

Sommario:

Cultura: - Intervista allo scrittore A. Picca
- Viaggio nella memoria - Bimillenario Augusteo

Attualità: - i 60 anni della RAI- Una giornata presidenziale - i giovani e l'alcolismo

Turismo enogastronomico:
- il Lazio- La Campania- Viaggio in Thailandia

Gastronomia: Cake Design

Di tutto un po': - Solidarietà
- Dieta Vegana e tumori

Musica: -La musica che emozione
-La musica che passione

Sport: Trofeo Di Luzio

La posta del cuore

INSIEME CONTRO IL RAZZISMO

Il colore arancione fa da padrone nel giorno in cui in tutto il mondo si celebra la GIORNATA MONDIALE CONTRO IL RAZZISMO indetta dalla Nazioni Unite, in ricordo del massacro di Sharpeville del 1960, in sud Africa. Il colore arancione simboleggia la saggezza, la generosità, la sincerità, la positività, l'equilibrio, la fiducia in se stessi e negli altri e l'armonia tra i popoli. Il colore è, come la musica, un linguaggio che esprime i nostri sentimenti, spesso associamo spontaneamente i colori a suoni, sapori e odori. L'arancione, quindi, come segno di pace, di positività, colore che invita alla NON violenza per l'eliminazione delle discriminazioni razziali.



Anche nel nostro istituto docenti e studenti sono stati invitati alla sensibilizzazione sulle tematiche legate all'immigrazione, all'integrazione e all'inclusione sociale, alla parità di trattamento e al principio di non discriminazione come cita la nostra Costituzione all'articolo 3, attraverso una grande manifestazione che ha coinvolto l'intera scuola con tornei di pallavolo e calcio a 5, momenti di

riflessione e espressioni artistiche.

Tutti gli studenti sono stati coinvolti a rotazione seguendo un calendario prestabilito nei tornei organizzati dai docenti di Educazione Fisica presso la palestra della scuola e il campo da Calcetto; bellissima e ordinata è risultata l'organizzazione dei docenti che hanno collaborato.

Molto interessante e di grande impatto è risultato la visione del filmato proiettato nell'auditorium "Io, la mia famiglia rom e Woody Allen". Il filmato racconta la storia di una ragazza Rom che abita con i suoi in un quartiere popolare alla periferia di Torino. Il racconto in prima persona esplora i cambiamenti e le difficoltà della nuova vita stanziale, le relazioni con i parenti che ancora vivono nomadi, i contrasti e le incomprensioni che fin da bambina la accompagnano nelle relazioni con gli altri. Attraverso i ricordi dei suoi familiari, tra cui l'anziana nonna che ancora vive in un campo, le fotografie e i filmati del padre che ha documentato negli anni la vita quotidiana della piccola comunità, scopriamo una realtà sconosciuta che fino ad oggi abbiamo voluto conoscere solo attraverso gli stereotipi e i luoghi comuni. Ma il documentario non è soltanto la storia di una famiglia, di fatto chi parla è una ragazza di oggi che cresce inseguendo i propri sogni di adolescente, combattendo contro i pregiudizi e le tradizioni di una cultura difficile da accettare, una ragazza il cui sogno è di fare cinema e diventare regista, la fine della vita nomade.

Questo filato ha suscitato in tutti noi grandi emozioni con momenti di discussione. Grazie al contributo della Prof.ssa Mazzola alcuni ragazzi delle classi seconde che si sono fatti portavoce dell'intera scuola hanno interpretato il tema del razzismo dal punto di vista grafico-pittorico attraverso un "murales" rappresentando con frasi e immagini la nostra sensibilità verso questo argomento che "investe" l'umanità. L'immagine principale raffigura due mani di colore diverso che si stringono forti in segno di pace e amicizia fraterna.

Il NOSTRO futuro dipende da ciò che costruiamo nel presente.

ELEUTERI DAMIANO 2P
TRUDU EROS 2Q

(Prof.ssa Vari Francesca)



La redazione:

Direttore: Massimiliano Berardi 5 B ric
Vicedirettore: Nanni Giulia 5F past
redazione: Agatiello Raffaele 3A ric
Coletta Elisa 3B sala
Di Cori Nevia 4D cucina
Lipperi Beatrice 3A ric.
Martone Arianna 3A ric
Ortoleva Mirko 4A ric.
Ponzo Dario 5B ric.
Riccio Ilaria 4A ric
Ronsini Chiara 4A ric
Spallotta Alessia 4A ric
Vari Francesco 3A cucina
Zagaglia Erica 4C sala

Referente del progetto:

Prof.ssa Luigina Ruffolo

Realizzazione grafica: Prof. D'Agostino
Federico

Il cibo come luogo di intimità

Intervista con lo scrittore **Aurelio Picca**

A cura di **Massimiliano Berardi** e **Chiara Ronsini**

(Prof.ssa Luigina Ruffolo)

Aurelio Picca, scrittore, poeta e pubblicitista.

Laureato in lettere con una tesi su Guido Gozzano.

Esordisce nella poesia con *Per punizione* nel 1990.

Seguono i racconti di *La schiuma* e i *Racconti dell'eternità*.

Ha pubblicato nel 1995 il romanzo *L'esame di maturità* (Giunti, Rizzoli 2001), seguito da *I mulatti* (Giunti 1996), e per Rizzoli *Tutte stelle*, *Bellissima*, *Sacrocuore*, *Via volta della morte*, *Se la fortuna è nostra*. Con *Tuttstelle*, uscito per la prima volta nel 1998, ha vinto il premio Moravia e il superpremio Grizane Cavour. Con *Se la fortuna è nostra* si è aggiudicato il premio Flaiano e Hemingway. Per Bompiani ha pubblicato nel 2011 il poemetto *L'Italia è morta, io sono l'Italia* e nel 2012 il romanzo *Addio*. Il suo ultimo lavoro è il romanzo *Un giorno di gioia* (Bompiani 2014). Ha scritto e scrive di cinema, arte, letteratura, cronaca e costume su diversi quotidiani e periodici. Vive a Velletri.



È una bella giornata di sole. Aurelio Picca ci accoglie con molta cordialità nel suo studio luminoso e trasparente. Ci parla della sua casa e della storia della sua ristrutturazione. Malgrado l'emozione, ci sentiamo incuriositi e a nostro agio, così rivolgiamo allo scrittore la nostra prima domanda.

Chiara-Massimiliano: Qual è o che rapporto c'è, secondo lei, tra letteratura e cibo o più in generale tra letteratura e ristorazione?

A. Picca: In tutti i miei libri si mangia sempre molto, soprattutto in *Se la fortuna è nostra*. È un romanzo congeniato, pensato come un grande banchetto al quale non partecipano solo i vivi ma anche i morti. C'è una simbologia molto forte e dedico molte pagine al cibo, all'ultimo grande pranzo fatto con mio zio. Vengo da una famiglia patriarcale e nella famiglia patriarcale si aveva con il cibo un rapporto sacrale, quasi da aruspici. In questo romanzo c'è infatti una commistione imprescindibile tra viscere e cibo, c'è il principio che il cibo attraversa, segna il corpo non è esterno al corpo, ma qualcosa di organico. Proprio perché la cultura patriarcale, che nasce dalla civiltà contadina, è attenta a questo rapporto, non può che essere sacra. Cibo-viscere-corpo segnano gli albori delle civiltà e il mondo contadino dove venivano trattati con attenzione e ritualizzati perché erano ritenute sacri.

Il cibo è sempre sacro. La nostra contemporaneità lo ha reso merce di scambio, lo ha fatto accumulo. Mangiare è una roba seria, è prendersi l'eucarestia! Mi ricordo quando da bambino, mio zio mi invitava a mangiare il gallo e ne parlava come di qualcosa di leggendario ... l'agnello che diventa leggendario! Infatti l'agnello è biblico, però per lui era leggendario perché era un narratore orale, mentre per un narratore vero è mitico non leggendario perché la leggenda non è scritta e il mito è scritto. Quindi ragazzi, ecco perché i miei libri sono carichi di corpo, sapori, sensualità, odori e luce che sono tutti ingredienti che troviamo in cucina.

Chiara-Massimiliano: Come mai, allora, in questo suo ultimo libro se ne parla di meno?

A. Picca: Mah, i colori e gli odori ci sono ancora, solo che invece di banchettare con gli elementi della natura, i personaggi principali (madre e figlio), si cibano di smalti. Ho notato che il cibo, nel caso di queste due vite perennemente in fuga, di una vita che divora i sentimenti, il cibo diventa virtuale e simbolico. Solo quando il bambino si rifugia da una vicina di casa mangia cibi reali, perché? Perché lì c'è una famiglia. Quindi è la

famiglia che prepara il cibo vero, perché la famiglia è il luogo dell'intimità. Ecco che torniamo all'intimità e dunque al corpo.

Chiara-Massimiliano: Ci sembra molto importante questo sottolineare il rapporto cibo –famiglia, sicuramente è di grande attualità. Cosa può dirci riguardo alla letteratura italiana? Come viene preso in considerazione il cibo?

A. Picca: Mi pare che non sia molto presente. Abbiamo degli esempi "alti", come nei *Promessi Sposi*, poi lo ritroviamo in certi scrittori del Sud, come Verga ne' *I Malavoglia*, però diciamo che nella seconda metà del '900, forse tranne che in Domenico Rea io non vedo banchetti, si parla poco del cibo, di quello che si mangia. C'è una grande differenza ad esempio, con la letteratura francese dove si pone molta attenzione al cibo. Pensate ai *Racconti della beccaccia* di Guy de Maupassant, a Vatel alla corte di Luigi XIV, a Proust e via dicendo. Troviamo pagine e pagine dove si racconta il cibo. Non so dirvi quale sia la ragione del perché questo non accada nella letteratura italiana. Non se ne parla in maniera fondante. Credo di poter dire che il mio libro *Se la fortuna è nostra* sia uno dei pochi romanzi italiani dove si parla di cibo in questo senso. Pensavo proprio un banchetto dove il cibo lega morti e vivi, dove la vita è intesa come banchetto, e nel banchetto circola il cibo. Un'altra cosa che secondo me va detta è che oggi, nessuno più racconta come si prepara una pasta e fagioli, o i piatti delle civiltà del bacino del Mediterraneo, dunque le grandi civiltà. Noi dimentichiamo che le grandi civiltà del bacino del Mediterraneo erano fatte da contadini. Coltivare la terra, e dunque il cibo, era l'industria con la quale e attraverso la quale, le civiltà del Mediterraneo hanno prosperato. Tre cose le hanno rese grandi: la religione, la coltura dei campi e il culto dei morti. Dietro il culto dei morti c'era un'idea di mondo che oggi è sparita, tant'è che oggi i morti si chiamano *cadaveri*. E se voi ci pensate, il mio è un paradosso, c'è la stessa sciatteria nel trattare i morti e il cibo. È la stessa cosa. I morti diventano cadaveri di cui disfarsi e così il cibo. Queste due cose fondamentali, per la famiglia, erano indissolubili. E' stata spazzata via l'interdipendenza, la correlazione tra il cibo e i morti che io ho voluto, sentito profondamente nel mio libro. Il cibo, ragazzi, è la grande sfida del futuro, superiore, secondo me, alla cultura stessa, all'informazione, è la libertà! La grande sfida futura è l'alimentazione, il cibo inteso come capacità di recuperare i nostri sensi, la nostra storia umana.

Chiara-Massimiliano: Cosa direbbe agli studenti dell'alberghiero? Quale suggerimento, raccomandazione farebbe a chi, come noi, intraprende una professione di questo tipo?

A. Picca: Di porgere ogni cosa come un dono. Il cibo va servito in un certo modo, che non ha nulla a che vedere con presentazioni affettate e stucchevoli, va offerto come un dono, con quella stessa intimità, passatemi questa parola. Intimità sta per compassione, con- passione. La passione significa prestare attenzione, scegliere di fare anche cose piccole, banali, ma prestando attenzione e poi l'offerta. Chi ti porge il piatto, deve farlo come se ti dicesse stai tranquillo, sereno, è roba tua è per te, è quello che serve a te. Non è facile. Anche io ho fatto il cameriere da ragazzo, e ricordo che porgevo il piatto come se dicessi ecco qua, ecco qua ... è per te. Questo vale sia per chi prepara il cibo che per chi lo serve...

Chiara-Massimiliano: Quindi il cibo come capacità di recuperare i nostri sensi, la nostra storia umana, le nostre relazioni interpersonali ... un' ultima domanda, un po' giocosa, se lei fosse un cibo, che cibo sarebbe?

A. Picca: bella domanda ... beh, in questo momento sarei un capretto di Pasqua, tenero, morbido...mi sento così, con delle belle cimette croccanti di broccolo, appena ripassate in padella ...

Aurelio Picca continua a regalarci i suoi racconti di cene con gli amici, ricordi di fraschette e cibi legati alla sua infanzia e adolescenza..noi siamo travolti dal suo entusiasmo, smettiamo di fare domande e cominciamo a chiacchierare, facendoci anche un bel po' di risate. Sarebbe difficile trascrivere questa parte dell'incontro. Ci pare che il senso di tutta l'intervista si possa riassumere in un messaggio importantissimo per la nostra società e per il nostro lavoro. Il cibo, secondo Aurelio Picca, è il luogo dell'intimità e quindi del corpo. Il cibo è sacro perché tocca i nostri punti nevralgici, ci attraversa, è il ponte tra materia e spirito, tra vivi e morti, tra noi e gli altri.



Lo scrittore Aurelio Picca con i giornalisti Chiara Ronsini e Massimiliano Berardi dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri

Su gentile concessione dell'autore , al quale va il nostro grazie più sincero, pubblichiamo il racconto di Picca apparso su *Il Giornale* di Milano dal titolo *La cucina*.

La cucina di Aurelio Picca

"L'Italia alle vongole", come la chiamava Flaiano, era dei Sessanta. Mentre nei Cinquanta "La paura numero uno" (Eduardo), era ancora quella della fame. Infatti nel nostro Paese c'erano i "morti di fame", pensate ad *Accattone* di Pasolini. Le trattorie e le case puzzavano o profumavano - a seconda della raffinatezza dell'olfatto - di varechina. E il fritto all'italiana (cipolla, sedano e carote) era imprescindibile. Poi la pasta. La pasta! Il cinema, le foto e gli italiani cercano di abboffarsi di bucatini, fettuccine, maccheroni, spaghetti. Gli italiani sono magri, magrissimi, grissini con l'incubo della guerra che cercavano di esorcizzare attraverso le pance di Aldo Fabrizi, Alberto Sordi, Peppone, Don Camillo (lui era magro ma mangiava lo stesso spaghetti)... Ora sto accarezzando con il palmo della mano questa bella tovaglia di cotone bianco. Sono seduto al tavolo di una vecchia trattoria dove pranzo un giorno sì e uno no - l'altra è quella di "Paradiso". Delle due non rivelo luogo e nome ma grazie a Silvana, sorella di Franca, Luisa, Patrizia e Rita (figlie di Armando detto "la Capinera") che si sono succedute per decenni ai fornelli, cerco di stilare il menu classico tra i Cinquanta e inizi Sessanta. Anche Francesco - figlio del vecchio socialista Paradiso il quale ti ingozzava felice come una pasqua e comunque terrorizzato, fino al termine del pranzo, al pensiero che i suoi clienti non avessero mangiato in abbondanza galline lesse e fettuccine - è d'accordo sull'italianissimo menu. Per antipasto ti mettevano sotto il naso acciuga e burro, una fetta di salame, una di prosciutto, due o tre olive dolci. Il *consommé* era scritto nel destino: stracciatella. Brodo di gallina al quale si gettavano le uova che dunque si "stracciavano". Poi, prima del primo piatto, si mangiava la gallina guarnita con verdure di stagione (tutto lessato e condito con limone e olio di oliva). Subito dopo arrivavano le fettuccine al sugo di pollo (magari con le interiora del pollo). E per secondo ancora pollo, pollo al forno con patate. Seguivano frutta di stagione, groviera per formaggio, zuppa inglese per dolce e caffè magari corretto alla Sambuca. Questo pranzo, a partire dalla metà dei Cinquanta, era chic, mica se lo potevano permettere tutti, almeno

non i “morti di fame”. Dunque l’Italia usciva dalla guerra, la carne era un oggetto del desiderio, quindi con pasta e pane si poteva banchettare per mesi. Mi aiuta Stefania Aphil Barzini che, con il suo pertinente e ironico nonché utilissimo libro (*Così mangiavamo*, ed. Gambero Rosso) rimette in ordine ricordi e palato. L’Italia era un “Paese che nel 1950 contava circa 42 milioni di abitanti, di cui 13 milioni analfabeti, 25 milioni in possesso della sola licenza elementare e un esiguo mezzo milione di laureati. Un’Italia contadina per il 42%, dove lo stipendio di un operaio era di 25/30.000 lire al mese e in cui il giornale di lire ne costava 20, così come il tram, mentre una tazzina di caffè ne valeva 30, il pane stava 100 lire al chilo, il latte a 75 lire al litro, la pasta a 130, un chilo di riso a 120 e uno di carne a 800, il burro poi arrivava addirittura a 1.300 lire e lo zucchero a 275. Basta fare un po’ di conti per capire che non c’era molto da scialare. E se la quantità scarseggiava, anche la qualità faceva difetto, in primis per via della mancanza di una qualsivoglia distribuzione”. Sì, questo è tutto vero. Ma quel menu “bianco”, con la straciatella in *pole position* è candido come l’anima. Quel menu era rigoroso, disciplinato alla stregua di una preghiera. Il corpo degli italiani era ancora “anima”. Era magro. Era un corpo che raccoglieva le briciole dalla tovaglia. La pinguedine, la bulimia, la cellulite, la ciccia, le pance, le panze, le panzè, gli stomaci dilatati ancora non si esibivano su scala numericamente sensibile. Ecco, la pancia era tirata a lucido quanto le scarpe che si spazzolavano con cura. Quello era un menu da camicia bianca. Da abito scuro. Da capelli corti. Erano gli anni della sobrietà. Erano i tempi nei quali andavano di moda i tipi austeri e seri alla De Gasperi. Quel menu, con le ovvie variazioni di piatti da regione a regione, mette a fuoco un’Italia nella quale ci si fidanzava “ufficialmente” e poi ci si sposava e si facevano figli. Lui, in media, aveva venticinqueventotto anni; lei, venti-ventuno. Gli sposini andavano in viaggio di nozze a Venezia, a Pisa, e soprattutto a Capri. Si facevano fotografare appena scesi dal vaporetto, e sull’isola uno scatto con i faraglioni non mancava mai.

Poi l’Italia cambia marcia e mette le ali. I Sessanta fanno boom! E pare che gli italiani volino in groppa ai polli (il pollo al forno con le patate è il piatto più gettonato nei menu). Tutti aspirano a *La dolce vita* e vanno a pranzo fuori. E dove vanno? Al mare. Infatti spuntano le ali anche alle vongole, ai frutti di mare, alle frittiture di gamberi e calamari. E’ tempo di *Il sorpasso*. Ricordo io stesso banchetti domenicali al porto di Anzio o dal “Tripolino” a Nettuno dove si mangiava in comitive di trenta-quaranta. Sembrava che il mare il pesce non ce lo avesse più. Era stato pescato tutto. Era nei piatti. I cefali, a esempio, erano un valore aggiunto a ogni tavola che si rispettasse.

Il menu dei Sessanta era “volante” come le spyder, le Alfa, le Lancia ma era pure “rock”. Gli spaghetti alle vongole si mangiavano nelle balere al ritmo di *Ventiquattromilabaci*. E ai bambini si permetteva di mangiare il gelato e nelle cucine “svedesi” le mogliettine con la permanente morbida si dilettaavano a preparare involtini, fegatini, spezzatini, fettine, lombatine, scaloppine e piccantine. C’è da credere che al menu dei Sessanta spunti il sesso, tanta è l’eccitazione e la vitalità dei cibi e dei prodotti. Ma anche agli angeli e ai bimbi spunta il sesso. Grazie a l’uomo Plasmon! Senza pensare alla nascita dei Supermercati, dei Motel, degli Autogrill. E che dire della Coca-Cola in Italy? Immaginate lo sconquasso che produrranno tutte quelle bollicine.

Nei Settanta come l’exasperazione politica condurrà ai drammi e alle tragedie che ben conosciamo, così i soffocini e i bastoncini Findus imbiancheranno per la prima e l’ultima volta lo stomaco della nostra adolescenza. Poi tutto si impastrocchia nei “Quattro Salti in Padella”: universo del femminismo selvaggio che dice addio alla cucina ma anche alla tradizione orale di tramandare ricette. Ci si tuffa piano piano ma inesorabilmente nel vegetariano, nel macrobiotico, nell’etnico mentre, sul finire dei Settanta, sbarca in Italia con lo chef Paul Bocuse la famigerata “Nouvelle Cuisine”. Ecco allora che i menu proliferano di orge a base di panna cozze salsicce funghi piselli. Impera il Cocktail di scampi. Vanno alla grande le linguine al salmone. Evviva il salmone affumicato! Evviva il ristorante cinese! Evviva il galletto amburghese, il Matheus... Infine Marco Ferreri gira *La grande abbuffata*.

La panna negli Ottanta faceva vomitare ma la mangiavano o assaggiavano in parecchi. E' tempo pure dell'Antica Gelateria del Corso, o del Mulino Bianco. In questo periodo fa *trendy* mangiare trote salmonate, e in quanto alla frutta l'Italia si esotizza con ananas, papaye, manghi, kiwi. Nascono gli snack, i fast food, gli hamburger e poi come per rimirarsi nello specchio di *La febbre del sabato sera*, si fa jogging, footing, surfing. Poi, per fortuna, arriva il grande "traghettatore" (ma chi è: Caronte, l'Angelo Nocchiero, Beatrice, Virgilio stesso?), il maestro dei cuochi italiani Gualtiero Marchesi, il "tre stelle" Michelin, e via dà un calcio alla panna e riconsegna alla gola misura, qualità e sapori. Gualtiero Marchesi è in cucina quello che in politica è stato Cavour, in letteratura Manzoni, in arte Pontormo, in architettura Libera. Egli torna al passato per tuffarsi nel futuro, cancellando l'età di mezzo che è sempre post-moderno. Ciò me lo conferma a posteriori Carlo Cracco, uno dei suoi giovani allievi: "La cucina di Marchesi era semplice, senza salse, esteticamente pulita, *minimalista*, anche se all'epoca questo termine non si usava ancora. Per lui contava la qualità non la quantità". Allora scorro il menu dell'allievo per capire se ha tradito il maestro. Leggo: Vitello impanato alla milanese con carciofi, zucca affumicata e spinaci; Trancio di spigola dorato con verdure e tartufo nero al sale; Tuorlo d'uovo marinato con broccolo fiolaro e fagiolini; Selezione di formaggi italiani; Crema all'arancia... Bene, non lo ha tradito.

Gualtiero Marchesi è anche il generale italico che però non ce la fa a sbarrare da solo il passo ai "Quattro Salti in Padella" dei Novanta. Non ce la fa a legare tutti i Vissani televisivi, i "Pizzarito", i "Pastarito", i ristoranti bengalesi, thailandesi, neozelandesi, afroasiatici, post-paninari. Non può legiferare sull'arte culinaria dall'aldilà (per caso è vivo?) e vietare gli straccetti con la rucola, la panna cotta, la fettina di struzzo, il cuscus vegetariano. Egli non può imporre il suo menu a dei tipi chiamati chef che ti propinano: un Cappuccino di baccalà, zabaglione di oppidum e bignè di banana... Ma per fortuna che oggi la cucina italiana sta tornando ai sapori locali e regionali come il figliol prodigo tornò a casa. Se così fosse davvero senza sé e ma, sarebbe ricomporre dell'Italia "anima" e "corpo". Sarebbe convincimento di tutti: *Mala Digestio, Nulla Felicitas* come recita la botticella del vecchio Amaro Alpino. Allora delle patatine fritte inondate di ketchup, che ne vogliamo fare?

Aurelio Picca

AUSCHWITZ



RIFLESSIONI SU CIO' CHE E' STATO

Questo vuole essere un semplice articolo per condividere con voi questa esperienza e per raccontare, a chi non ha avuto modo di visitare i campi di concentramento, cosa si prova nel camminare in quei luoghi, lì dove milioni di persone furono uccise.

I libri di storia ti fanno conoscere e ti informano su cosa è successo ma sono le parole di quei pochi sopravvissuti che fanno smuovere qualcosa dentro di te, che ti fanno capire fino in fondo il dramma.



“Noi siamo stati all’inferno” : è la frase che continuava a ripetere uno dei sopravvissuti ed è quella che spiega nel modo più semplice e veritiero ciò che è stato.

Le parole di queste persone evocano delle immagini dentro di te, come se avessi davanti agli occhi quelle scene atroci.

Passavano dal semplice racconto descrittivo che tutti noi conosciamo attraverso la storia, attraverso i film e i campi stessi, alle sensazioni che provavano in quei momenti, il dolore nel vedere, ad esempio, giorno dopo giorno gente che al mattino era lì presente accanto a loro e che la sera però non faceva più ritorno.





La cosa che più mi sconvolge non è tanto l'uccisione in se per se ma l'inganno, la **violenza psicologica** e la minuziosa progettazione di ogni singolo comportamento, niente era lasciato al caso. Come si possono commettere tali cattiverie nei confronti di persone che non hanno commesso nulla? Accusati soltanto di essere ebrei, può essere questa una colpa? Come si può togliere la dignità in questo modo? Non erano più distinguibili, gli avevano tolto tutto, erano costretti a convivere con la morte e a vedere con quale facilità si poneva fine ad una vita, **SENZA** una motivazione reale.

Pensate a questo, pensate che cosa poteva succedere nella mente di queste persone.



È stato un vero e proprio immergersi in uno degli episodi più orrendi della storia dell'umanità. Tra qualche anno purtroppo i testimoni non ci saranno più e sarà nostro il compito di far conoscere a tutti ciò che è stato. Raccontiamo, teniamo viva nei nostri cuori e nelle nostre menti questa storia, **NON** si può dimenticare la morte **orribile e ingiustificata** di 6.000.000 di persone .

Riccio Ilaria
4ª Ricevimento
Prof. G. Palmisano

IL "TOGNAZZI" AMICO DEL MUSEO CIVICO "ORESTE NARDINI" DI VELLETRI

Quest'anno ricorre il **Bimillenario** della morte dell'imperatore **Ottaviano Augusto**, spentosi a Nola, in Campania, il 19 agosto del 14 d.C. Il nostro istituto ha aderito, insieme alle altre scuole del territorio, al programma delle iniziative volte a ricordare questo avvenimento. Uno degli appuntamenti più attesi è stata la visita alla mostra, organizzata dal Museo Civico archeologico "Oreste Nardini", dal titolo "L'ascesa della Gens Octavia, da banchieri a imperatori", dal 13 dicembre 2013 al 2 marzo 2014. Le classi 2^a C e 2^a E, il giorno 20 febbraio, si sono recate al Museo, accompagnate dalla loro insegnante, prof.ssa Franca Gentilezza, per effettuare una visita interessante, caratterizzata dall'incontro con gli alunni del Liceo Classico Mancinelli che, coordinati dalla prof.ssa Tascini, hanno animato l'itinerario espositivo con i versi di poeti classici rielaborati in modo originale.

Il 26 febbraio è stata la volta della 3^a A Sala, accolta e guidata da un' archeologa molto competente che ha illustrato sia le raccolte museali che le opere esposte temporaneamente. Mentre la guida raccontava le origini veliterne di Augusto, ci rendevamo conto di trovarci negli stessi luoghi attraversati dal giovane Ottaviano ben 2000 anni fa. Aveva solo tredici anni quando la madre Azia, originaria di Ariccia e nipote di Caio Giulio Cesare, lo mandò da Roma a Velletri - la città del padre Gaio Ottavio, che ormai era morto - per tenerlo lontano dalla guerra civile che imperversava a Roma. A Velletri Ottaviano viveva nella villa dei suoi parenti nella contrada Madonna degli Angeli. In un ritratto della mostra (fig.1) il padre Gaio Ottavio appare come un uomo forte.



Fig. 1 Gaio Ottavio
30-25 a.C.



fig.2 Ottaviano Augusto
fine 1° sec. a.C.

Ha delle rughe sulla fronte e la bocca ha un'espressione che da una parte risulta severa, dall'altra sembra nascondere un leggero sorriso. Il ritratto giovanile del figlio Ottaviano Augusto (fig.2) è più eroico. Ha una caratteristica tipica di tutti i ritratti augustei: i capelli hanno una frangia sulla fronte, divisa in ciocche che formano un motivo "a forcice" (con le punte che si separano) o "a tenaglia" (con le punte che si uniscono). Un altro ritratto molto bello, ritrovato a Velletri, è quello della sorella di Ottaviano Augusto, Ottavia minore (fig.3), con un'elegante capigliatura divisa in tre parti che si raccolgono sulla nuca.



Fig.3 Ottavia minore 40 a.C. circa

La mostra fa capire anche l'importanza della religione pagana nell'età di Augusto, che aveva due divinità preferite: Venere ed Apollo.

Questa visita ci ha fatto immergere nell'atmosfera della Roma imperiale, che speriamo ci ispiri nella preparazione del "banchetto funebre" (*silicernium*), in onore di Augusto, che alcune classi del "Tognazzi" (di cucina, sala e ricevimento) prepareranno alla fine dell'anno scolastico. *Ave atque vale!*

Anna Coppola
Veronica Galasso
Chiara Sciotti
Francesco Bombetti
Alessio Margiotti
3^A Sala
Prof.ssa Battistelli

MACRO ONDE : ATTUALITA'

Giornalino scolastico dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri

I 60 ANNI DELLA RAI

Il 3 gennaio del 1954 la RAI iniziava le trasmissioni, come annunciava la prima signorina buonasera, Fulvia Colombo. Sono passati sessant'anni, la scatola magica è nata nel SECOLO SCORSO. Anche se ragazzi come noi non hanno ricordi diretti, per ragioni anagrafiche, della televisione del passato, tuttavia le iniziative che ne celebrano il sessantenario ci aiutano a ricostruire la storia del tubo catodico. Molto interessante, ad esempio, è stata la conferenza a cui abbiamo assistito noi della 4^a C Cucina, insieme ad alcuni alunni della 4^a D Cucina, giovedì 27 marzo, presso gli Archivi della Presidenza della Repubblica, in Via Ferrara a Roma, accompagnati dalle prof.sse Sara Lanna e Francesca Paluzzi. I relatori hanno parlato della **televisione in bianco e nero** (il colore in Italia arriverà solo nel 1977, con dieci anni di ritardo sui paesi più sviluppati) e dei programmi considerati le "pietre miliari" dei vari generi televisivi, dall'intrattenimento all'informazione. Gli anni Sessanta erano gli anni del "boom" economico e di tante contraddizioni: si assisteva da una parte alla crescita economica del Paese, dall'altra al rapido cambiamento della società, non privo di paure e momenti critici ... ma una serata davanti al piccolo schermo teneva lontani i problemi ed i pensieri più cupi.

Pochi italiani potevano ancora permettersi l'acquisto di un apparecchio televisivo e spesso le famiglie si riunivano nell'abitazione di chi lo possedeva o in un luogo pubblico, un bar per esempio, per guardare un programma divertente, in onda sull'unica rete esistente. In diretta dallo Studio 3 della Fiera di Milano, Mike Bongiorno conduceva LASCIA O RADDOPPIA, uno dei più famosi programmi televisivi a quiz della Rai. Dal 26 novembre 1955 al 16 luglio del 1959 la voce del noto conduttore raggiunse migliaia di famiglie davanti alla TV. Il concorrente rispondeva a otto domande su un argomento, di cui si diceva esperto. Aveva a disposizione per ciascuna 30 secondi. Il montepremi iniziale era di 2.500 lire, come ricorda Andrea Carli su "Il Sole 24 Ore".



La televisione cominciava a scandire la giornata degli italiani: la TV DEI RAGAZZI riempiva il pomeriggio di bambini ed adolescenti; CAROSELLO era il contenitore della pubblicità, dopo il quale i più piccoli dovevano andare a dormire.

Il sabato sera era dedicato al "varietà", con presentatori, cantanti, attori e balletti con coreografie molto

curate. Ogni anno si ripetevano le gare canore per grandi (Sanremo) e piccini (Lo Zecchino d'Oro). Quest'ultimo era presentato dal Mago Zurlì, che spesso duettava con un pupazzo storico della Rai, TOPO GIGIO, con tanto di fidanzata (Rosy), creato ed animato da Maria Perego.



Ampio spazio era dedicato a programmi per l'apprendimento, il più seguito dei quali era NON È MAI TROPPO TARDI, condotto dal maestro Alberto Manzi, a cui la Rai ha dedicato recentemente una "fiction", come si usa dire oggi. Molti italiani, negli anni Sessanta, erano ancora analfabeti e, seguendo questa trasmissione pomeridiana, poterono sostenere gli esami di licenza elementare, presentandosi come privatisti. Gli sceneggiati tratti da grandi romanzi, come "La cittadella", "I promessi sposi", "Il circolo Pickwick", "La freccia nera", "Il mulino del Po", presentavano storie avvincenti che tenevano incollato il pubblico allo schermo, in genere la domenica sera.

L'informazione quotidiana era lasciata al TELEGIORNALE. Spesso le teche Rai ripropongono lo sbarco dell'uomo sulla luna (1969) con il commento di Tito Stagno. Il rotocalco settimanale TV SETTE trasmetteva invece servizi di approfondimento su fatti politici o cronache dall'Italia o dal mondo. Dagli anni **Ottanta**, e forse anche da qualche anno prima, comincia un'altra storia con l'ingresso dei privati, il consolidarsi del duopolio Rai-Mediaset e la definitiva affermazione del modello della tv commerciale, alla ricerca di pubblico, con un occhio all'audience più che alla qualità.



Colasanti Manuel
Palermo Domenico
Piovicini Giacomo
Ponzo Paolo

Romani Alessandro
4^a C Cucina

Prof.ssa Battistelli

Una giornata presidenziale

Il giorno 26 marzo 2014, le classi 4^C Cucina e 5^A D Ristorazione si sono recate a Roma, con le professoresse Sara Lanna, Barbara Paluzzi e Monica Mattozzi, in visita agli Archivi della Presidenza della Repubblica, presso il Quirinale, per assistere ad una conferenza tenuta dagli archivisti e ad una visita guidata dagli stessi.

Gli esperti si sono soffermati sul ruolo del Presidente della Repubblica e sulle sue funzioni, regolate da alcuni articoli della Costituzione Italiana, tra i quali l'Art.59 e tutti gli Articoli dell'Ordinamento della Repubblica, Titolo II, dall'83 al 91, nonché l'Art. 104 (Titolo IV) e 135 (Titolo VI). Gli archivisti li hanno commentati, mettendo in luce l'importanza dell'intera Carta costituzionale, entrata in vigore il 1° gennaio 1948, nell'Italia appena uscita dalla Seconda guerra mondiale. È stato emozionante vedere la prima copia con le firme originali del Presidente dell'Assemblea Costituente, Umberto Terracini, e del primo Presidente provvisorio della Repubblica, Enrico De Nicola.

Una volta eletto dai Parlamentari e dai Senatori, il Presidente deve prestare giuramento, pronunciando un discorso davanti alle Camere riunite.

Tra le funzioni svolte dal Presidente della Repubblica si possono ricordare le seguenti:

- Indice le elezioni delle nuove Camere e ne fissa la prima riunione
- Autorizza la presentazione alle Camere dei disegni di legge avanzati su iniziativa del Governo
- Promulga le leggi ed emana i decreti con valore di legge
- Indice il referendum popolare nei casi previsti dalla Costituzione
- Nomina i funzionari dello Stato, nei casi indicati dalla legge
- Ha il comando delle forze armate
- Può concedere la grazia
- Presiede il CSM (consiglio Superiore della Magistratura)
- Conferisce le onorificenze della Repubblica

Molto significativo è il luogo in cui il Presidente esercita il suo ruolo, l'antico palazzo del Quirinale che, durante i secoli, ebbe numerose trasformazioni. Il primo nucleo del palazzo fu fatto costruire dal Papa Gregorio XIII nel 1583. Venne ampliato nel Seicento, quando furono costruiti il prospetto su Via del Quirinale (la Manica Lunga) ed alcune sopraelevazioni. L'ultimo papa ad abitarvi fu Pio IX. Nel 1870, quando i Savoia vi si trasferirono, portando il mobilio, i lampadari e le opere d'arte di pregio dalle loro residenze, il palazzo venne nuovamente ampliato ed assunse la sua dimensione attuale. I Savoia lo abitarono fino al 1946.

Nel 1948 con l'Assemblea Costituente, che scrisse la Costituzione e decise la bandiera, il Quirinale divenne la residenza del Presidente della Repubblica italiana: il primo ad entrare fu Enrico De Nicola.

Per decidere lo stemma della Repubblica vennero indetti due concorsi pubblici e tra 500 bozzetti venne scelto quello del pittore Paolo Paschetto, che raffigurava tre elementi: la stella, la ruota dentata e i rami di ulivo e di quercia. La stella rappresenta l'Italia sin dal Risorgimento, la ruota dentata è il simbolo del lavoro che traduce il primo articolo della Costituzione e i rami di ulivo e di quercia rappresentano la pace.



Figura 1 IL PRIMO STEMMA DELLA REPUBBLICA E QUELLO ATTUALE, RIELABORATO



La guida ci ha poi mostrato alcune raccolte delle testate giornalistiche e le rassegne stampa, che il Presidente riceve già alle ore 7.00 con il piano giornaliero degli impegni.

Le carte presidenziali comprendono, fra l'altro, le agende su cui vengono annotati minutamente gli impegni quotidiani del Capo dello Stato, che la tecnologia informatica può oggi integrare o sostituire. Vi si possono leggere gli incontri che ogni Capo di Stato ha, giornalmente, con le alte cariche istituzionali di Stati esteri, le cerimonie ufficiali e le ricorrenze a cui deve presenziare, i colloqui riservati con esponenti politici e di governo, con data e ora.

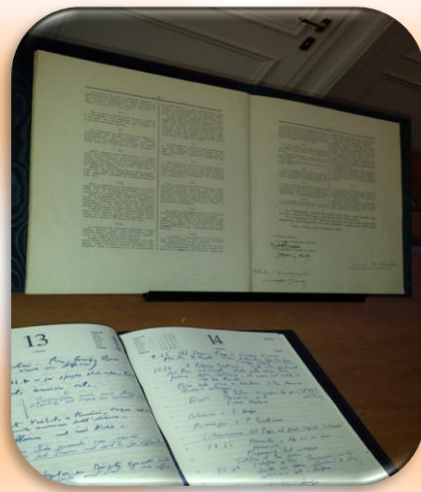


Figura 2 AGENDA DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA AZEGLIO CIAMPI IN SECONDO PIANO COPIA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA CON LE FIRME DEGLI ESTENSORI

Le agende personali di Luigi Scalfaro sono state donate dallo stesso Presidente agli Archivi e risalgono anche al periodo precedente al settennato.

Gli Archivi conservano anche tutti gli inviti e le lettere delle persone a cui viene data sempre risposta, come quelle degli alunni di una scuola elementare di Pavia che, nel 1987, chiesero al Presidente Ciampi una sua visita. Tra di esse si ricorda quella di una bambina che scrisse: "Caro Presidente, vieni a trovarmi a casa perché la mia nonna ti deve parlare!"



Figura 1 ROMA, ARCHIVIO DEL QUIRINALE RASSEGNA STAMPA DEGLI ANNI SESSANTA

Molto interessante è stata la descrizione del cerimoniale relativo ai banchetti che si tengono al Quirinale, nel Salone delle Feste, e che non possono protrarsi oltre i 45 minuti, come stabilisce il protocollo. Il vasto ambiente viene allestito con una tavola a ferro di cavallo. Il menu è costituito da portate tipicamente italiane. In occasione di visite di Capi di Stato stranieri, come la visita dei Reali di Spagna, il discorso del brindisi viene proferito in due lingue, e seguito dai commensali su brochure stampate per l'occasione. La colazione invece si svolge nella Torretta.

L'appartamento degli ospiti non è più utilizzato perché la "visita di stato" ha la durata di un giorno, come è recentemente avvenuto per Barack Obama, che si è trattenuto alcune ore al Quirinale, soggiornando per due notti presso l'Ambasciata USA a Roma.

Nel Cortile d'onore vengono accolti i personaggi che il Presidente riceve, con i quali passa in rassegna e saluta i corazzieri, o altri corpi militari, schierati per l'occasione.

**Deni Beghin
Marika Andreoni
Domenico Palermo
Placidi Lorenzo
Alessandro Romani
Gianluca Tatti
Paolo Ponso
Giacomo Piovicini
Della classe 4^a C Cucina
Prof.ssa Battistelli**

I GIOVANI E L'ALCOLISMO

“Ringrazio Carlo per la nomination. Ora nomino Luca, Mario e Alessia. Avete 24 ore.”

Nasce in Australia, spopola nel Regno Unito e in tutto il mondo. L'abitudine di postare video di bevute estreme sui social network sfidando gli amici a superare/raggiungere il proprio “traguardo” ha un nome ed è “*neknomination*”. Questa folle moda ha già segnato cinque morti tra i giovani.

In Europa, un giovane su quattro muore a causa dell'alcol. I dati ISTAT indicano che il 7% di giovani dichiara di ubriacarsi almeno tre volte alla settimana ed è in costante crescita il numero di adolescenti che consuma alcol fuori dai pasti.

- **Ma quali sono le motivazioni principali che spingono i ragazzi ad eccedere?**

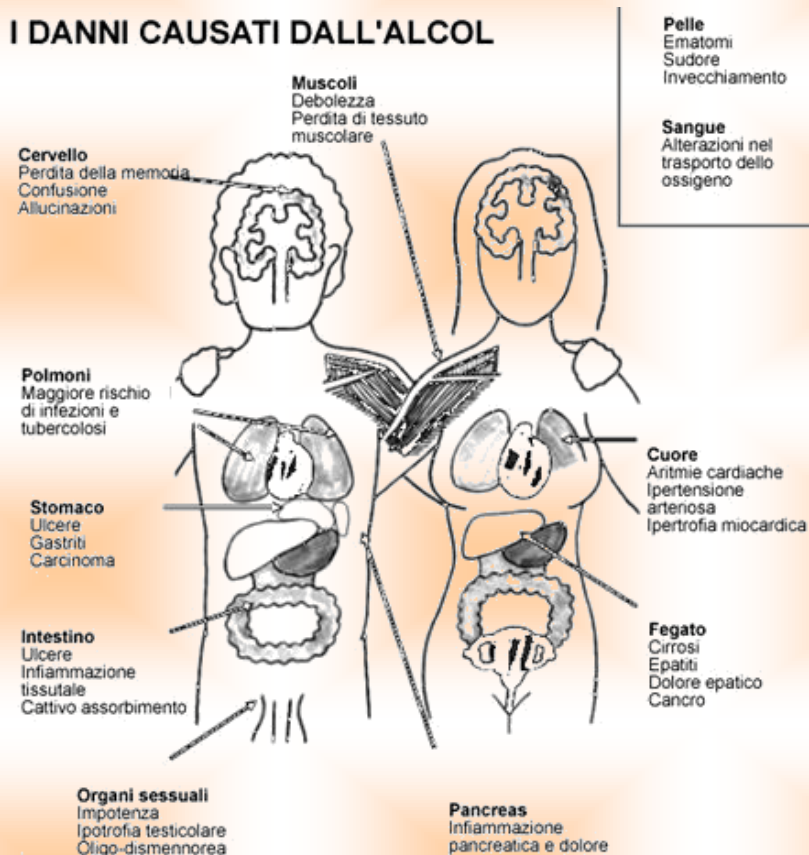
Questo utilizzo eccessivo non è legato al piacere del gusto di ciò che si ingerisce. La motivazione di base è la ricerca di avere un aspetto “potente”. Generalmente il giovane comincia a bere nei momenti di noia e/o di euforia oppure perché si sente tagliato fuori dalla società e così facendo si crea un'identità tutta sua.



Ciò che i giovani pensano è che per divertirsi devono procurarsi una sbronza poiché si sa che l'alcol facilita i rapporti umani, rende più allegri e ti inserisce in quella che è la società di oggi.

Questa è la strada verso la dipendenza da alcol: non ci si rende conto che sono il fegato e la salute a pagarne le conseguenze.

• I danni irrimediabili dell'alcol



L'ADH è l'enzima che permette di metabolizzare l'alcol in circolo nell'organismo. Nei ragazzi, in particolare, sotto i sedici anni funziona molto meno che negli adulti. Proprio per questo i giovani sono più sensibili agli effetti dell'alcol e possono riportare danni più gravi. Per quanto riguarda il **fegato**, sempre più in aumento sono i casi di **cirrosi epatica**. Solo recentemente si è cominciato a prestare attenzione anche ai danni **celebrali** che produce l'alcol sul cervello; danni come **epilessia**, **disturbi mentali**, **allucinazioni** oppure legati allo sviluppo delle cellule cerebrali.

L'OMS (Organizzazione Mondiale per la Sanità) ha chiaramente affermato che proprio al di sotto dei sedici anni il sistema nervoso

non è in grado di metabolizzare l'alcol poiché queste sostanze sono tossiche e cancerogene.

Arrivano così le sfide alternative alla neknomination: che si tratti di leggere un verso del libro o di un semplice grazie da dire a qualcuno che ci sta a cuore.

“Ringrazio Chiara per la nomination. Il gioco consiste nel riportare una frase di un libro che ci ha particolarmente colpito. <<Si devono pur sopportare dei bruchi se si vogliono vedere le farfalle... Dicono siano così belle>> tratto da Il piccolo principe. Ora nomino Erica, Andrea e Monica. Avete 24 h di tempo.”

Elisa Coletta III B Sala

(prof. Enrico Persichilli)

MACRO ONDE : Turismo enogastronomico

Giornalino scolastico dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri

Un posto/un pasto nella storia



LAZIO

Dati amministrativi

STATO: Italia

CAPOLUOGO: Roma

PRESIDENTE DELLA REGIONE: Nicola Zingaretti

Territorio

SUPERFICIE: 17 236 Km²

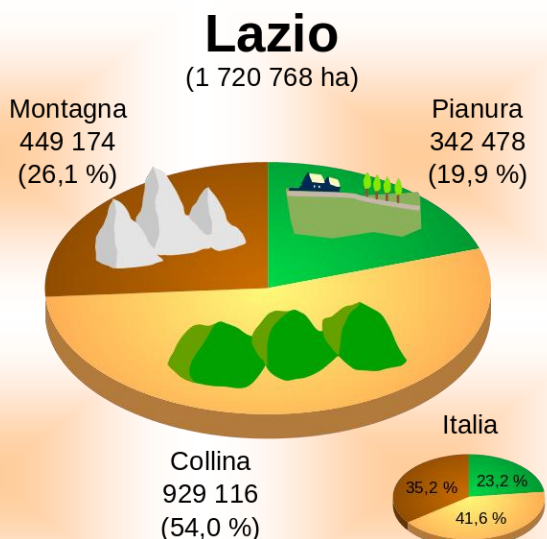
PROVINCE: Frosinone, Latina, Rieti, Roma, Viterbo

COMUNI: 378

REGIONI CONFINANTI: Campania, Abruzzo, Marche, Molise, Toscana, Umbria.

Il Lazio è una regione amministrativa dell'Italia Centrale di 5 559 865 abitanti, con capoluogo Roma. Confina a nord-ovest con la Toscana, a nord con l'Umbria, a nord-est con le Marche, a est con l'Abruzzo ed il Molise, a sud-est con la Campania, a ovest è bagnato dal mar Tirreno. Al suo interno è presente la piccola enclave della Città del Vaticano. In epoca antica, si intendeva per Latium il territorio compreso tra il basso corso del fiume Tevere e i Monti Ausoni, nei pressi di Terracina, e l'Appennino centrale come limite orientale.

Il Lazio si colloca sul versante medio-tirrenico della nostra penisola ed occupa 17 207 km² di territorio italiano, estendendosi dagli Appennini al mar Tirreno. Il territorio non presenta caratteristiche fisiche omogenee, anzi si caratterizza per la sua eterogeneità, con prevalenza di zone montuose e collinari; le pianure si trovano per lo più in prossimità della costa. È una regione prevalentemente collinare: il 54% del suo territorio è occupato da zone collinari, il 26% da zone montuose ed il restante 20% da pianure, come mostra il grafico.



La storia del Lazio è profondamente segnata dalla storia di Roma, sia per ciò che quest' ultima rappresentò per la regione nel suo millenario svolgersi, sia per le vicende della Chiesa che, a loro volta, determinarono la storia della città e della regione fino alla presa di Roma nel 1870.

Proviamo a metterci nei panni di un viaggiatore dell'Ottocento, incuriosito dalle tradizioni e dalla storia della nostra regione. Che cosa avrebbe visto e cosa avrebbe gustato se si fosse, per esempio, trovato in Sabina?



IL POSTO

La Sabina è una regione storica del Lazio che fa parte della provincia di Rieti. Nella vicina Antrodoco si combatté la battaglia risorgimentale tra il generale carbonaro Guglielmo Pepe, comandante delle forze liberali napoletane, e il generale austriaco Johann Graf Frimont, inviato dalla Santa Alleanza in soccorso del Regno delle Due Sicilie. Lo scontro, durato sette ore, il 6 marzo 1821, per il mancato coordinamento tra le forze liberali, ebbe un duplice effetto: la ritirata militare dell'esercito del Pepe ed il ritiro dello Statuto concesso dal re Ferdinando I. Alcuni anni dopo la Sabina fu teatro delle imprese garibaldine che si svolsero tra il 1848 e il 1867, toccando quei centri che collegano Rieti e Roma, come Mentana, dove il 3 novembre 1867 le camicie rosse di Giuseppe Garibaldi e l'esercito franco-pontificio del generale Hermann Kanzler si scontrarono, perché l'eroe risorgimentale voleva aprire la strada per Roma Capitale. Scandriglia, Passo Corese, Monterotondo ... inseriscono la Sabina in un contesto risorgimentale in cui si intrecciano storia, territorio e turismo.

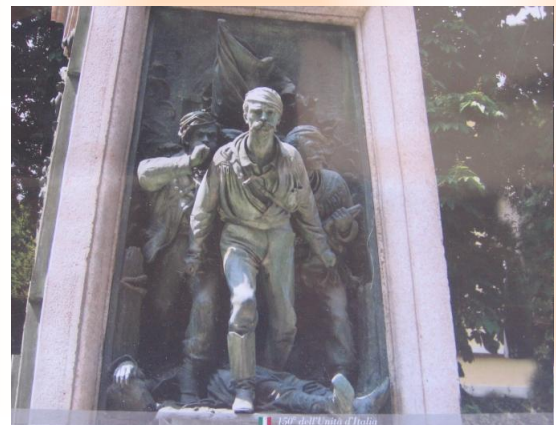


Figura 3 MONUMENTO AI CADUTI, MENTANA

IL PASTO

RICETTA DEI BUCATINI ALL'AMATRICIANA

È la tradizionale ricetta degli "appetitosissimi" bucatini alla amatriciana, detti così dalla città di Amatrice, nel Reatino.

Dopo aver scaldato l'olio ev di oliva della Sabina in un tegame, posto su fuoco vivo, unire il peperoncino spezzettato e il guanciale tagliato a dadini in modo tale da farlo rosolare bene. Nel frattempo far cuocere la pasta in acqua abbondante e salata, scolarla al dente e aggiungere il condimento. Infine non può mancare una generosa dose di pecorino grattugiato.

INGREDIENTI

- Bucatini;
- Guanciale;
- Olio di oliva;
- Pecorino grattugiato;
- Peperoncino;
- Sale q.b.

Seguiamo ancora il nostro ipotetico viaggiatore in una sosta romana ...

IL POSTO



Il Monumento a Giuseppe Garibaldi è un'imponente statua equestre situata a Roma sul Gianicolo, nel punto più alto del colle. Venne realizzato da Emilio Gallori e fu inaugurato il 20 settembre 1895.

Il monumento è costituito da una statua in bronzo che raffigura l'eroe a cavallo; è posta su un grande piedestallo di marmo, ai lati del quale sono scolpite le figure allegoriche dell'Europa e dell'America, oltre ai bassorilievi rievocanti lo sbarco a Marsala, la difesa di Roma e un gruppo scultoreo raffigurante la Libertà. Il monumento ricorda la resistenza dei garibaldini sull'ottavo colle di Roma. Nel 1848, quando Carlo Alberto di Savoia (che regnò dal 1831 al 1849) dichiarò guerra all'Austria, dando inizio alla Prima Guerra di Indipendenza, Garibaldi rientrò in Patria e organizzò un corpo di volontari con i quali, dopo l'armistizio di Salasco (1848) - che segnò la capitolazione degli italiani di fronte agli austriaci - continuò la lotta tra il lago Maggiore e il lago di Como. Riparò poi in Svizzera e nel 1849 venne in aiuto dalla Repubblica Romana, per difendere la quale combatté contro i Borboni a Velletri. A Roma combatté contro i francesi, alleati del papa, che puntavano alla conquista del Gianicolo. A Villa Spada trovarono la morte i patrioti garibaldini Luciano Manara e Goffredo Mameli; nel 1849 i francesi entrarono vittoriosi in città ponendo fine al governo repubblicano presieduto dal triumvirato formato da Mazzini, Saffi ed Armellini. Garibaldi ormai sconfitto continuò la sua lotta con la marcia attraverso l'Appennino. Nella fuga verso Venezia morì la moglie Anita Ribeiro Da Silvia, colpita da febbre. Raggiunse New York nel 1850. Rientrato in Italia, nel 1858 incontrò Cavour per portare il suo aiuto alla causa dell'indipendenza ed unità italiane, rinunciando per il momento all'idea della repubblica e mettendosi al servizio di Vittorio Emanuele II. Morì nell'Isola di Caprera, in Sardegna il 2 giugno 1882.

IL PASTO



RICETTA DEL CARCIOFO ROMANESCO

I carciofi alla Romana sono, come si intuisce dal nome stesso, un contorno tipico della gastronomia Laziale ed in particolar modo della città di Roma.

Il carciofo è sempre stato un ortaggio molto apprezzato ed utilizzato nella cucina romana che, oltretutto, vanta anche una varietà particolare, la mammola, molto adatta alla realizzazione di questo tipo di ricette.

Le origini del piatto sono ancora una volta, da ricercarsi nell'antichità quando, per sfamarsi, i contadini utilizzavano ciò che la terra metteva loro a disposizione: in questo caso i carciofi.

INGREDIENTI:

- Carciofi;
- Pangrattato;
- Prezzemolo;
- Olio;
- Aglio;
- Mentuccia;
- Limoni.

**ALESSIA SPALLOTTA
CHIARA BIANCHI
CHIARA RONSINI
3^A RICEVIMENTO**

UN PASTO E UN POSTO NELLA STORIA IN CAMPANIA

Situata nell'Italia meridionale, la Campania è bagnata a ovest e sud-ovest dal Mar Tirreno, confina a nord-ovest con il Lazio, a nord con il Molise, ad est con la Puglia e con la Basilicata. La regione annovera sei siti insigniti del titolo di Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO ed è la terza regione d'Italia, assieme alla Sicilia, dopo la Lombardia (nove siti) e la Toscana (sette). Tra i Beni patrimonio dell'umanità c'è il centro storico di Napoli, il più vasto del vecchio continente. Le altre città capoluogo di provincia sono: Avellino, Benevento, Caserta e Salerno.

La Campania è una regione di 5.767.394 abitanti: è al secondo posto tra le regioni d'Italia per popolazione (dopo la Lombardia) e al primo per densità. La regione era abitata nell'entroterra già nel III millennio a.C. da popolazioni Sannite, Osche e Volsche; tra l'VIII ed il VII secolo a.C., genti di civiltà greca giunsero in Campania nell'ambito di un flusso migratorio originato da singole città della Grecia, fondando le prime colonie sulle coste, come Kyme (Cuma), Parthenope, poi Neapolis (Napoli) e Poseidonia (Paestum), e dando vita alla cosiddetta Magna Grecia.

Successivamente, la regione vede il susseguirsi di diverse culture e dominazioni straniere: dai romani, che la chiamarono Campania felix, ai longobardi, dagli angioini agli aragonesi fino ad arrivare al periodo borbonico con il quale la regione (e in generale tutto il meridione), diventa uno dei principali poli culturali, artistici ed economici d'Europa, ospitando quella che all'epoca era la capitale di uno dei regni più ricchi ed importanti del mondo: Napoli. In epoca Borbonica, a Napoli si concentrano 443 milioni di lire-oro dei 668 milioni di lire-oro di tutti gli Stati italiani messi insieme. Dall'unità d'Italia ad oggi, la regione, così come tutto il sud del paese, ha avuto un forte declino economico e sociale, indicato con la locuzione di "questione meridionale".

Etimologia del toponimo Campania. Il toponimo deriverebbe, secondo alcuni, dal termine latino *campus*, con il significato di "pianura, campagna aperta", che indicherebbe la particolare fertilità ed amenità dell'area (sottolineata dalla nota espressione "Campania felix"), o dal termine osco *kampanom*, con il quale si indicava l'area nei pressi della città di Capua.

Le principali pianure campane sono localizzate nel casertano e lungo la costiera cilentana. Le pianure più importanti sono: a nord, quella del fiume Garigliano e quella del fiume Volturno; quest'ultima confina a sud con il solco del fiume Sarno e costituisce la Pianura Campana propriamente detta, fertile ed intensamente popolata. Ricordiamo, inoltre, la pianura del fiume Sele a sud, formante la piana di Paestum e la pianura di Salerno. Ad est, nel Cilento, sono diverse le colline ed i rilievi che caratterizzano quella zona della regione. Tra le principali vi sono il Vallo di Diano, che si distende tra i massicci dell'Alburno e del Cervati, attraversato dal fiume Tanagro che in origine era un grande lago pleistocenico, ed il Vallo della Lucania.



SULLE TRACCE DEL RISORGIMENTO IN CAMPANIA...

... UN POSTO NOLA



Nel marzo 1820, anche nel Regno di Napoli, si diffuse la notizia della conquista in Spagna del regime costituzionale che contribuì notevolmente ad esaltare gli ambienti carbonari. A Napoli, la cospirazione (la quale non si pose mai l'intento di destituire il re, ma solo di chiedere la costituzione) prese subito vigore e coinvolse anche degli ufficiali superiori, come il generale Guglielmo Pepe, che comandava la II Divisione nelle province di Avellino e di Foggia. I patrioti Michele Morelli e Giuseppe Silvati intervennero nei moti contro i BORBONI, con uno squadrone di cavalleria. La repressione non tardò a manifestarsi: gli austriaci ristabilirono l'assolutismo e riportarono sul trono Ferdinando I di Borbone, che si affrettò a ritirare la Costituzione che aveva concesso per paura, allo scoppio dei moti carbonari.

VOLTURNO

La battaglia del Volturno, episodio finale della spedizione dei Mille, si combatté il primo ottobre 1860 su un ampio fronte tra i Monti Tifatini e il corso del fiume VOLTURNO. Nella foto, il monumento che celebra l'episodio di Castelmorrone, dove un gruppo di garibaldini appostati sul Monte Castello, che domina Caserta, riuscì a rallentare l'attacco borbonico. Garibaldi soprannominò la cittadina "Termopili d'Italia".



MADDALONI

Il monumento dei Ponti della Valle, nei pressi di Maddaloni (Caserta), dove il 1° ottobre 1860 una pattuglia garibaldina guidata da Nino Bixio (in primo piano) fermò un attacco dell'esercito borbonico delle Due Sicilie.



LA REGGIA BORBONICA DI CASERTA

Dopo la guerra di successione polacca e la parentesi austriaca, la Campania passò al regno dei Borbone di Napoli. Il primo re fu Carlo III di Borbone, sovrano illuminato famoso per avere intrapreso e attuato molte riforme in campo economico e legislativo. Napoli era tra le principali capitali europee, alla pari di Londra, Vienna e Parigi, grazie al suo status politico, artistico, culturale. Carlo III, con lo scopo di dare una degna sede di rappresentanza al governo del suo



regno, fece costruire all'architetto Luigi Vanvitelli la reggia di Caserta. Il complesso è l'ultima grande realizzazione del barocco italiano. Vanvitelli giunse a Caserta nel 1751 e iniziò subito la progettazione del palazzo commissionatogli, con l'obbligo di farne uno dei più belli d'Europa. Il 22 novembre di quell'anno l'architetto sottopose al re di Napoli il progetto definitivo per l'approvazione. Due mesi dopo, il 20 gennaio 1752, genetliaco del re, nel corso di una solenne cerimonia alla presenza della famiglia reale con squadroni di cavalleggeri e di dragoni che segnavano il perimetro dell'edificio, fu posta la prima pietra. Tale momento viene ricordato dall'affresco di Gennaro Maldarelli che campeggia nella volta della Sala del Trono. Il Palazzo reale di Caserta si ispira alla reggia di Versailles. Si diede inizialmente per scontato che sarebbe stato costruito a Napoli, ma Carlo di Borbone, cosciente della considerevole vulnerabilità della capitale a eventuali

attacchi (specie da mare), pensò di costruirlo verso l'entroterra, nell'area casertana: un luogo più sicuro e tuttavia non troppo distante da Napoli.

Dopo il rifiuto di Nicola Salvi, afflitto da gravi problemi di salute, il sovrano si rivolse all'architetto Luigi Vanvitelli, a quel tempo impegnato nei lavori di restauro della basilica di Loreto per conto dello Stato Pontificio. Carlo III ottenne

dal Papa di poter incaricare l'artista e nel frattempo acquistò l'area necessaria dal duca Michelangelo Gaetani, pagandola 489.343 ducati, una somma che seppur enorme fu certamente oggetto di un forte sconto: Gaetani, infatti, aveva già subito la confisca di una parte del patrimonio per i suoi trascorsi antiborbonici. Il re chiese che il progetto comprendesse, oltre al palazzo, il parco e la sistemazione dell'area urbana circostante, con l'approvvigionamento idrico da un nuovo acquedotto (Acquedotto Carolino) che attraversasse l'annesso complesso di San Leucio. La nuova reggia doveva essere simbolo del nuovo stato borbonico e manifestare potenza e grandiosità, ma anche essere efficiente e razionale. Il progetto si inseriva nel più ampio piano politico di re Carlo di Borbone, che probabilmente voleva anche spostare alcune strutture amministrative dello Stato nella nuova Reggia, collegandola alla capitale Napoli con un vialone monumentale di oltre 20 km. Questo piano fu però realizzato solo in parte; anche lo stesso palazzo reale non fu completato con la cupola e le torri angolari previste inizialmente.

I lavori durarono complessivamente diversi anni ed alcuni dettagli rimasero incompiuti. Nel 1759, infatti, Carlo di Borbone di Napoli era salito al trono di Spagna e aveva lasciato Napoli per Madrid. Dopo la brevissima ma intensa esperienza della Repubblica Partenopea, nel 1799, Napoleone Bonaparte nominò Re di Napoli suo cognato Gioacchino Murat, che abolì definitivamente il feudo. Dopo l'età napoleonica il Congresso di Vienna riaffidò il Regno di Napoli ai Borbone che lo riuniranno al Regno di Sicilia dando vita al Regno delle Due Sicilie, con Napoli capitale.

I sovrani Ferdinando IV (divenuto, dopo il congresso di Vienna Ferdinando I delle Due Sicilie), Francesco I, Ferdinando II e Francesco II, col quale ebbe termine in Italia la dinastia dei Borbone, non condivisero lo stesso entusiasmo di Carlo di Borbone per la realizzazione della Reggia.

UN FORTE LAZIALE A GUARDIA DEL REGNO DELLE DUE SICILIE CASERTA

Dopo la perdita della Sicilia, di fronte all'avvicinarsi di Garibaldi e seguendo il consiglio del Ministro dell'Interno del Regno delle Due Sicilie, Liborio Romano, il Re Francesco II di Borbone lasciò Napoli senza combattere per evitare che la città fosse messa a ferro e fuoco dai garibaldini, e ripiegò, con la Regina consorte, nella fortezza di Gaeta. La città di Gaeta venne attaccata dall'esercito piemontese, comandato dal generale Cialdini, mandato da Cavour e da Vittorio Emanuele II a fermare Garibaldi, per il timore che "l'eroe dei due Mondi", dopo aver liberato il Sud, proclamasse la repubblica e si dirigesse verso Roma oscurando i meriti dei Savoia.

L'assedio di Gaeta ebbe inizio il 13 novembre 1860 e durò 102 giorni, di cui 75 trascorsi sotto il fuoco nemico. Tra tutti gli assedi subiti da Gaeta nella sua millenaria storia di fortezza militare fin dall'846, questo è il più ingente per i mezzi militari impegnati.

Il bilancio ufficiale delle vittime di questo assedio fu il seguente:

- nelle file piemontesi: 46 morti, 321 feriti, 0 dispersi;
- nelle file borboniche: 826 morti, 569 feriti, 200 dispersi.

Il generale Cialdini mise a punto la strategia dell'assalto finale.

L'assalto finale via terra venne accantonato dallo Stato Maggiore

perché i piemontesi non se la sentirono di far rischiare la vita ai propri soldati in un'azione di guerra molto sanguinosa e decise che la capitolazione di Gaeta dovesse avvenire aumentando i bombardamenti sulla città.

Il 6 febbraio tra gli schieramenti venne concordata una tregua di 48 ore per consentire di seppellire i morti e soccorrere i feriti.

L'11 febbraio 1861 il re Francesco II di Borbone, per risparmiare ulteriore sangue, dette mandato al Governatore della piazzaforte di negoziare la resa di Gaeta. Nel frattempo, il Generale Enrico Cialdini fece continuare il bombardamento di Gaeta.

Il 13 febbraio 1861 le artiglierie di entrambi gli schieramenti smisero le ostilità ed entrò in vigore il cessate il fuoco a seguito della firma della capitolazione.

La mattina del 14 febbraio, mentre le truppe dell'esercito piemontese entravano nella piazzaforte di Gaeta, il re Francesco II di Borbone e la regina Maria Sofia seguiti da principi e ministri, si imbarcarono sulla nave da guerra francese "Mouette" per recarsi in esilio a Roma, ospiti del Papa Pio IX al Quirinale, per passare poi a Palazzo Farnese, di proprietà dei Borbone. Francesco II rimase a Roma fino all'occupazione della città da parte dell'esercito italiano avvenuta nel 1870.

Francesco II morì nel Trentino (allora austriaco).

La Regina Maria Sofia, che plaudì all'attentato contro il re Umberto I del Passannante e al regicidio di Gaetano Bresci, morì il 18 gennaio 1925 a Monaco.



... UN PASTO

La cucina campana è una delle più apprezzate al mondo potendo esportare numerosi prodotti riconosciuti in ambito nazionale ed europeo. Inoltre, facente parte della dieta mediterranea, è stata protetta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità. Simbolo regionale della cucina è senza dubbio la pizza napoletana, riconosciuta dall'Unione



Europea con il marchio STG. La sua preparazione, il suo impasto, la sua cottura, i suoi prodotti e la sua presentazione in piatto sono stati dettagliatamente descritti in articoli ponendo paletti a tentativi di imitazione del prodotto. Le sue varianti storiche sono essenzialmente due: la pizza marinara, con pomodoro, aglio, origano e olio extravergine di oliva; e la pizza Margherita, con pomodoro, mozzarella STG a listelli, mozzarella di bufala campana DOP a cubetti o Fior di latte, basilico e olio extravergine di oliva. Nel 2011, la pizza napoletana è stata presentata dall'Italia come candidata al riconoscimento UNESCO come Patrimonio immateriale dell'umanità.

Altro simbolo della cucina italiana sono gli spaghetti, con i quali Napoli rivaleggia con la Cina per la loro invenzione. La pasta in origine veniva cotta lungo la strada in grossi pentoloni sempre pieni d'acqua bollente e cosparsi con abbondante parmigiano, consumati con le mani. Alcuni piatti tipici della cucina campana sono: il cardone (piatto tipico della provincia di Benevento), la pasta con fagioli tipico della provincia di Benevento, dell'alta provincia di Caserta e del napoletano, la parmigiana di melanzane (piatto campano), l'impepata di cozze (Napoli), la caprese (Napoli), la minestra maritata (Benevento), polpi 'alla luciana' (Napoli), spaghetti allo scoglio (Napoli), pasta e fagioli con le cozze (Napoli), i paccheri al ragù (Napoli), le melanzane al cioccolato (Salerno), gli spaghetti alle vongole (Napoli), la macaronara (Castelvetere sul Calore - Avellino), i crusicchi (Salerno), il mugnatiello (Benevento). Tra gli impasti di dolci si ricordano i più importanti: la pastiera, il babà, la capresina, la sfogliatella, gli struffoli e le zepole di San Giuseppe.



Michela Protani
Chiara Ronsini
4^ A Ricevimento
Prof.ssa Battistelli

"UN VIAGGIO PER ..."

CIBO E RELIGIONE IN THAILANDIA

Quando la nostra prof.ssa di religione Paluzzi Barbara, ci ha proposto di realizzare un articolo per il giornalino della scuola, eravamo piuttosto titubanti. Pensavamo di non saperlo fare e per questo all' inizio ci siamo rifiutati; poi Lei ci ha incoraggiati a lavorare in gruppo. E' vero l' unione fa la forza! Così ci siamo messi a lavoro e guidati dalla prof.ssa abbiamo pensato di parlare di un ipotetico viaggio nel quale avremmo potuto inserire quello che stiamo studiando quest'anno riguardo ad alcune normative religiose alimentari.

Sicuramente non siamo dei giornalisti, ma abbiamo lavorato con impegno e interesse quindi speriamo che vi piaccia!!!



REALIZZATO DA:

BONELLI, CHIARI, PRESCIUTTI, SAMBUCCI

Io e i miei amici ci siamo riuniti un giorno ed abbiamo deciso di fare un viaggio insieme. Ma non un viaggio qualunque ! Abbiamo deciso di andare in THAILANDIA, a Bangkok. In pochi giorni abbiamo visitato tutta la città e alcuni monumenti ci hanno colpito molto! Sono: l'Elephant Tower, il Victory Monument e il Democracy Monument.

ELEPHANT TOWER

Questo edificio è diventato una delle icone dell'architettura moderna . E ' un complesso di grattacieli che imita la forma di un elefante, l'animale simbolo della Thailandia All' interno ospita uffici e appartamenti ed è visibile da ogni parte della città.



VICTORY MONUMENT

Questo monumento è stato costruito per la vittoria dei thailandesi sulle truppe francesi in Indocina. La costruzione risale al 1941 in onore ai soldati morti in guerra . Al centro ci sono un obelisco e cinque statue di metallo nero progettato dall'italiano Corrado Feroci. Le statue rappresentano l'armata, l'esercito, le forze aeree ,la polizia e i cittadini .

DEMOCRACY MONUMENT

Il monumento alla democrazia è stato eretto per celebrare l'adozione della prima costituzione thailandese nel 1932. Il monumento è stato inaugurato nel 1939 ma il paese si trovava sotto una dittatura. Al centro vi è un piedistallo con una copia della costituzione ed è circondato da 4 statue di 24 metri di altezza ,rappresentando un settore delle forze armate che protegge la costituzione .



Insomma abbiamo imparato tante cose nuove e interessanti!!! Questi monumenti ci sono rimasti impressi per la storia che hanno alle spalle e le loro forme. Tuttavia, visto il corso di studi che abbiamo deciso di frequentare quest' anno, quello che ci interessava maggiormente era conoscere **le normative religiose legate al cibo in Thailandia**. Un aspetto che ci ha colpito molto è il fatto che la religione ha una forte influenza sull' alimentazione. La maggior parte della popolazione thailandese è buddhista ed il rapporto tra uomini e cibo è complesso e legato a diversi fattori, quello più rilevante è quello culturale .I divieti alimentari ,le regole per consumare certi prodotti o uccidere animali fa avvicinare le persone ad una dieta

vegetariana. Però non esiste un'uniformità su questo concetto. Nelle scuole buddhiste questo stile di vita non è di tipo normativo, ma si induce il praticante ad una scelta. In qualunque corrente buddhista l'alimentazione vegetariana non è così rigida. Anche se nel 55° discorso di Buddha si parla in maniera negativa del " Mangiar carne", egli aggiunge che chi toglie la vita agli animali acquista cinque gravi colpe:

- è colpevole di aver catturato l'animale;
- trascina l'animale provocandogli dolore;
- chi mangia carne è colui che dà l'ordine di uccidere un animale;
- chi mangia carne provoca dolore all'animale;
- egli si ristora in modo sconveniente;

Quello che ci ha stupito di più è che la dieta buddhista esige una forza di volontà ed una concentrazione tale che ci siamo chiesti se saremmo stati in grado di seguirla.

Ad esempio il menù tipico di un monaco è:

COLAZIONE: macedonia di frutta .

PRANZO: riso con salsa di pomodoro, peperoni e cipolla più un frutto .

MERENDA: gambi di sedano e carote .

CENA: riso con i broccoli più un frutto .

Abbiamo potuto constatare che i cibi più utilizzati sono le verdure , il riso e la frutta . Soprattutto il riso racchiude in se un altissimo valore simbolico oltre che interreligioso .

Nonostante ciò, secondo noi, l'unico modo per seguire questa dieta è trovare delle ricette creative che rendano i piatti meno monotoni.

Purtroppo era arrivato il momento di tornare a casa. Durante il viaggio di ritorno ci siamo confrontati ed eravamo tutti molto stanchi, ma entusiasti soprattutto consapevoli di aver ricevuto tante informazioni che ci sarebbero servite poi a scuola .Alla fine abbiamo concluso così: " E' stata un' esperienza fantastica !!! " .

SAMBUCCI,CHIARI,BONELLI PRESCIUTTI
Classe I L

MACRO ONDE : GASTRONOMIA

Giornalino scolastico dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri

Cake Design Cake Design

Anche all'IPSSAR di Velletri e' sbarcato il cake design! Il particolare stile anglosassone della decorazione dei dolci e' stato oggetto di un corso pomeridiano rivolto agli alunni della nostra scuola.

La prof. Gabriella Quinto ha insegnato a 14 ragazzi, varie tecniche di decorazione con la pasta di zucchero. Gli alunni, appartenenti a varie classi, hanno realizzato un cofanetto con un grosso fiocco. Sono state applicate anche rose e ortensie realizzate con la flower paste.



Alessio, alunno della 5 C: "Sono stato molto contento di aver affinato le tecniche di base e di aver imparato una nuova tecnica: quella dei fiori su filo. E' stato un corso che mi e'servito molto!".

Martina, alunna della 2H : " E' stato un corso molto impegnativo ma, nello stesso tempo molto divertente. E' stata un'esperienza veramente emozionante!".



MA CHE COSA È LA SOLIDARIETÀ?

Secondo me la solidarietà ha un significato che non tutti conoscono; sono poche le persone solidali, che dividerei in due gruppi: quelle che credono di esserlo soltanto perché mettono pochi spicci nel cappello sporco di un barbone e si sentono così in pace con propria la coscienza, e quelle che lo sono realmente, perché sono altruiste, pur non avendo nulla di materiale da donare, e, senza chiedere nulla in cambio, si prodigano per gli altri.



Tra queste persone ci sono quei **clown** che mettono la loro arte al servizio dei piccoli pazienti nei reparti pediatrici degli ospedali. Si esibiscono con il solo scopo di donare un momento di sollievo



e di strappare un sorriso a bambini e genitori che ne hanno dimenticato la forma. Ho potuto osservare la loro opera in ospedale, dove, quest'anno, ho passato il Natale.



Non è stato il "solito" Natale, ma sicuramente lo ricorderò come uno dei più belli della mia vita, perché non lo ho trascorso all'insegna del consumismo, ma della solidarietà. Ho visto dei **Babbo Natale** portare regali ai bambini ammalati di leucemia, o di qualche altra malattia rara: vederli ridere e gioire è stata la cosa più bella del mondo. Ho visto mamme e papà preparare la cena ed organizzare la tavolata natalizia nella corsia del reparto, portando tutto l'occorrente da casa, ma sempre con il sorriso e la forza di andare avanti, anche se in una situazione critica.

Poi ci sono i **donatori di sangue**, che offrono una parte di se stessi per salvare la vita di una persona che neppure conoscono. Per non parlare dei **volontari**, che lavorano gratuitamente e disinteressatamente dove c'è bisogno.

Quelle che ho citato per me non sono solo persone ma "**miti**", perché chi fa le cose con il cuore può considerarsi tale. Forse sono le brutte esperienze che ci rendono più forti e ci arricchiscono nell'animo, portandoci a confrontarci con realtà nuove, come la solidarietà, che ora so riconoscere rispetto a pochi mesi fa.



SIMONE PLACIDI

4° C CUCINA
Prof.ssa Battistelli

Curare tumori e cancro con la dieta vegana - vegetariana (commento ad un servizio della trasmissione *Le Iene*)



Curare malattie, come tumori e cancro, con la dieta vegana?

Sembra possibile, almeno da quanto si può dedurre dal servizio de "Le Iene". Il servizio, andato in onda il 5 Marzo 2014, ha visto Pablo Trincia intervistare Antonio, colui che sembra essere il paziente della Dott.ssa Michela De Petris, specialista in Scienza dell'Alimentazione all'ospedale S. Raffaele di Milano.

La Dott.ssa sostiene di aver seguito Antonio, affetto da cancro e di aver curato la sua malattia cambiando regime alimentare, introducendo la dieta vegana. Nel programma la Dottoressa spiega : <<Il cambiamento consisteva nello spostare l'alimentazione verso i cibi vegetali.

Spostarsi verso una dieta ricca di vegetali aumenta le possibilità di guarigione.>>. Qualche giorno dopo , giunge la notizia clamorosa del licenziamento della De Petris, motivazione : interessi economici. Ebbene sì, per le cure contro tumori e cancro gli ospedali guadagnano ingenti somme di denaro e la medicina ufficiale sembra non avere molto interesse ad approfondire le tesi della Dott.ssa .Tutto questo è stato rivelato dallo stesso paziente, Antonio, in difesa della De Petris.

Infine l'ospedale, sentendosi coinvolto, prende le distanze e ammette che non è presente alcuna dimostrazione in merito agli effetti della dieta come terapia oncologica.

Ora io mi chiedo : dov'è la verità? E soprattutto, da che parte è la ragione? Io leggo sul mio libro di Scienze dell'Alimentazione che in frutta e verdura, soprattutto quelle della famiglia delle Crucifere (broccoli, cavoli, ...), sono contenute moltissime sostanze , per fare un esempio nominiamo i "polifenoli", che sono responsabili del colore di alcuni frutti, oppure gli isotiocianati e gli indoli.

Queste sostanze e moltissime altre ancora, possono prevenire patologie tumorali.



Adesso c'è da chiedersi : meglio far intascare denaro ricavato dalla vendita di prodotti farmaceutici , che per carità, sono senz'altro fondamentali nella CURA, oppure PREVENIRE cambiando stile di alimentazione, mangiando vegetali, risparmiando e cessando del tutto le sofferenze di chi è affetto da queste malattie?

A VOI LA PAROLA ...

Vincenzo Pirrotta classe 2°A

MACRO ONDE : MUSICA

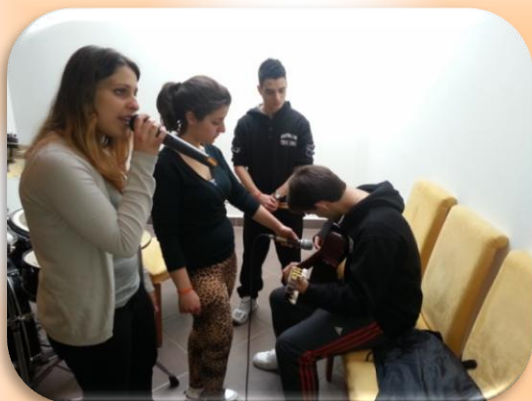
Giornalino scolastico dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri

La Musica... che emozione

Allora... In primo e in secondo superiore ho partecipato al progetto "Musica Insieme" come cantante. E' stata una cosa nuova per me che mi ha dato molto, soprattutto una grande sicurezza in me stessa... Cantare davanti ai ragazzi della mia scuola non è stato facile... La paura di sbagliare il testo, di stonare o comunque di fare qualcosa che potesse mettermi a disagio era molta, eppure ci ho messo tanto impegno e alla fine mi è andata bene! Quest'anno ho scelto di partecipare ancora una volta allo stesso progetto perché so che mi renderà migliore... Alla fine di questa esperienza ti ritrovi con un gruppo di persone fantastiche che condividono la tua stessa passione (la musica). E' stato anche un modo per trasmettere quello che provo quando canto, le mie emozioni in ogni canzone che ho preparato, modificato e adattato con cura anche grazie all'aiuto degli altri partecipanti al progetto, in particolare Nicolas De Marzi, Francesco Flore, Lorenzo Casarini e molti altri... "Musica Insieme" è, per me, il progetto più interessante a cui abbia partecipato in 14 anni di scuola e questo grazie al professor Fabio Milioto che ogni anno lo organizza con grande impegno e dedizione... E' un'esperienza che consiglio di fare a tutti coloro che amano la musica come me!



Con la testimonianza di Ilaria, è evidente come l'importanza di sentirsi parte di un gruppo, di essere accettata ed accompagnata ad esprimersi (in questo caso con il linguaggio della musica), sia stato fondamentale per lei. Aggiungo e sottolineo un altro aspetto, cioè quello della necessità di essere costanti nelle cose che si fanno, per poter raggiungere obiettivi o risultati, infatti Ilaria non perde un incontro. Per concludere è bene ricordare che affrontare le proprie paure non solo ti aiuta a vincerle ma ti rende più forte e sicuro anche in altri campi della vita.
Prof. Fabio Milioto



La Musica ... che passione

Che i giovani siano attratti dal mondo musicale è una realtà scontata e anche tangibile. La dimostrazione evidente è rappresentata da quei cavi che perennemente pendono dai lobi delle loro orecchie e che spesso appartengono anche a due soggetti diversi, le orecchie intendo. Mi sono chiesto: “ma se uno ascolta la cassa sinistra e l’altro quella destra, poi la sintesi dove avviene?” Ma forse non riesco a vedere quello che più conta e che va oltre l’ascolto del singolo pezzo e cioè che la musica è una passione che unisce, ci accompagna in tutti i momenti della nostra vita sottolineandone le emozioni e legandoli indelebilmente ai nostri ricordi.

Così, anche per noi meno giovani o non più giovani molti dei nostri momenti sono legate alla musica che ha il sapore del rock, del pop, del soul o del blues a seconda delle nostre esperienze e della nostra storia.



Piacevole è stato per me scoprire questo forte legame musicale nel collega Fabio Farroni Gallo, che oltre ad coltivare questa grande amore è dotato di una enorme cultura musicale. Di ogni gruppo conosce vita morte e miracoli, le diverse incisioni dello stesso brano, i musicisti che le hanno suonate e così via, insomma una enciclopedia della musica fatta persona.

Ma il suo interesse non si ferma qui, perché oltre a conoscere un vastissimo repertorio musicale, il buon Fabio esegue con grande maestria i pezzi musicali che hanno caratterizzato la musica rock negli anni '70 – '90 accompagnato dal suo gruppo “Antologia”, spaziando dai gruppi stranieri, quali i Beatles, i Rolling

Stones, i Genesis, i Pink Floyd, ai gruppi italiani come la storica Premiata Forneria Marconi con la sua leggendaria “Impressioni di settembre” o “La carrozza di Hans”.

Cliccando sul link di seguito indicato potrete ascoltarlo mentre esegue un pezzo dei King Crimson “ In the court of the Crimson King” un vero brano cult della musica degli anni 70.

https://www.dropbox.com/s/8f2uro41l2ztbv/20140315_225010.mp4.

Certo quello che stupisce che una espressione così importante della vita dell’uomo e che tanto ha segnato la cultura dei popoli nel corso del tempo non trovi nella scuola uno spazio curricolare, limitandosi ad avere una paternità solo in momenti extracurricolari laboratoriali. Anche nel nostro istituto attraverso il progetto “Musica insieme” del prof. Milioto, la musica entra nelle aule scolastiche e ci ricorda della sua centralità e della sua grande capacità espressiva.

Prof. Federico D’Agostino

P.S. A proposito i King Crimson sono una band londinese nata intorno agli anni '70 che ha subito le influenze di diversi generi musicali, tra cui la musica classica dell'epoca romantica e modernista, il rock psichedelico di Jimi Hendrix, il folk, il jazz, i ritmi della musica militare e infine il british pop.

MACRO ONDE : SPORT

Giornalino scolastico dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri



Velletri SCUOLE IN COMPETIZIONE IN RICORDO DI GIANCARLO DI LUZIO Trofeo Di Luzio



Venerdì 28 marzo 2014 si sono svolte le Finali delle Gare Sportive di Atletica Leggera maschile e femminile presso lo Stadio comunale "G. Scavo" di Velletri.

5 le specialità di atletica leggera in cui si sono misurati gli "atleti" degli istituti delle scuole superiori di Velletri in occasione della 5ª edizione del "Trofeo Di Luzio", manifestazione sportiva organizzata in memoria di un atleta di grande valore, nonché insegnante e istruttore.

A confrontarsi in questa entusiasmante manifestazione sportiva, che ormai si ripete da anni con successo, sono stati gli studenti dell'I.P.S.S.A.R.

"U.TOGNAZZI", dell'I.I.S. "C.BATTISTI", dell'I.I.S. "A. CEDERNA", dell'I.I.S. "A. MANCINELLI" e dell'I.T.I.S. "G. VALLURI".

I ragazzi reclutati dai rispettivi docenti di Educazione Fisica si sono iscritti secondo le categorie di appartenenza, Allievi (97-98-99) e Juniores (94-95) maschile e femminile alternandosi nelle specialità di getto del peso, salto in alto, salto in lungo, corsa in velocità (100mt), corsa di resistenza (1000mt).



Soddisfacenti sono stati i risultati ottenuti dal nostro Istituto che sportivamente ha partecipato alla manifestazione. Abbiamo potuto notare tutto l'impegno messo da ciascun alunno presente che con spirito di competizione ha saputo fronteggiare diverse situazioni sperimentando attività sul campo sia emotive che fisiche mettendosi in gioco in prima persona. Abbiamo potuto costatare momenti di ansia, vergogna, stanchezza, amarezza, delusione, sincerità, onestà, lealtà, decisione, concentrazione, eccitazione, divertimento, determinazione, perseveranza e motivazione.



L'importanza della partecipazione agli eventi sportivi, siano esse gare, manifestazioni o pure e semplici dimostrazioni, dove è necessario che il praticante si esponga in prima persona, e dove "la paura del giudizio" deve essere sconfitta a favore della "crescita personale" sono necessari alla formazione completa della persona. Educare al confronto, sia sportivo che di idee, è necessario per accrescere la propria autostima



Ed ecco i risultati:

Getto del peso per la categoria Juniores 1ª classificata De Marchis Lucia (8,10 mt).

Salto in lungo femminile per la categoria Juniores 1ª classificata Imbrea.

Salto in lungo maschile per la categoria Juniores 3º classificato Lentini,

per la categoria Allievi 3º classificato Da Silva

Salto in alto maschile per la categoria Allievi 3º classificato Vegente (1.40mt)

Velocità 100 mt per la categoria Juniores femminile 3ª classificata Dominizi tempo 15'20"

e maschile 3º classificato Lucarelli con 12'30"



L'8 Maggio si festeggerà la conclusione del Trofeo Di Luzio presso a palestra polivalente di Velletri.

Eleuteri Damiano 2P
Trudu Eros 2Q
Prof.ssa Vari Francesca

MACRO ONDE : LA POSTA DEL CUORE

Giornalino scolastico dell'IPSSAR "U.Tognazzi" di Velletri

La posta del Cuore

A cura di Arianna Martone e prof.ssa Francesca Leonardo

Alberghiero Ugo Tognazzi

*Se avete voglia di dichiarare il vostro amore a qualcuno,
dedicare una lettera ad un amico/a, e avere consigli sul
vostro rapporto (anche in forma anonima),
scrivete alla Posta Del Cuore
al sito web:*

<https://www.facebook.com/groups/605158116222969/?fref=ts>



A Te che mi hai cambiato la vita.

Come ogni cosa in questo mondo, anche l'amore ha due facce, non pensate che sia tutto baci, abbracci e volersi bene all'infinito; L'amore è fatto d'abbracci spezzati, lacrime, delusioni e inganno.

L'amore è una cosa bellissima, ma a suo modo orrenda. Scrivo questa lettera a te, ragazza/o, che soffri per amore, per te che non riesci a rispondere a quel Perché che non ti fa dormire la notte, scrivo a te con quel sorriso splendido bagnato da lacrime di delusione, voglio che ti alzi in piedi e vivi la tua vita così come viene, lasciate che lacrime e felicità plasmino il vostro carattere.

Da quel poco che ho vissuto ho capito che non voglio farmi schiacciare dal fatto che ti ho perso, cerco di scappare da tutto e tutti ma ho capito che da me stesso non posso scappare.

Accetto il fatto che il sentimento che ho per te non è corrisposto, ma sono qui per te, sempre in ogni momento, le mie braccia sono sempre aperte per un abbraccio appassionato!

Il mio regalo più bello è il tuo sorriso!

[Ringrazio il giornalino scolastico per avermi dato la possibilità di scrivere questa lettera.]

Un abbraccio da un povero illuso.

(Anonimo)

Tu lo ricorderai.



Caro anonimo,

Tutti abbiamo una persona sempre presente nei nostri pensieri, nei nostri sogni, uno sguardo che non dimenticheremo mai, un volto che ritorna, quando siamo soli, quando guardiamo il mare, quando siamo nel silenzio di parole non dette, di parole bruciate, di cose non vissute.

Ma quello che importa, Caro Anonimo, non è quello che non hai detto o che non hai fatto, nè quello che hai perduto ma è importante quello che hai vissuto.

Perché tu lo hai vissuto e non altri.

Tu lo ricorderai.

Tu lo porterai per sempre dentro di te come qualcosa di bello, di unico e irripetibile.

(MssRiche08)

Un amore impossibile



A te che sei nella mia stessa situazione, ti capisco sai?

So cosa significa morire dentro per quell'amore non corrisposto, lo vedi e crolla tutto dentro di te e l'amore comincia a divorarti.

Forse, Caro Anonimo, dobbiamo smetterla.

Dobbiamo smetterla di farci paranoie inutili, e milioni di film mentali!

È inutile, inutile pensarlo/a, inutile stare lì, 24 ore su 24 sul suo profilo, inutile pensare a quanto sia bello/a e all'istante sorridere ... e ancora, inutile cercare di farci avanti, di trovare scuse per parlargli.

Smettiamola.

Perché quanto può durare un amore impossibile?

Un amore impossibile che ha avuto anche solo per un istante una possibilità, ma per qualche normalissimo e sadico, o assurdo o inevitabile motivo non può essere vissuto.

Ma il guaio, meraviglioso e terribile, è che basta anche solo un attimo per creare un ricordo, e ciò che sopravvive alla dimenticanza è destinato, o forse dovrei dire condannato, all'eternità ...

Lì sì, che si ama davvero!

(|Peace&Love|)

Lottare.



Caro Anonimo,

A questa lettera è difficile dare una risposta, perché ciò che dici è vero;

L'amore fa star male, molto, ma soprattutto fa stare bene... Ogni volta che nasce un amore è sempre qualcosa di bello, sembra tutto rose e fiori...

Poi iniziano i primi problemi, la gelosia, le incomprensioni, ma dopo ogni litigio c'è sempre la pace e questo è il momento più emozionante.

Con il trascorrere del tempo però, la pace sembra essere sempre più lontana e qui inizia il dolore, i pianti e i RIMPIANTI.

Non esiste una risposta alla tua lettera, lo dico da persona innamorata!

L'unico consiglio che ti do è quello di lottare, con tutta la tua forza, perché se soffri significa che hai un cuore, e non buttarlo così.

(Anonimo2)

Tremano le gambe mentre ride il cuore.



A te che hai avuto qualcuno che ti ha cambiato la vita, qualcuno che davvero ti ha fatto innamorare. Sì, perché innamorarsi per davvero non è una cosa da tutti ma purtroppo, come sai bene, l'amore oltre ad essere qualcosa di meraviglioso può anche portarti a non avere più lacrime.

L'amore, in un certo senso, ti cambia l' esistenza.

All'improvviso è come se non ci capissi più nulla, al solo vedere la persona amata ti tremano le gambe... mentre ride il cuore!

Non tutti però hanno la possibilità di stare insieme a chi si ama sul serio. C'è chi si accontenta di cercare il suo sguardo anche per un attimo, per poi racchiuderli nella mente e far sì che non escano più, perché quei pochi momenti vissuti ti danno la forza per continuare a lottare.

L'amore è quella cosa che ti completa, finché non lo vivi non riesci a capire cosa realmente possa scatenare dentro di te.

Poi, quando arriva la sera, affiorano i ricordi, che possono renderti felice e allo stesso tempo farti mancare l'aria.

Concludo dicendo che: E' inutile provare a trovare una spiegazione a tutto ciò, perché l'amore non si spiega, si vive e basta.

(|Supergirl10|)

Amore e...



Cari anonimi e lettori,

Questa volta è la "Posta del cuore" che vi scrive, non dirò tante cose, la maggior parte le avete già dette voi.

Esistono vari tipi di amore, come quello incondizionato verso il cibo, verso la propria madre, per il calcio, i vestiti, le scarpe, la musica e "bla, bla, bla..."

Ma l'amore in sé per sé, che cos'è?

E' come un piccolo fiore, ha bisogno di cure, acqua e tanto sole, giorno dopo giorno.

E' un miscuglio di emozioni, sguardi, sorrisi, pugni, lacrime... una lotta continua!

Ma solo chi ha provato sulla propria pelle tutto questo, potrà comprendere veramente ciò che si prova... a non dormire la notte, a digiunare e a vedere sempre tutto nero.

La forza sta in chi cade e si rialza, siamo esseri umani ed è lecito sbagliare ma ciò non vuol dire prendersi gioco della persona che si ha a fianco.

Il consiglio del mese è:

"Tenersi stretta la persona che si ama, contare fino a dieci prima di commettere gli STESSI errori... oppure piangersi addosso per tutta la vita e torturarsi chiedendosi PERCHE'".





Canzone del Mese



<http://www.youtube.com/watch?v=IjQbaGloVxg>

Testo:

I remember years ago
Someone told me I should take
Caution when it comes to love
I did
And you were strong and I was not
My illusion, my mistake
I was careless, I forgot
I did
And now when all is done
There is nothing to say
You have gone and so effortlessly
You have won
You can go ahead tell them
Tell them all I know now
Shout it from the roof tops Write it on the sky line
All we had is gone now
Tell them I was happy
And my heart is broken
All my scars are open
Tell them what I hoped would be
Impossible, impossible
Impossible, impossibile
Falling out of love is hard
Falling for betrayal is worse
Broken trust and broken hearts
I know, I know...

And now when all is done
There is nothing to say
And if you're done with embarrassing me
On your own you can go ahead tell them
Tell them all I know now
Shout it from the roof tops
Write it on the sky line
All we had is gone now
Tell them I was happy
And my heart is broken
All my scars are open
Tell them what I hoped would be
Impossible, impossible
Impossible, impossibile
I remember years ago
Someone told me I should take
Caution when it comes to love
I did
Tell them all I know now
Shout it from the roof tops
Write it on the sky line
All we had is gone now
Tell them I was happy
And my heart is broken
Oh, oh, oh, oh, oh, oh, hoped would be
Impossible, impossible
Impossible, impossibile
Impossible, impossible
Impossible, impossible