Reno (Marzabotto), dopo una piovgerella, circolavano tranquille varie lumache, in cerca di cibo. La mia nipotina, che nella foto che espongo ha 10 anni (oggi è già una ragazza), era innamorata di quegli animaletti lenti, che portavano sulla schiena la propria casa e avevano sulla testa quattro

antenne (Fig.4).

La lumaca (chiamata anche chiocciola) è un mollusco della famiglia dei gasteropodi con un guscio-casa a spirale. Ha un piede con il quale tocca per terra e le consente di spostarsi su molte superfici, orizzontali e verticali (tronchi e rami degli alberi). Le quattro piccole antenne hanno funzioni importanti: le più lunghe sono gli occhi, le più corte sono come un naso con cui annusa l'ambiente che la circonda. Sotto le antenne è disposta la bocca (6). E' interessante anche la foto scattata l'11 maggio 2008, una splendida giornata di sole, durante un'escursione organizzata dal Gruppo di studi “Progetto 10 righe” e condotta da Luigi Ropa Esposti. Protagonista di questa foto, nel percorso lungo il fiume Reno da via Rio Conco fino all'Oasi di San Gherardo, è una grande lumaca ferma su un tronco d'albero, che attira l'attenzione di Luigi e dei partecipanti alla camminata (Fig.5) (7).

La lentezza con cui “madre natura” genera prodotti importanti per la nostra alimentazione

Noi quando per la nostra alimentazione quotidiana, con la solita sollecitudine, facciamo gli acquisti al supermercato, controlliamo la qualità, la freschezza e le date di scadenza. Raramente pensiamo che gli ottimi prodotti che mettiamo nella borsa della spesa, sia vegetali che animali, si sono formati attraverso **tempi molto lunghi all'interno di “madre natura”**.

In questo articolo, parlando dei tempi lenti della natura, prendo in considerazione solo alcuni prodotti, che però sono importanti e significativi per

Fig. 4. Foto scattate anni fa alla nostra nipotina di 10 anni (oggi è una ragazza) quando, vedendo nel giardinetto di casa nostra varie lumache, ne prese in mano una per osservarne meglio il guscio e le quattro antenne sulla testa. Poi la rimise in natura su una foglia verde (foto Paolo Michelini).



il nostro nutrimento.

Il **pane**: ha un alto valore nutritivo, è il componente primario dell'alimentazione delle popolazioni di tutto il mondo, e richiede un lungo tempo per la sua preparazione. Il grano, il cereale dal quale si ottiene il pane, è coltivato abbondantemente in tutti i continenti. Se osserviamo con attenzione le campagne a poca distanza da casa nostra, nel mese di giugno di ogni anno vediamo ondeggiare al vento le spighe dorate del grano maturo (Fig.6).

Già negli antichi Vangeli di Matteo e di Luca, scritti entrambi circa duemila anni fa, è citato più volte il "pane quotidiano", presentato come il cibo più importante per la sopravvivenza umana (8).

Dalla storia apprendiamo che il pane più antico di cui si abbia certezza risale

a circa 12.000 anni a.C. ed è stato ritrovato in Giordania (9).

La semina del grano avviene in autunno. Il primo passo della coltivazione è quello dell'aratura del campo, dove vengono smossi piccoli canali di terra chiamati solchi (10). Quando in primavera spuntano le spighe avviene l'impollinazione, fondamentale per far nascere i semi dai quali si ricaverà la farina e da questa il pane. Il grano, come le colture dei cereali più comuni (riso, orzo e avena) utilizzano un'impollinazione "autogama" o "autoimpollinazione", in quanto i fiori della spiga sono ermafroditi, ossia possiedono organi riproduttivi sia maschili che femminili. Il polline passa, o cade, direttamente dagli stami verso il pistillo dello stesso fiore che porta all'ovario. Ciò avviene

Fig. 5. Foto dell'11 maggio 2008 durante un'escursione organizzata dal Gruppo di studi "Progetto 10 righe" condotta da Luigi Ropa Esposti. Nel percorso lungo il fiume Reno, da via Rio Conco fino all'Oasi di San Gherardo (Sasso Marconi), attrae l'attenzione di Luigi e dei partecipanti un notevole guscio di lumaca arrampicata su un tronco d'albero (foto Paolo Michelini).



quando la spiga con i piccoli fiori non si è ancora dischiusa (11).

Il tempo della mietitura del grano, con le spighe già mature e ricche di semi, va da metà giugno a metà luglio. Subito dopo viene eseguita la trebbiatura, che è l'attività conclusiva del raccolto, e consiste nella separazione di granella (i semi secchi), paglia e pula. Oggigiorno sono molto utilizzate le macchine automatiche mietitrebbiatrici.

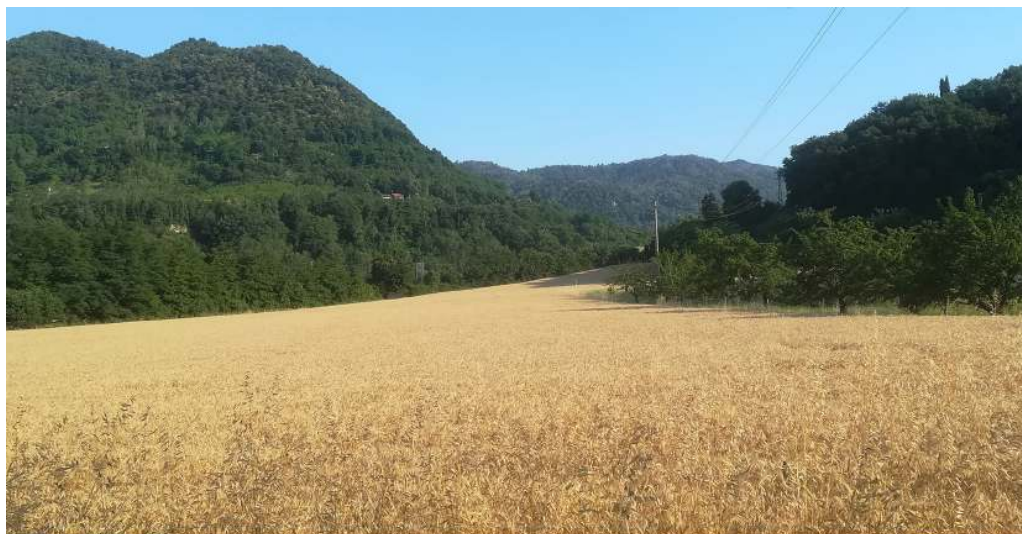
A questo punto entra in azione il lavoro del fornaio che, con la farina di grano macinato, prepara le pagnotte di pane. Pubblico qui due immagini ricordo, scattate durante la "Fira di sdaz" di Sasso Marconi del 2007, nelle quali la signora Maria (che, assieme al figlio Gianni abitavano all'interno del Borgo di Palazzo de' Rossi ed eseguivano vari

servizi per i proprietari) usando farina mescolata con acqua, sale e lievito impastava a mano le pagnotte che poi metteva a cuocere nell'antico forno a legna. La fiamma nel forno era stata accesa da circa un'ora e le pagnotte bene ordinate restavano in cottura per circa 60 minuti (Fig.7) (12).

— **L'olio:** è ideale in cucina per condire le insalate e le verdure, per insaporire le minestre, il riso e la pasta. **L'olio di semi di girasole** è apprezzato perché si presta perfettamente sia per i condimenti, sia per la preparazione di maionese e di dolci, anche per il costo inferiore rispetto all'olio extravergine di oliva, molto richiesto. L'olio è ottenuto dalla spremitura dei semi prodotti dai fiori (Fig.8).

Nei campi vicini a casa nostra a giugno

Fig. 6. Campo di grano con le spighe dorate nel mese di giugno: campagna di Pian di Venola (Marzabotto) (foto Paolo Michelini).



spesso rimaniamo sbalorditi vedendo i colori abbaglianti di vaste aree coltivate a fiori di girasole.

L'olio di semi era già diffuso fin dall'antichità nel Sud America, in Brasile, molto prima della scoperta dell'America e fu importato in Europa a partire dal Cinquecento.

Il periodo della semina è quello

primaverile, tra aprile e maggio. Il girasole come la margherita, la pratolina, la camomilla, il tarassaco e molti altri, sembra un fiore, ma non è così: è un'infiorescenza. Infatti nel disco centrale, cioè nel capolino, vi sono centinaia di piccoli fiori tubolosi, disposti secondo la forma di una spirale, ciascuno capace di produrre un piccolo

Fig. 7. Foto scattate durante la "Fira di sdaz" del 2007 (Sasso Marconi). La signora Maria, che risiede all'interno del Borgo di Palazzo de' Rossi, impasta a mano le pagnotte che poi metterà a cuocere nell'antico forno a legna rovente (foto Paolo Michelini).



frutto con il proprio seme. Intorno al disco vi sono le ligule colorate, che chiamiamo petali, ma non sono petali. Sono altri fiori, i "fiori del raggio", che con il loro colore vivace (sono amanti della piena esposizione al sole) attirano

gli insetti impollinatori, soprattutto le api, che si occupano del prelievo e del trasporto del polline da un fiore all'altro. Nel disco centrale di ogni girasole si generano così i frutti, secchi e allungati, ciascuno con un solo seme oleoso. I

Fig. 8. Foto in alto: un campo di girasoli a San Leo (frazione di Sasso Marconi) (foto Paolo Michelini). Foto in basso: i semi di fiori di girasoli dai quali si estrae l'olio (foto web: <https://www.cosmopolitan.com/it/benessere-salute/a29682533/olio-di-semi-di-girasole-proprieta/> - con elaborazione di Paolo Michelini).



girasoli cessano di crescere quando iniziano a formarsi i frutti con i semi. A questo punto i petali, di colore giallo o arancio, diventano secchi e cadono al suolo. I semi, di colore marrone deciso, si protendono verso l'alto. E' il momento

migliore per la raccolta dei semi, tra agosto e settembre (13).

— La **frutta**: è molto importante per la nostra salute, ed è noto come il consumo quotidiano di verdure e frutta ci rende più sani e protetti nei confronti

di molte patologie. Di seguito parleremo di **ciliegie**, coltivate abbondantemente in Emilia-Romagna (Fig.9).

Il ciliegio è un albero maestoso che raggiunge dimensioni considerevoli; esteticamente è bello, in particolare nel periodo della fioritura. L'immagine dell'albero fiorito nella figura pubblicata è stata scattata in un piccolo frutteto di ciliegi a Pian di Venola (Marzabotto). La foto in basso rappresenta un insieme di confezioni della ciliegia tipica di Vignola (Modena), considerata capitale italiana della ciliegia. Nell'anno 2012 è stato ottenuto il riconoscimento da parte dell'Unione Europea di "Ciliegia di Vignola IGP" (Indicazione Geografica Protetta) in quanto la "ciliegia moretta" di Vignola è una produzione unica per qualità e brillantezza (14).

Quando viene piantato un albero da frutta è necessario aspettare con pazienza l'avvio della produzione, che inizia dopo un periodo dai 5 ai 7 anni. Ogni anno la fioritura dell'albero di ciliegio avviene a inizio aprile. Ogni fiore ha un tempo utile per l'impollinazione di soli due giorni, eseguita in genere dagli insetti alati, per lo più dalle api da miele. Il tempo necessario per il passaggio da fiore impollinato a frutto è intorno ai 4-5 giorni (è detto "allegagione", uno dei momenti più importanti per il raccolto). Capire quando il frutto è maturo è semplicissimo: basta guardare il colore. Il caratteristico colore rosso vivo è il segnale che la maggior parte delle ciliegie è pronta per la raccolta e il successivo consumo. Il periodo di raccolta è fra fine maggio e tutto il mese di giugno (15).

– **Uova di gallina:** l'uovo è un piccolo miracolo della natura (Fig.10).

Le qualità alimentari dell'uovo furono apprezzate dall'essere umano sin dall'antichità.

L'uovo commestibile per noi umani affronta un viaggio lungo e complesso, per poter giungere allo stadio finale ed essere consumato. L'uovo è costituito da guscio, albume (la parte esterna a contatto con il guscio, di colore chiaro) e tuorlo (la parte interna, di colore rosso o giallo). Le galline ovipare iniziano a deporre uova dopo aver superato i 6 mesi di vita, e raggiungono il picco di deposizione all'età di 12 mesi. L'aspettativa di vita di una gallina, a seconda della razza cui appartiene, varia dai 5 agli 11 anni. Le galline sono in grado di produrre anche un uovo al giorno e le uova deposte sono commestibili.

Se gallina e gallo si sono accoppiati le uova diventano fertili, e porteranno alla nascita dei pulcini.

Le uova di gallina fecondate, o uova fertili, erano parte dell'alimentazione umana soprattutto anni fa, quando le uova che si consumavano provenivano assieme a quelle non fecondate da allevamenti rurali, in cui gallina e gallo venivano tenuti insieme. Negli scaffali dei supermercati invece le uova che di solito vengono messe in vendita sono non fecondate, infatti le aziende produttrici per motivi commerciali allevano in genere solo galline femmine senza avere il gallo che potrebbe fecondarle.

Le uova che noi abitualmente consumiamo come cibo sono altamente nutrienti e forniscono una grande quantità di proteine di qualità. L'uovo è protagonista di piatti specifici: uovo fritto, uovo al tegamino, uovo sodo,

Fig. 9. Foto in alto: un maestoso albero di ciliegio fotografato in un piccolo frutteto di Pian di Venola (Marzabotto) (foto Paolo Michelini). Foto in basso: un insieme di confezioni della ciliegia tipica di Vignola (Modena), capitale italiana della ciliegia (foto tratta dal volume: a cura di Giampaolo Grandi, Vignola e dintorni... Terre di castelli, Grandi Editori, Vignola, 2021).

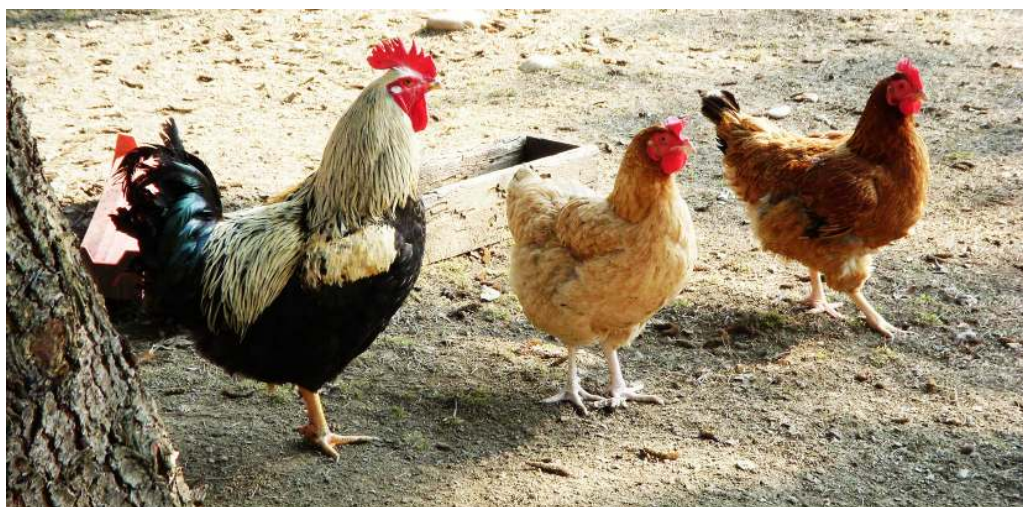


uovo all'occhio di bue, uovo in camicia, uovo stracciato o stracciatella, uovo alla coque, frittata, zabaione e maionese. Dal momento della deposizione le uova commestibili hanno una durata

massima di 28 giorni: ovviamente vanno conservate in frigorifero e consumate entro la data di scadenza indicata sulla confezione (16).

Il latte è molto usato nell'alimentazione

Fig. 10. Foto in alto: galline e gallo in un pollaio di Lama di Reno (Marzabotto). Le galline sono in grado di produrre anche un uovo al giorno. Foto in basso: ottime uova commestibili acquistate al supermercato (foto Paolo Michelini).



umana sia come bevanda, sia come materia prima da cui ricavare formaggio, panna, burro, ricotta, yogurt e altri derivati.

Parrebbe che l'invenzione del formaggio prodotto con il latte si debba ai pastori che circa 18 mila anni fa popolavano

la Mesopotamia (è la terra che sta in mezzo ai fiumi Tigri ed Eufrate dove sono nate le prime grandi civiltà e che oggi si trova in gran parte nel territorio dell'Iraq).

La femmina del bue domestico (denominazione corretta: la "vacca") viene allevata appositamente per trarne

il latte, che viene secreto dalla ghiandola mammaria per l'alimentazione dei vitelli (Fig.11).

Nella foto in alto vediamo una coppia di mucche al pascolo con un vitellino

nei vasti prati lungo il fiume Reno, da via Rio Conco fino all'Oasi di San Gherardo (Sasso Marconi). La foto in basso mostra, in una piccola fattoria di montagna, una giovane che impara la

Fig. 11. Foto in alto: una coppia di mucche al pascolo con un vitellino nei vasti prati lungo il fiume Reno, da via Rio Conco fino all'Oasi di San Gherardo (Sasso Marconi). Foto in basso: in una piccola fattoria di montagna una giovane che impara la tecnica per la mungitura manuale del latte dalla mammella di una mucca (foto Paolo Michelini).



tecnica per la mungitura manuale del latte dalla mammella di una mucca. La mungitura, che in molte piccole fattorie è ancora manuale, ormai è ovunque eseguita con mungitrici meccaniche.

Una mucca da latte viene generalmente fecondata dal toro quando ha 1 anno e 3 mesi circa. Dopo 9 mesi di gravidanza nasce il primo vitello che si nutre succhiando il latte dalle mammelle della mamma per circa 10 mesi. Appena ha partorito la vacca non produce latte, bensì “colostro” (detto comunemente “primo latte”) un liquido bianco-giallastro, non adatto all'alimentazione umana. Siccome il vitello nasce privo degli anticorpi che lo proteggerebbero dalle principali malattie, deve assumere 4-5 litri di colostro al giorno che gli apportano da parte della mamma gli anticorpi necessari. Cessata la produzione di colostro, dopo circa una settimana il latte della mucca diventa idoneo al consumo umano.

La mungitura deve essere eseguita due volte al giorno, 365 giorni l'anno, non ci sono festività che tengano. In base alla razza, la produzione di latte delle mucche varia dai 25 ai 30 litri al giorno. Nella latteria il latte viene poi lavorato e raffinato, e qui nascono i molti prodotti che, dopo opportuna stagionatura, vengono messi in commercio (17).

Poesia “Prenditi tempo” di Pablo Neruda

Tutti abbiamo bisogno di tempo: per pensare, per riprendere fiato, per vivere, anche in armonia con la Natura: ce lo ricorda questa bellissima poesia di Pablo Neruda (1904-1973: poeta e diplomatico cileno; premio Nobel per la Letteratura nel 1971).

“Prenditi tempo”

Prenditi tempo per pensare,

perché questa è la vera forza dell'uomo.

Prenditi tempo per leggere,

perché questa è la vera base della saggezza.

Prenditi tempo per pregare,

perché questo è il maggior potere sulla terra.

Prenditi tempo per ridere,

perché il riso è la musica dell'anima.

Prenditi tempo per perdonare,

perché il giorno è troppo corto per essere egoisti.

Prenditi tempo per amare ed essere amato,

è il privilegio dato da Dio.

Prenditi tempo per essere amabile,

questo è il cammino della felicità.

Prenditi tempo per vivere!

Note

- (1) <https://www.onuitalia.it/22-aprile-giornata-internazionale-della-madre-terra/>
- (2) <https://ilgiornaledellambiente.it/come-vivere-in-armonia-con-la-natura/>
- (3) <https://ecol.it/2021/05/06/cose-lo-slow-living-e-quali-sono-i-suoi-benefici/>
- (4) <https://www.donnamoderna.com/benessere/cose-slow-living-vantaggi-come-fare#cosesignifica>
- (5) <https://www.appenninoslow.it/chi-siamo-appennino-slow>
- (6) <https://www.codiferro.it/lumache-chiocciole-e-limacce-in-giardino/>
- (7) L'escursione dell'11 maggio 2008 è descritta nella rivista "Al Sâs" n. 17 del 1° semestre 2008, pagg.123-124, rubrica "A la fèn dl'ovra (Alla fine dell'opera)" di Luigi Ropa Esposti.
- (8) <https://lettereapoline.net/2009/10/13/la-datazione-dei-vangeli-canonici/>
- (9) https://it.wikipedia.org/wiki/Pane#Il_pane_nel_mondo
- (10) <https://www.terenzianiparma.it/post/43/autunno-tempo-di-semina-del-grano/>
- (11) <https://it.wikipedia.org/wiki/Cleistogamia>
- (12) L'antico forno comune per i residenti nel borgo di Palazzo de' Rossi fu fatto costruire nel 1767 dal conte Camillo Rossi Turrini (vedi rivista "al sas" n. 17 del 1° semestre 2008 pag. 22).
- (13) Dal web: https://www.nonsprecare.it/come-coltivare-il-girasole?fbclid=IwAR0d-3mCRdVLqDmmZU-3QPQE-tFI4CZaTIRFuHla559yifRtwiSlbEjaA18&refresh_cens
- (14) Dal volume: a cura di Giampaolo Grandi, *Vignola e dintorni... Terre di castelli*, Grandi Editori, Vignola, 2021.
- (15) Dal web: <https://www.ortodacoltivare.it/frutti/ciliegio.html>
- (16) Dal web: [https://it.wikipedia.org/wiki/Uovo_\(alimento\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Uovo_(alimento))
- (17) Dal web: <https://www.altoadigelatte.com/chi-siamo/produzione-del-latte/>