



### INIZIATIVE PROMOZIONALI DI SPAZIO CONTADINO

La Provincia di Massa-Carrara ha approvato il progetto promozionale del punto vendita di filiera corta "Spazio Contadino" elaborato dall'Associazione Consumatori Utenti insieme ai Gruppi di Acquisto Solidale della provincia di Massa-Carrara e condiviso con il Comitato tecnico di gestione e promozione di Spazio Contadino.

Sostanzialmente il progetto vedrà la realizzazione di n.12 iniziative a cadenza mensile, denominate "Incontri ravvicinati con lo Spazio... Contadino", e, durante il periodo scolastico, iniziative a cadenza settimanale, denominate "Intervallo a Spazio Contadino"; tutte le iniziative sono volte a promuovere e valorizzare prodotti e produttori presenti nel punto vendita di filiera corta di Massa e più in generale del nostro territorio.

### CALENDARIO "INCONTRI RAVVICINATI CON LO SPAZIO... CONTADINO"

- a) **26 Febbraio: L'olio e le sue qualità organolettiche**  
L'olio extra vergine di oliva è un alimento importante nella tradizione culinaria mediterranea e da oltre tre millenni viene utilizzato dalle popolazioni locali; inoltre rappresenta un importante elemento di qualità alimentare essendo ricco di principi nutraceutici importanti per la salute umana quali l'acido oleico e altri prodotti secondari del biochimismo vegetale.
- b) **26 Marzo: I vini bianchi ed il pesce del Tirreno, binomio ideale per aperitivi e piatti freschi**  
I soggetti interessati saranno le aziende che producono vini in particolare quelli bianchi. Saranno fatte delle degustazioni di vini accompagnati dal pesce fornito dalla cooperativa dei pescatori. All'interno della manifestazione ci dovrà essere un dibattito sull'importanza dell'uso moderato degli alcolici ma in relazione agli effetti benefici delle componenti non alcoliche dei vini e degli effetti positivi degli Omega 3 del pesce azzurro.
- c) **16 aprile Aprile: I formaggi caprini del nostro territorio**  
L'evento tratterà le caratteristiche del formaggio caprino e si articolerà in interventi diversi come ad esempio quello di un cuoco che metterà in evidenza alcune qualità culinarie dei prodotti caprini, anche in abbinamento con altri prodotti locali quali vini e miele.  
Un intervento verrà dedicato alla conduttrice di un'azienda di Antona che illustrerà come e perché ha scelto di intraprendere questa attività. Infatti oltre al valore alimentare, in questo caso, l'azienda locale rappresenta un importante presidio sul territorio a salvaguardia non solo delle tradizioni ma anche degli assetti idro-geologici e delle risorse biotiche più in generale. Altro aspetto significativo dell'evento sarà quello di evidenziare l'imprenditoria agricola femminile delle nostre zone.  
Alla fine, dopo un momento di confronto con la platea, si potranno degustare i prodotti aziendali.
- d) **Maggio: Fave e pecorino, un mese di festa. I formaggi pecorini primaverili, l'alimentazione degli ovini da latte e i diversi sapori legati alle essenze ingerite**  
Questo binomio rappresenta un elemento non solo culinario ma anche una festa della tradizione lavoratrice del 1° Maggio. La festa dei lavoratori si innesta con questa manifestazione anche nel dibattito che sarà incentrato nell'analizzare le caratteristiche degli alimenti semplici dei lavoratori.  
Il formaggio inoltre ha molte caratteristiche positive per la nostra salute, quelli di capra e di pecora sono ricchi anche di essenze che in parte derivano dal pascolamento di essenze naturali. Alla manifestazione saranno presenti gli allevatori locali con i loro prodotti freschi e stagionati. Nel dibattito sarà messo in evidenza il formaggio di pecora come elemento ricco in sostanze nutraceutiche che hanno effetti positivi per la salute di chi lo consuma.
- e) **Giugno: L'aglio e la cipolla massese**  
In questa iniziativa sarà coinvolta l'Associazione Massese dell'Aglio. Saranno effettuati assaggi ed evidenziate le qualità nutrizionali di tali prodotti. In questa manifestazione si potrà parlare anche dei fiori delle Apuane e delle specie endemiche che caratterizzano anche i nostri luoghi.
- f) **Luglio: Esplosione di ortaggi**  
Le aziende che producono ortaggi freschi saranno coinvolte in questa iniziativa soprattutto con degli assaggi di prodotti e con il gioco fatto con gli ortaggi freschi per i più piccoli. Il dibattito sarà incentrato sull'importanza delle aziende locali di produrre ortaggi con poca emissione di anidride carbonica e quindi effetti positivi sull'ambiente. Inoltre effetti positivi sulla salute per le sostanze nutraceutiche contenute negli ortaggi freschi.

- g) **Agosto: Il lardo di Colonnata, tradizionale pasto dei cavatori**  
 Il lardo lavorato nelle conche di marmo bianco di Carrara rappresenta un alimento tipico della tradizione alimentare dei cavatori; consumato con del pane o aggiunto agli alimenti come taglierini nei fagioli, è un elemento che conferisce un alto valore energetico alla dieta ma anche alcuni grassi indispensabili al nostro organismo. Nell'incontro verranno presentate le tradizioni legate a questo alimento e gli aspetti positivi nella dieta.
- h) **Settembre: I pani delle Apuane, mostra mercato dei 14 pani tipici delle Apuane, in particolare dei pani lunigianesi**  
 Il pane rappresenta per molte popolazioni un elemento importante nella cucina. Oltre ai produttori di pane alla manifestazione sarà possibile vedere come farsi il pane casalingo. Nel dibattito saranno presentate le caratteristiche positive di questo alimento.
- i) **Ottobre: Fatto a Massa-Carrara. Le bontà del nostro territorio trasformate localmente**  
 E' risaputo che la provincia di Massa-Carrara vanta notevoli e diversificate produzioni tipiche, biologiche, di qualità; poco conosciuto è invece l'universo dei trasformati realizzati dalle tante aziende del territorio. Si parla di confetture, marmellate (fatte anche con ortaggi) prodotti ittici ma anche salumi, insaccati e formaggi, tutti rigorosamente fatti a Massa-Carrara.
- j) **Novembre: Fitoterapici, gemmoderivati, estratti idroalcolici, tisane, unguenti, sciroppi e tutti quei preparati erboristici utili nella cura e prevenzione delle malattie di stagione**  
 Le piante contengono naturalmente molte sostanze utili alla salute. In questa manifestazione saranno coinvolte le aziende che producono piante aromatiche e derivati da piante che possono influenzare positivamente la salute umana. Nel dibattito sarà presente un medico che parlerà delle possibilità terapeutiche delle piante officinali.
- k) **Dicembre: Castagne, mondine, ballotti, bollenti, castagnacci e tutte le ricette con farina di castagne della Lunigiana DOP**  
 Le castagne hanno rappresentato un elemento fondamentale per la crescita delle popolazioni locali soprattutto quando questo frutto rappresentava una delle poche fonti di sostentamento. Oggi la castagna viene rivalutata grazie alle sue caratteristiche positive per la salute ma anche per l'importanza del castagno come elemento del paesaggio collinare e montano della nostra provincia e come fornitore di miele DOP della Lunigiana.
- l) **Produttori di miele, un mondo di molti sapori. Il miele della Lunigiana DOP**  
 Il miele rappresenta un elemento di valorizzazione del territorio lunigianese e delle sue specie vegetali. In questa manifestazione saranno coinvolti i produttori di miele e di altri derivati come cere e propoli. Nel dibattito saranno presentate le caratteristiche positive del miele per la nostra salute ma anche come elemento indicatore di un ambiente ancora sano e poco inquinato.

#### **“INTERVALLO A SPAZIO CONTADINO”**

Le classi, residenti nel comune di Massa, delle scuole elementari e delle medie inferiori, e le eventuali classi prima e seconda degli istituti superiori che abbiano sviluppato un progetto su almeno uno dei temi che contraddistinguono Spazio Contadino sono inviate a trascorre “l'intervallo” all'interno del punto vendita di filiera corta. Un Tecnico, tra quelli impiegati nell'attività di animazione, accoglierà la classe, dotandola di materiale informativo, darà le spiegazioni del caso, illustrerà quali sono le produzioni locali, l'importanza dell'alimentazione corretta e consapevole e inviterà gli studenti a conoscere i produttori presenti a Spazio Contadino. Una degustazione di prodotti locali concluderà “l'intervallo”.

#### **ESEMPI ULTERIORI INIZIATIVE DI MEDIO PERIODO**

Le seguenti proposte sono da preparare e sviluppare in un periodo più lungo, trasversale alle iniziative mensili, e hanno lo scopo principale di stimolare i produttori e i consumatori ad auto organizzarsi per la loro esecuzione:

- a. **I cesti di natale, idee/regalo per un Natale gustoso:** questa iniziativa parte dall'idea che sia possibile fare dei bei cesti di natale anche utilizzando prodotti locali e con una spesa sostenibile. Nel dibattito saranno impegnati degli esperti di economia e di consumo critico.
- b. **Preparazione del “Calendario delle stagioni”:** produzione di un calendario che, mese per mese o stagione per stagione, indichi quali sono gli ortaggi e la frutta del momento, il calendario verrà dato in omaggio a tutti coloro che verranno a fare la spesa il martedì.
- c. **Sagra di Spazio Contadino:** possibilità di realizzare una sagra nei mesi estivi dove verranno cucinati ed offerti i prodotti dei produttori.
- d. **Mercatini in piazza:** possibilità di aggiungere alle normali giornate di apertura di Spazio Contadino - il martedì ed il sabato - delle uscite estemporanee in piazze o strade del Comune di Massa.