

# La cucina romagnola fra storia, tradizione e prevenzione.

**Relatori: Dr. Giuseppe Sangiorgi, giornalista e studioso di tradizioni romagnole e Dr. Angelo Gambi, medico, specializzato in oncologia.**

## **Premessa**

L'intervento del Dr. Sangiorgi parte dalla cucina romagnola, quindi dalla nostra tradizione gastronomica che offre lo spunto per una serie di domande tecnico- scientifiche alle quali risponderà il dr. Gambi.

## **Dr. Sangiorgi:**

“Noi abbiamo da sempre una visione del passato molto positiva, sono ricorrenti espressioni quali “il buon tempo antico” oppure “le cose buone di una volta”. Purtroppo non è sempre così perché il passato ha molte luci, ma anche molte ombre. Il mio intervento ha come tema centrale l'alimentazione in Romagna “*il magnè*” che è sempre stato quasi un mito per le classi popolari di tutti i tempi ed anche quindi di quelle romagnole. Nei dizionari della lingua romagnola la parola “*magnè*” è accompagnata da una lunga casistica di modi di dire che penso che anche molti di noi abbiano sentito fin dalla tenera età:

“*magnè di selt ed semmia*” – mangiare dei salti di scimmia, non mangiare quindi nulla - , “*magnès l'arcolt in erba*” – divorare il raccolto prima che sia venuto a maturazione oppure dissipare i futuri guadagni prima che si siano realizzati – proverbio analogo al detto “*magnès la paja sota*”.

Un altro motto riguarda un signore dal forte appetito per il quale si diceva “*us magnereb un bo con el corna*” – si mangerebbe un bue con le corna; con i tempi che corrono, caratterizzati dall'emergenza “*mucca pazza*”, questa espressione appare oggi ancora più forte. Un'altra espressione, che a me piace molto, indica in modo particolare quanto fosse pressante la preoccupazione di procurarsi il cibo: “*magnè da strupiès*” – mangiare tanto da farsi male, ovvero senza limiti - . Si può quindi immaginare quanto fossero radicati nelle classi nelle classi umili di un tempo il mito del mangiare e la paura per la fame.

Lo spartiacque temporale cui mi riferisco è l'ultima guerra mondiale, fino alla metà del secolo scorso in Romagna è sopravvissuto il vecchio modo di vivere caratterizzato da tradizioni e da peculiari strutture mentali e sociali.

Si mangiava per due motivi principali:

- a) per alimentare la macchina umana e quindi per procurare al fisico il necessario nutrimento;
- b) per celebrare certi momenti importanti con piatti particolari caratterizzati da una forte valenza rituale.

Quest'ultimo aspetto è comunque noto ai giorni nostri, tutti noi percepiamo la differenza tra l'alimentazione quotidiana e le ricorrenze speciali in occasione delle quali intendiamo far festa, anche se non riusciamo più a cogliere completamente il nesso che lega certi piatti a determinati momenti della vita o delle stagioni.

Un tempo l'alimentazione era strettamente connessa alle due esigenze messe in evidenza, presentandosi particolarmente ricca nei periodi di intenso lavoro, collocati in genere in estate e autunno, mentre in inverno era limitata al minimo indispensabile per sopravvivere. In questo periodo infatti si mangiava solo due volte al giorno, circa alle 11 – 11.30 di mattina e alle 17.00 – 17.30 di sera, peraltro conosco ancora molti anziani che hanno conservato queste abitudini.

Nel periodo dei lavori invece mangiavano anche sette volte al giorno come risulta da una ricerca svolta dai parroci, su ordine di Napoleone, all'inizio del 1800 (pubblicata nel 1818), per conoscere i costumi e le usanze dei contadini italiani. In un passo che tratta proprio dell'alimentazione nel periodo della fienagione, considerato il momento di maggior fatica per i contadini, si legge “ad un'ora dopo il levar del sole si fa panetto, cioè pane e coppa di maiale; la colazione a mezza

mattina con carne fritta, uova fritte, galletti in umido e fegato fritto di vitello (siamo ancora a metà mattina!). A pranzo lasagne, lesso di carne grassa, gallinacci, 7-8 galletti arrosto, poi a merenda frittelle, galletti in umido e salame. Poi facevano anche merendino prima di sera, con un fritto, tanto per tenere lo stomaco allenato. La sera, per cena, consumavano un'insalata, coppa o prosciutto e una torta; infine, dopo aver ballato, mangiavano un arrosto di polli.

Gli autori possono aver esagerato nella descrizione, anche perché non è credibile una tale abbondanza di polli, ma certamente la loro alimentazione in quel periodo dell'anno era sicuramente ricca. Negli archivi di una parrocchia situata a Casola Valsenio – Baffadi – ho trovato una sorta di disciplinare destinato ai priori in occasione della festa di S. Antonio, ricorrenza che si celebra nel mese di gennaio e che riveste una particolare importanza per la gente dei campi. S. Antonio è infatti il Santo più amato e anche la festa era per così dire codificata: tutti gli anni doveva ripetersi sempre allo stesso modo. Le portate del pranzo di quel giorno erano descritte minuziosamente e dovevano essere riproposte anche negli anni successivi in modo esattamente identico.

I piatti di quella giornata speciale costituivano infatti “è sné”, tale occasione costituiva anche una prova particolarmente importante per misurare l'abilità dei cuochi che si riteneva direttamente proporzionale al numero di “sné” preparati nel corso della loro carriera. In genere a questi pranzi partecipavano dalle 16 alle 20 persone e secondo i documenti dell'epoca, datati attorno al 1870, erano previsti i seguenti piatti: *“menestra, cotechino, fritto nero e bianco, arrosto, formaggi freschi, ciambella da immergere nel vino, frutta e caffè.”* Inoltre venivano elencati generi necessari per preparare questo pranzo *“manzo kg. 2,5, cappone n.1, forma ½ Kg, cotechini Kg. 2,5, cervella di maiale n. 2, fegato nero di maiale, 2 maghetti e una coratella per il ragù, 1 agnello, 1 tacchino per l'arrosto, uova n. 8 per il fritto, lonza di maiale 2,5 Kg., salsiccia Kg. 1, ciambelle n. 2 del peso di Kg. 1 ciascuna, formaggi n. 2, mele n. 30, sale, pane, caffè, latte e zucchero.”* Questa elencazione ci riporta alla concezione che avevano i Romagnoli del mangiare, derivata dai popoli celti, secondo la quale un uomo è tale per quanto mangia e per quanto beve. Ad esempio mio suocero sosteneva che un uomo potesse essere considerato tale solo se aveva prestato servizio militare e se beveva vino, questo denota come fosse particolarmente importante il bere vino.

In casi analoghi alla festa di S. Antonio ci troviamo di fronte all'alimentazione legata al rito cioè collegata ad eventi particolarmente importanti del ciclo della vita o delle stagioni, queste ultime peraltro scandite non solo dal calendario civile, ma soprattutto dalle ricorrenze dei Santi.

Tra questi momenti era sicuramente annoverato l'evento della nascita in occasione della quale si faceva una minestra particolare “l'impaiolata” o la zuppa ovvero la “tardura” che consisteva in una minestra di formaggi e pane grattugiato. In certe zone i primi piatti erano addirittura due e venivano differenziati a seconda del sesso del neonato: se il bimbo era maschio si preparavano gli gnocchi oppure i maccheroni, se invece era una femmina si cucinavano le lasagne. Oggi comunque non è chiaro a cosa fosse legata questa differenziazione.

Sul versante opposto si presenta molto curiosa anche la cena del funerale ossia quella, che si consumava la sera stessa delle esequie del congiunto. A questo proposito voglio ricordare anche un'altra usanza, non legata all'alimentazione, ma molto particolare che consisteva nel porre ai bambini il nome dei nonni. Questa consuetudine era sicuramente motivo di soddisfazione per i nonni che vedevano perpetuato il proprio nome, ma era anche funzionale ad una sorta di rito, tipico della sera del funerale del congiunto.

Al rientro dalla cerimonia funebre, si poneva il problema di individuare chi dovesse chiudere la porta, infatti questo gesto significava lasciare fuori dalla comunità domestica quella persona che da poco era stata accompagnata al cimitero, escludendola dalla famiglia. Questo compito spettava quindi al bimbo che portava il nome del morto e voleva significare che la composizione della famiglia era stata, in qualche modo, conservata.

Dopo il funerale si consumava la cena su una tavola non imbandita, priva quindi della tovaglia e di qualsiasi ornamento e si mangiavano i “manfrigoli”, piatto tipico di questa mesta occasione e se ne consumava un piatto solo; mai qualcuno avrebbe osato chiederne un altro perché sarebbe sembrato di recare una sorta di oltraggio nei confronti del congiunto da poco accompagnato al cimitero.

Altra occasione del mangiare rituale era rappresentata dal carnevale, in occasione dell'ultimo giorno di questo periodo – il martedì grasso – si mangiava sette volte, numero caratterizzato da una forte valenza magica e simbolica in Romagna. Alle 10 di sera veniva suonata una campana

detta “la lova” che con i suoi rintocchi avvertiva che ci si doveva affrettare a mangiare la carne rimasta, perché a partire dalla mezzanotte si sarebbe entrati nel periodo di Quaresima e quindi in un tempo caratterizzato dall’astinenza dalle carni, allora diffusamente e rigidamente praticata. Da quel momento infatti si “appendeva la padella al chiodo” per poi riutilizzarla solo con l’avvento della Pasqua.

L’ultimo giorno di Carnevale era tradizione mangiare la gallina più vecchia del pollaio, perché altrimenti si diceva che sarebbero morte anche tutte le altre.

Altra occasione tipicamente legata ai riti della mensa era il Natale, in questa ricorrenza, come tuttora accade, si era soliti mangiare i cappelletti. Il motivo di questo piatto risiedeva nel fatto che la celebrazione del Natale corrispondeva al periodo più profondo della stagione “buia” – ossia dell’inverno – quindi era il momento in cui dovevano essere attuati tutti i gesti e i riti volti a favorire la rigenerazione della natura e della vita.

Mangiare è un atto profondo, intenso, totale, volto quasi ad assumere la vita stessa. Il cappelletto quindi, se ci si pensa bene, è una minestra “gravida” considerata la forma panciuta dovuta al ripieno; che costituisce la parte più pregiata di questo piatto, a scapito della sfoglia. A questo proposito c’è un detto romagnolo, molto significativo, secondo il quale “è caplet l’a da res fat a galoza, poc orel e pur a sé capoza”, quest’ultimo termine indicava il berretto tipico dei contadini di un tempo, privo infatti di falde.

Se mi consentite un piccolo aneddoto personale, vi confesso che sulla forma tipica, attribuita dalla tradizione al cappelletto, ho avuto modo di confrontarmi recentemente anche con mia moglie e mia suocera. Queste, come la maggior parte delle casalinghe romagnole, tagliano solitamente la sfoglia a piccoli quadretti per evitare rimanenze di pasta, ma in questo modo quando il cappelletto viene confezionato, presenta una piccola sporgenza di pasta di forma triangolare, che si avverte quando lo si mangia, non facendo risaltare in modo adeguato il ripieno, che rappresenta invece la cosa più importante. Per questo motivo, anche nelle famiglie più povere, la sfoglia per fare i cappelletti veniva tagliata con un bicchiere in modo da ottenere pezzi di forma perfettamente circolare. A questo proposito ricordo che Artusi ha riprodotto nella sua opera la forma del cappelletto, mettendone in evidenza la forma rotonda ed il diametro di sette centimetri.

Comunque se dovessi individuare la minestra più rappresentativa e tipica della cucina romagnola, indicherei i passatelli. Peraltro il cappelletto ha subito nel tempo molte varianti che ne hanno modificato sensibilmente le originarie caratteristiche. Si pensi ai vari tipi di condimento con i quali viene oggi servito (ragù, panna, etc...), a questo proposito ricordo che il cappelletto deve essere servito esclusivamente in brodo non solo per rispetto della tradizione, ma soprattutto per farne esaltare il sapore del ripieno. In una raccolta degli usi si legge che in occasione del Natale “si fanno i cappelletti, minestra composta di ricotta, formaggio, uova, aromi, il tutto avvolto in pasta da lasagne” quindi nel ripieno dei cappelletti romagnoli non c’è carne. Questa circostanza secondo alcuni studiosi deriva dal fatto che la Romagna è una zona caratterizzata dall’allevamento della pecora, mentre in Emilia viene allevato prevalentemente il suino, quindi solo i tortellini avrebbero il ripieno di carne, ma è evidente che anche appena ne hanno avuto la possibilità, anche in Romagna hanno iniziato a preparare i cappelletti con il ripieno di carne. Infatti non è che si preparassero senza carne per una sorta di rispetto per la tradizione, ma perché non c’era altro a disposizione. A questo proposito l’Artusi nella ricetta dei “cappelletti ad uso di Romagna” che è la prima tra le minestre, introduce la carne così come prevede il midollo per i passatelli perché l’impasto legni meglio; occorre tenere presente però che l’Artusi si riferisce alla cucina “borghese”, non a quella contadina.

Riguarda al modo di cucinare si registra oggi un forte cambiamento rispetto al passato. Una volta l’arzodora, appenaalzata, iniziava subito ad occuparsi di ciò che avrebbe poi preparato per pranzo. Peraltro la preparazione del cibo avveniva con strumenti tipici dell’epoca, ad esempio “*e fer da fè i pasadell*”, strumento a tutti noto, ma che pochi usano perché è molto più comodo il passapatate, cosa che può sembrare un dettaglio, ma non è così. Quest’ultimo strumento fa uscire i passatelli per compressione, mentre con “*e fer*” escono per estrusione, metodo che fa risaltare la combinazione giusta degli ingredienti e l’abilità del cuoco.

Un altro piatto del rito sono le tagliatelle che noi chiamiamo “*el lisagn soti*”, a dire il vero non sono romagnole perché sono originarie di Bologna e a questo proposito si narrano diverse storie. Però è diventata una minestra romagnola, che – a mio avviso – può essere definita la minestra dell’amicizia, infatti se riceviamo un ospite importante non cuciniamo le tagliatelle, ma, ad esempio,

i cappelletti. Le tagliatelle si fanno per gli amici oppure per festeggiare la conclusione di lavori importanti, le cosiddette "bendig" e c'è ancora l'usanza di friggerle la sera in padella; si tratta di un piatto che io trovo tra i più deliziosi, anche se vedremo nel seguito della serata se così cucinate siano anche salutari.

Ci sono ancora piatti che ormai sono caduti in disuso per vari motivi – culturali, sociali etc... - , tra questi ad esempio il mangiare pane e noci, a proposito del quale un detto romagnolo dice "pan e nus l'è un magnè da spus" era quindi considerata un cibo prezioso. Si tratta di un'abitudine caduta ormai in disuso, come ho avuto modo di constatare anche in occasione di incontri con le scolaresche, perché apparteneva ad un modo di mangiare con cui si identificava anche uno stato sociale ben preciso, infatti mangiare questi piccoli frutti era tipico delle classi popolari. Quando la società si è evoluta offrendo qualcosa di meglio, queste abitudini sono state abbandonate, un po' come è accaduto per il dialetto, perché ricordavano la miseria o comunque situazioni socioeconomiche più difficili. In fondo il mangiare è strettamente legato anche al ruolo ricoperto nella società, tanto è vero che è stato addirittura codificato attraverso i proverbi che hanno dettato norme di comportamento. Ad esempio *"tot el cen el mand a let e tot el fam el fa ste so"* - tutte le cene propiziano il sonno così come tutte le fami favoriscono l'insonnia -, *"la fam la dà di cativ cunseil, ma l'è un bò cundiment"*, - la fame dà dei cattivi consigli, ma è un buon condimento che spinge a mangiare di tutto – " magna per la fam e bed per la sed e starè san" – mangia per la fame che hai e per la sete che provi e ti manterrai in buona salute, – *"a magnè e a be toi la msura se t vo che la salut la dura"* – sii moderato nel mangiare e nel bere se vuoi conservare la salute –, *"Quei chi magna piò de bsogn is magna la salut in te pogn"* - chi mangia più del necessario si mangia la salute nel pugno, ovvero la mette in pericolo .

Poi c'è il vino che nel 1800 veniva abbondantemente consumato in Romagna per una media pro capite di circa 140 litri a testa, mentre oggi siamo al di sotto dei 50. Fino a poco tempo fa pensavo che tutti i detti legati al bere che tendevano a svalutare l'acqua come bevanda (ad esempio "l'acqua fa marcire le budella"), fossero un alibi per bere vino, invece il ricorso a quest'ultimo era dovuto ad una necessità concreta legata alla scarsa qualità dell'acqua di quei tempi. Infatti le sorgenti si trovavano nelle aie e risentivano delle infiltrazioni provenienti dalla vicina concimaia "la busa", oppure chi si serviva di pozzi artesiani aveva spesso a disposizione un'acqua limacciata e poco sicura sotto il profilo organolettico. Quindi l'acqua veniva purificata con l'aggiunta di vino o addirittura di aceto. A questo proposito voglio ricordare che il vino era molto diverso da come lo conosciamo oggi, soprattutto c'era tutta una serie di prodotti ottenuti dall'aggiunta di acqua alle vinacce che servivano per far fronte alla miseria di quei tempi e quindi alla scarsità di un vino di qualità (il mezzo vino, e terzanel, e sbergiol, e ven de pontò). Però erano ben consapevoli che il vino andava consumato con attenzione, come dimostra un detto secondo il quale *"e prim bichier ut dà e respir, e scond forza, curage e festa, e terz ut met in zir, e quart ut tò el gamb e rispet e la testa"* – il primo bicchiere ti dà il respiro, il secondo forza, coraggio e festa, il terzo ti impaccia il movimento e il quarto ti toglie le gambe, il rispetto e la testa.

Altri detti simpatici raccontano che "i fiur più trest ie quei cu fa è ven" – i fiori più tristi sono quelli che produce il vino, si fa riferimento al fenomeno della "fioretta" dovuta alla cattiva conservazione del vino – oppure ci ricordano che quando si inizia ad invecchiare si deve lasciare la donna per dedicarsi solo al vino, detto anche la *"tetta dei vecchi"*.

Torniamo comunque un attimo ai rituali tipici del Natale e di fine anno. In precedenza ho parlato dei cappelletti e voglio precisare che il brodo doveva essere particolarmente ricco per insaporirli proprio perché il ripieno era privo di carne. Infatti per fare il brodo buono si diceva che fosse necessario utilizzare "costola, zampa di bue e un mezzo cappone, testa di vitello, osso di schiena di maiale, aromi, pomodorini e un bel pugno di sale". Nello stesso periodo si osservavano due rituali: si mangiava uva bianca e si versava un bicchiere di vino rosso ai piedi dei una vite. Quest'ultimo aveva una forte valenza sacrificale, era un gesto con il quale il contadino manifestava la sua gratitudine per i frutti ricevuti restituendo una parte delle energie di cui la pianta si era privata. Il mangiare uva bianca ha un significato propiziatore, si tratta di un gesto che tutti noi compiamo, ma spesso senza coglierne il significato profondo. In definitiva a Natale e a Capodanno si mangia uva bianca per lo stesso motivo per cui si mangiano i cappelletti, rientra nei riti volti a sollecitare il ritorno della vita, tipici di quel periodo dell'anno. Infatti, se si guarda un acino controluce, si possono cogliere al suo interno il seme, la polpa e le venature, sembra un piccolo ventre gravido, quindi mangiandolo si intende propiziare il rifiorire della vita e della natura.

Il sistema alimentare del quale ho parlato fino a questo momento è andato in crisi nel dopoguerra, quando la società si è trasformata da agricola in industriale. Si pensi ai tempi, oggi nessuno di noi può permettersi di impiegare il tempo delle massaie di una volta nel preparare i cibi, inoltre abbiamo perso la stagionalità, possiamo infatti mangiare pressoché tutti i tipi di frutta e di verdure in ogni periodo dell'anno.

L'incontro tra questa cultura tradizionale e i nuovi strumenti hanno anche creato dei fenomeni mostruosi, si pensi all'uso approssimativo del metabisolfito nei mosti ad opera dei contadini, in modo ben diverso dall'utilizzo mirato e scientifico fattone nelle grandi cantine. Negli anni Settanta c'è stata un'inversione di tendenza volta a recuperare i valori e i sapori di un tempo, si pensi alla campagna pubblicitaria ideata dalla Barilla con la creazione della linea di prodotti "il Mulino Bianco". Si cavalca il ritorno alle cose buone di una volta, a Casola peraltro è stato fatto un esperimento di cucina domestica. A noi capita spesso di andare in ristoranti che propongono la cucina popolare; ma in realtà propongono piatti tipici dei giorni di festa oppure propri della cucina "borghese". Ad esempio è raro trovare al ristorante "è frizai" – il friggione - così come i "zucaren di spus" o la polenta con i fagioli.

La cucina tradizionale è sicuramente interessante ed evocativa, ma non è detto poi che sia così salutare, pongo quindi alcune domande al dr. Gambi per fare chiarezza su alcuni aspetti che denotano l'importanza del rapporto che lega la prevenzione alla alimentazione:

**L'alimentazione di un tempo basata anche sulla frequente cottura dei cibi in graticola, e tuttora molto diffusa in Romagna, era poi così salutare? Quali comportamenti alimentari suggerisce un confronto tra modi di vivere così diversi: i ritmi lenti, anche se faticosi, del passato e la frenesia che contraddistingue la nostra epoca?**

**Dr. Gambi:**

"Alla luce degli studi più recenti posso affermare che la cottura di cibi alla brace espone a certi rischi, soprattutto in relazione all'insorgenza di alcune patologie. In questi giorni ci troviamo di fronte al problema "mucca pazza", forse a mio avviso sovrastimato, perché sono molte le possibili fonti di rischio per la salute, che tuttavia ora passano in secondo piano perché l'attuale situazione di emergenza è in grado di creare un forte allarme sociale e molta paura.

La cottura dei cibi alla brace favorisce la produzione di idrocarburi aromatici (grassi saturi bruciati) che costituiscono un fattore di rischio per l'insorgenza di neoplasie intestinali. Tuttavia, a prescindere da questo aspetto specifico, ritengo opportuno affrontare ora un discorso di carattere più generale sull'alimentazione.

Tutto quello che ci è stato esposto dal dr. Sangiorgi è molto suggestivo, ma pone anche alla nostra attenzione che all'epoca c'era anche un ritmo di vita diverso, più lento senza lo stress che caratterizza la vita dei nostri tempi.

Inoltre anche il fisico veniva tenuto maggiormente in esercizio, considerato che i lavori nelle campagne erano particolarmente impegnativi e venivano svolti quasi esclusivamente con la forza delle braccia. L'alimentazione, anche se in certi periodi dell'anno poteva presentarsi particolarmente ricca, veniva metabolizzata con maggior facilità dal fisico. Oggi invece rischiamo di alimentarci eccessivamente ogni giorno non dando mai al nostro fisico, o comunque troppo raramente, delle pause per poter smaltire le sostanze nocive in eccesso.

A chi si pone il problema se sia meglio avere il colesterolo troppo alto o troppo basso, non si può rispondere in maniera semplicistica, in quanto si tratta di una problematica complessa. Intanto occorre precisare che ci sono due tipologie di questa sostanza, una delle quali decisamente positiva al fine del corretto svolgimento dei nostri processi metabolici. Quindi anche se il valore in assoluto fosse alterato, occorre valutare l'equilibrio tra le due componenti del colesterolo.

E' comunque provato che questa sostanza favorisce la produzione di ormoni che svolgono un ruolo decisivo anche per quanto riguarda l'equilibrio psicofisico. Infatti è un dato di comune esperienza che le persone leggermente in sovrappeso sono più tranquille di chi si trova al di sotto del suo peso forma.

E' comunque importante che si recuperi la giusta misura nell'alimentazione, occorre evitare gli eccessi e soprattutto bisogna evitare che questi si ripetano frequentemente. Si è parlato della funzione anche rituale del cibo, si tratta di un aspetto importante che non va sottovalutato; il pranzo, anche lauto in compagnia degli amici e un decisivo fattore di benessere, perché non si può neppure rischiare che abitudini troppo salutiste abbiano effetti negativi sotto il profilo psicologico.

E' chiaro che dopo un pasto molto impegnativo dobbiamo concedere al nostro apparato digerente dei momenti di riposo facendo comunque seguire nei giorni seguenti un'alimentazione leggera e soprattutto caratterizzata da un'abbondante assunzione di frutta e verdura fresche. Non bisogna mai dimenticare la fondamentale importanza che le fibre vegetali rivestono nella nostra dieta, riducendo sensibilmente il rischio di tumori o comunque di malattie in generale. E' chiaro che io parlo di fattori di riduzione del rischio, nessuno è in grado di fornire una ricetta che metta al riparo da ogni malattia, ma coloro che hanno un'alimentazione scorretta devono essere consapevoli che si espongono ad un rischio molto più elevato rispetto a coloro che osservano delle corrette abitudini alimentari.