L'ECO DELLA BIBLIOTECA: CULTURA IN MOVIMENTO

IL MENSILE DELL' ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "G.A. PISCHEDDA"

OTTOBRE 2026



Molte volte vediamo i nostri insegnanti solo come persone che ci assegnano compiti apparentemente inutili. A cosa non pensiamo mai, però, è: e se i professori un giorno scomparissero per sempre?

Molti di voi potrebbero pensare: «Sì, che bello! Sono libero!». Il fatto è che, senza di loro, la nostra istruzione scomparirebbe definitivamente. Non ci sarebbe più nessuno sulla Terra ad aiutarci a capire certi argomenti che magari i nostri genitori non riescono a spiegarci.

Quindi, anche se a volte può sembrare stancante stare a lezione ad ascoltarli, proviamo invece a mostrare almeno un po' di interesse per ciò che fanno per noi. Spesso, infatti, non possiamo nemmeno immaginare tutte le difficoltà che hanno dovuto superare durante il loro percorso per diventare insegnanti.

Buona Giornata dei Docenti!

Uda Federico

Il paradosso del cibo: tra fame, spreco e disturbi alimentari

Ogni sedici ottobre, la Giornata Mondiale dell'Alimentazione unisce oltre 150 paesi per ricordare la nascita della FAO e denunciare la piaga globale di povertà, fame e malnutrizione. Eppure, mentre milioni di persone lottano per l'accesso alle risorse primarie, nei paesi industrializzati si consuma un'altra drammatica declinazione della malnutrizione: i disturbi del comportamento alimentare (DCA). Viviamo in un paradosso moderno in cui la sovrabbondanza di cibo si scontra con canoni estetici irreali imposti dai social media. Questa pressione distorce la percezione del corpo e trasforma il cibo in fonte di ansia, sensi di colpa e autopunizione, anziché in sostentamento vitale. Per scardinare questo meccanismo tossico, le campagne istituzionali non bastano: è urgente introdurre una seria educazione alimentare ed emotiva nelle scuole. Solo ripartendo dai banchi si può insegnare il rispetto per le risorse del pianeta e, al contempo, aiutare i giovani a sviluppare un rapporto sano con il piatto, riscoprendo il cibo come diritto fondamentale e alleato del benessere psicofisico. Perciò, vi invitiamo a riflettere profondamente su questi seri problemi globali in questa giornata interamente dedicata all'alimentazione, per diventare promotori di un cambiamento che sia prima di tutto culturale ed empatico.

Francesca Stellato

2 ottobre: un giorno speciale per chi protegge con amore



Ogni anno, il 2 ottobre, si celebra la Festa dei Nonni, una ricorrenza dedicata a figure preziose nella vita di tante famiglie. È l'occasione per dimostrare loro affetto e riconoscenza attraverso un abbraccio, una telefonata, un disegno o semplicemente un po' di tempo trascorso insieme.

Per molti bambini, questa giornata è un momento di gioia, da vivere accanto ai nonni con cui condividono giochi, racconti e piccoli gesti quotidiani. Per altri, invece, può portare un velo di malinconia, soprattutto quando queste persone care non ci sono più. I ricordi, le parole e gli insegnamenti ricevuti continuano però a far parte della loro vita.

Ma perché la Festa dei Nonni si celebra proprio il 2 ottobre?

In Italia, la ricorrenza è stata istituita ufficialmente nel 2005. La data coincide con la memoria liturgica dei Santi Angeli Custodi, che, secondo la tradizione cristiana, vegliano sugli esseri umani e li proteggono. Questo legame ha un significato simbolico: come gli angeli custodi, anche i nonni rappresentano spesso una presenza rassicurante, capace di accompagnare i nipoti nella crescita e sostenerli nei momenti difficili.

I nonni custodiscono la memoria e tramandano tradizioni e valori attraverso le proprie esperienze. I loro racconti avvicinano le nuove generazioni al passato, mentre la pazienza e la disponibilità favoriscono l'ascolto e la condivisione. Gesti quotidiani, come preparare una merenda, offrire conforto nei momenti difficili o accompagnare i nipoti a scuola, diventano momenti preziosi, capaci di lasciare ricordi indelebili nel cuore dei più giovani.

Una scena tenera è quella di una nonna seduta sulla sua poltrona, con i ferri tra le mani e un gomitolo di lana appoggiato accanto. Il lavoro procede lentamente e, punto dopo punto, prende forma una sciarpa, un maglione o una coperta destinata a qualcuno della famiglia.

In quel gesto paziente si nasconde molto più di un semplice lavoro manuale. La nonna sceglie i colori e dedica tempo alla creazione di qualcosa che possa essere utile e gradito a chi ama. Ogni capo fatto a mano diventa così un pensiero personale, capace di custodire il valore del tempo e della cura.

Il disegno di Lorenzo Campus accompagna questo racconto con un'immagine semplice e significativa, che richiama il valore degli affetti e della cura reciproca. Il lavoro a ferri diventa così una metafora dei legami familiari: proprio come la lana intrecciata dà forma a un capo, anche le esperienze, i ricordi e gli insegnamenti dei nonni contribuiscono a costruire relazioni profonde, destinate a durare nel tempo.

La Festa dei Nonni ricorda quanto sia importante non dare per scontata la loro presenza. Una visita, una passeggiata, una chiacchierata o un'attività condivisa possono diventare occasioni preziose, soprattutto in una quotidianità spesso piena di impegni.

Per chi ha perso i propri nonni, il 2 ottobre può essere invece un momento per ritrovarli attraverso i ricordi: una fotografia, una ricetta di famiglia, un oggetto conservato con cura o una frase che ancora oggi torna alla mente.

Questa ricorrenza invita quindi a riconoscere il posto speciale che i nonni occupano nella vita di ciscuno. Con la loro esperienza, la loro disponibilità e il loro modo unico di stare accanto ai nipoti, contribuiscono a costruire legami che continuano a vivere anche attraverso le generazioni.

Buona Festa dei Nonni a tutti coloro che, con piccoli gesti e grande cuore, rendono più ricca la storia delle loro famiglie.

Viola Serboli

AUTORI DEL MESE: VOCI SENZA TEMPO

Nato a Cuba il 15 ottobre 1923 da genitori scienziati ma cresciuto a Sanremo, Italo Calvino ha saputo attraversare il Novecento letterario con uno sguardo unico, capace di fondere il rigore della scienza alla leggerezza della fantasia. Dopo aver esordito raccontando l'esperienza della Resistenza partigiana attraverso gli occhi di un bambino nel romanzo Il sentiero dei nidi di ragno, lo scrittore ligure ha intrapreso una personalissima svolta fantastica e allegorica negli anni Cinquanta, culminata nella celebre trilogia I nostri antenati, dove memorabili personaggi come il barone Cosimo rimangono simboli senza tempo della ricerca di libertà e coerenza dell'uomo moderno. Spinto da una perenne curiosità intellettuale, Calvino si è poi trasferito a Parigi, dove ha continuato a sperimentare combinando la fisica alle fiabe nelle Cosmicomiche, fino a creare veri e propri labirinti strutturali come Le città invisibili e Se una notte d'inverno un viaggiatore, confermandosi fino alla sua scomparsa, avvenuta nel 1985, un maestro indiscusso della parola e un lucido visionario della letteratura del nuovo millennio.



"Leggere è andare incontro a qualcosa che sta per essere e ancora nessuno sa cosa sarà."



"Il verbo leggere non sopporta l'imperativo, avversione che condivide con altri verbi: il verbo amare, il verbo sognare."

Nato in Piemonte il 23 ottobre 1920, Gianni Rodari ha rivoluzionato la letteratura per l'infanzia e la pedagogia del Novecento, dimostrando al mondo che la fantasia è una faccenda maledettamente seria. Giornalista, scrittore e intellettuale militante, ha scardinato la vecchia tradizione dei racconti moraleggianti per dare vita a una lingua nuova, fatta di giochi di parole, utopie concrete ed errori d'ortografia che si trasformano in scintille creative. Attraverso capolavori come Favole al telefono e Filastrocche in cielo e in terra, Rodari ha consegnato un metodo democratico e liberatorio, formalizzato nel saggio Grammatica della fantasia: uno strumento per liberare la mente di tutti perché, come sosteneva lui stesso, il fine non è che ognuno sia artista, ma che nessuno sia schiavo. Primo e unico italiano a vincere nel 1970 il prestigioso Premio Hans Christian Andersen – il Nobel della letteratura per ragazzi –, Rodari lascia un'eredità intramontabile che continua a insegnarci il valore civile dell'immaginazione e la necessità di guardare la realtà con occhi liberi, critici e curiosi.

Nata a Boston il 27 ottobre 1932, Sylvia Plath è stata una delle voci poetiche e letterarie più potenti, feroci e influenti del Novecento. Cresciuta in una famiglia colta ma segnata dalla precoce perdita del padre, manifesta fin da bambina un talento straordinario e un'ambizione totalizzante per la scrittura. Dopo gli studi d'eccellenza negli Stati Uniti, si trasferisce in Inghilterra dove incontra il poeta Ted Hughes, dando inizio a un matrimonio intensamente creativo quanto distruttivo e tormentato. Nelle sue opere, tra cui spiccano la celebre raccolta poetica Ariel e il romanzo semi-autobiografico La campana di vetro, la Plath scarnifica i tabù della salute mentale, la prigionia dei ruoli di genere dell'epoca e la complessità della maternità, trasformando la sofferenza personale in una lucida e affilata forma d'arte. Scomparsa tragicamente a soli trent'anni nel febbraio del 1963, ha ottenuto una vastissima fama postuma, culminata con l'assegnazione del Premio Pulitzer per la poesia nel 1982. La sua figura continua a essere al centro di grandi riscoperte editoriali e biografiche che ne celebrano la genialità letteraria ben oltre il mito tragico



"Respirai a fondo e ascoltai il vecchio orgoglio del mio cuore. Io sono, io sono, io sono."



"Il passato è sempre presente, non se ne va mai del tutto. Ci portiamo dietro le storie di chi è venuto prima di noi."

Nata a Londra il 25 ottobre 1975, Zadie Smith si attesta come una delle voci più brillanti, acute e multiculturali della letteratura globale contemporanea, amatissima dagli studenti delle superiori per la sua straordinaria capacità di fotografare le sfumature della nostra società. Salita alla ribalta internazionale a soli ventiquattro anni con il dirompente romanzo d'esordio Denti bianchi, la scrittrice britannica ha saputo esplorare con ironia e lucidità le complesse dinamiche dell'identità, i conflitti generazionali e le barriere di classe attraverso opere iconiche come Della bellezza e Swing Time. Docente di scrittura alla New York University e reduce dal grande successo della sua raccolta di saggi Vivi e morti pubblicata da SUR, l'autrice spegne quest'anno cinquanta candeline, confermandosi un punto di riferimento imprescindibile per comprendere le contraddizioni del nostro tempo attraverso la lente di una prosa magnifica e mai dogmatica.

Nato a Genova il 12 ottobre 1896, Eugenio Montale si attesta come uno dei massimi vertici della poesia mondiale del Novecento, capace ancora oggi di catturare le inquietudini e le domande esistenziali più profonde dei ragazzi del liceo. Premio Nobel per la letteratura nel 1975, il poeta e giornalista ligure ha saputo scardinare la retorica del suo tempo per dare voce, attraverso la celebre raccolta d'esordio Ossi di seppia, al sentimento universale del "male di vivere", traducendo la solitudine umana in immagini scabre, rocciose e calcinate dal sole della riviera. La sua straordinaria eredità intellettuale viene celebrata proprio in questo mese con una serie di importanti iniziative culturali su tutto il territorio nazionale: mentre il Parco delle Cinque Terre inaugura a Monterosso i percorsi storici "Qui, Montale", a Modena viene scoperta una targa commemorativa sotto il Portico del Collegio, confermando l'assoluta attualità di una voce che, tra i versi d'amore di Satura e le lucide prose giornalistiche, continua a insegnarci la necessità di cercare quel "varco" segreto capace di svelare la verità del mondo.



"Ho sceso, dandoti il braccio, almeno un milione di scale."

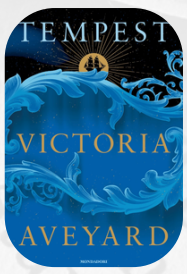
L'ECO DELLA BIBLIOTECA

LIBRI DEL MESE: LE LETTURE DI OTTOBRE



"A volte ti amo.
La rivoluzione dei rapporti nel mondo fragile delle nuove generazioni" di
Matteo Lancini

Matteo Lancini, che da anni lavora a stretto contatto con ragazze e ragazzi e ne osserva le dinamiche, raccoglie queste contraddizioni in un libro che non si limita a descrivere il fenomeno, ma prova a capirlo. L'autore mette in luce le radici culturali di questa difficoltà: un mandato sociale che ha fatto dell'autonomia un valore assoluto, le ragioni per cui il sesso sta perdendo la sua priorità storica, un'idea di progetto individuale che lascia poco spazio al progetto condiviso. Ma cosa significa davvero innamorarsi oggi? Attraverso questa e molte altre domande, Lancini osserva le emozioni che accompagnano l'innamoramento, la dipendenza, la gelosia e la fine di una relazione. "A volte ti amo. La rivoluzione dei rapporti nel mondo fragile delle nuove generazioni" diventa così una guida per entrare nel mondo affettivo delle nuove generazioni e un punto di partenza anche per ripensare l'educazione sentimentale e la prevenzione della violenza di genere.



"Tempest"
di Victoria Aveyard

Cat Rose sa bene cosa significhi vivere divise tra due mondi. Nella sua esistenza c'è stato un "prima", in cui era Lady Catrine Rose, figlia di un influente nobile e sottomessa alle severe regole della società aristocratica. Poi è arrivato il "dopo", quando ha scelto di fuggire a bordo di un vascello pirata, diventando un'abile e temuta fuorilegge del mare. Ma il passato torna a bussare alla sua porta, costringendola a una rischiosa alleanza strategica proprio con l'impero che aveva giurato di combattere. Tra intrighi, battaglie navali e segreti oscuri, l'autrice di Regina Rossa dà il via a una nuova, travolgente epopea fantasy.



"Il cuoco giapponese"
di Lucia Visonà

Hugo è uno studente di giurisprudenza introverso e profondamente solitario, trasferitosi dalla provincia a Parigi (nel quartiere di Belleville). Per sbarcare il lunario ed evadere dalla sua grigia routine, finisce quasi per caso a fare il cuoco a domicilio per Marguerite, un'anziana donna eccentrica e altrettanto sola. C'è solo un enorme malinteso: Marguerite è convinta che lui sia un autentico chef giapponese. Hugo, pur non avendo origini orientali e non sapendo nulla di quella cultura, decide di reggere il gioco. Giorno dopo giorno, inizia a studiare ossessivamente ingredienti, tecniche e filosofie culinarie per non farsi scoprire. Attraverso la preparazione di piatti straordinari, bugie culinarie, calici di champagne e una profonda ironia, tra i due nasce un'amicizia e un percorso di crescita emotiva unico. Un romanzo di formazione freschissimo, delicato e originale, che ha appena vinto il Premio Nazionale Enoletterario 2026



"Il fattore gatto" di
Piergiorgio Pulixi

Ci sono poche cose che il libraio Marzio Montecristo odia più dei matrimoni. Eppure, quando Valérie de Gramont entra nella libreria Les Chats Noirs e chiede al nonno un regalo di nozze semplicemente inaudito – acquistare tutti i libri presenti e "trasferire" la libreria là dove si celebrerà il matrimonio –, Marzio non può sottrarsi. Anche perché la richiesta non è un capriccio qualunque: Valérie e il futuro sposo, l'inglese Thomas Stuart, stanno per celebrare un matrimonio esclusivo a Serpentara, un isolotto selvaggio della Sardegna meridionale, trasformato per l'occasione in un villaggio di lusso. Quando Marzio vi sbarca con i suoi due inseparabili gatti neri, Marple e Poirot, e gli "investigatori del martedì", resta senza parole: dove prima c'erano solo rocce, vento e gabbiani, ora ci sono un residence impeccabile, un ristorante da sogno e, come per magia, una riproduzione in scala reale della sua libreria. L'incanto, però, dura poco: un brutale omicidio squarcia l'atmosfera spensierata.
Su un'isola, con il mare a fare da confine e gli orari scanditi da cerimonie e protocolli, chiunque può essere colpevole, e chiunque ha qualcosa da perdere. Miliardi, rivalità, contratti, eredità: la tensione tra le famiglie dei due sposi, ricchissime, perfette in pubblico e spietate dietro le quinte, si avverte a ogni brindisi. Ma le ragioni dell'assassino potrebbero essere altrove: un segreto di famiglia, un ricatto, una vendetta covata sotto i sorrisi, o forse la più corrosiva delle passioni: l'invidia davanti a un amore esibito come un trofeo?



"Ti farò correre in salita"
di Alberto Pellai

Sottotitolato "Come e perché educare alla fatica le nuove generazioni", questo saggio-manifesto si rivolge al mondo degli adulti (genitori, educatori, insegnanti) ma parla direttamente del vissuto dei ragazzi d'oggi. In una società che tende a rimuovere ogni ostacolo per evitare frustrazioni, Pellai lancia una sfida controtendenza. La fatica non va eliminata, ma riscoperta come una fondamentale chiave d'accesso all'autonomia e alla resilienza. Un libro essenziale per riflettere sulle fragilità degli adolescenti e su come aiutarli a ritrovare la forza interiore per affrontare l'ignoto e scalare le proprie "salite" quotidiane.



"First lady per caso"
di
Felicia Kingsley

Nathan Edgerton ha tutto: un cognome storico, un sorriso da copertina e una dinastia repubblicana alle spalle che punta dritto alla Casa Bianca. Ma c'è un problema: il partito è in macerie e Nate è l'unico candidato rimasto a raccogliere i cocci di una sconfitta annunciata. Nicole Clark, deputata democratica dagli ideali taglienti e la lingua ancora più affilata, non potrebbe esserne più felice. Per anni ha fatto di Nate il bersaglio preferito dei suoi attacchi, rendendogli la vita nei corridoi di Washington un inferno. Ma il destino ha un crudele senso dell'umorismo: tradita dai suoi stessi alleati che la ritengono "ingestibile", Nicole si ritrova all'improvviso fuori dai giochi. Quando un equivoco trasforma i loro scontri a Capitol Hill in un infuocato gossip su una "storia segreta", i media vanno in delirio. Per Nate, i cui elettori non accetterebbero mai un candidato single, è la scialuppa di salvataggio. Per Nicole, è la chance per riprendersi la scena e vendicarsi di chi l'ha esclusa. Il patto è semplice: fingere di essere la coppia più innamorata d'America fino alle elezioni. Cosa può andare storto? Nulla, se non che, durante la campagna elettorale itinerante, tra hotel di lusso e cene di gala, il confine tra strategia e desiderio inizia a farsi molto sottile. In politica, la regola d'oro è non lasciarsi mai coinvolgere, ma come si fa quando il tuo peggior nemico è l'unica persona che ti conosce davvero?



"Settembre nero"
di Sandro Veronesi

Il romanzo di Sandro Veronesi segue le vicende del dodicenne Luigi "Gigio" Bellandi durante l'estate del 1972 a Fiumetto, in Versilia, un periodo di intensa crescita segnato dal primo amore per la coetanea Astel Raimondi. Questa fase di spensieratezza viene bruscamente spezzata da un duplice shock: la drammatica strage delle Olimpiadi di Monaco e un misterioso trauma familiare che distrugge l'equilibrio della sua infanzia. Cinquant'anni dopo, un Gigio ormai sessantenne rilegge quel passato attraverso un profondo monologo della memoria, scoprendo nel talento per la lingua e la traduzione la chiave per guarire le ferite del dolore e interpretare il mondo.



"Pinocchio "
di Maicol & Mirco –
Bao Publishing

In questa geniale ed empiamente umana rilettura del classico di Carlo Collodi, l'autore ribalta completamente la struttura narrativa originale partendo dalla fine per arrivare all'inizio. In questa versione, Pinocchio compie un viaggio al contrario: non è un burattino di legno che sogna di diventare un bambino in carne e ossa, ma un bambino vero che desidera ardentemente trasformarsi in un pezzo di legno o in un albero. Un'opera profonda e rispettosa del materiale d'origine che sposta il fulcro emotivo della storia sulla figura della madre del protagonista e sul senso dell'esistenza, mescolando cinismo, poesia e umorismo grafico.

Mangiare bene è prima di tutto un modo per prendersi cura di sé. In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, la dottoressa Marzia Delitala ha risposto a una serie di domande sul valore del cibo, offrendo un punto di vista chiaro sull'impatto che la nutrizione ha sulla nostra salute e sulla nostra quotidianità.
Questo spazio nasce con l'obiettivo di superare i falsi miti e le mode passeggere che spesso condizionano le nostre scelte a tavola. Attraverso le parole dell'esperta, l'intervista diventa un invito a ritrovare il buon senso, a riscoprire la stagionalità e la qualità delle materie prime e, soprattutto, a coltivare un rapporto sereno e bilanciato con l'alimentazione quotidiana.



In linea con il tema della FAO per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione di quest'anno, "Innovare oggi per nutrire il domani", quali novità alimentari sono scientificamente valide per la salute? Quali scelte nutrizionali quotidiane permettono di tutelare contemporaneamente l'organismo e l'ambiente?

Ciao ragazzi! Come nutrizionista, sono davvero felice di parlare con voi di questo tema, perché le scelte che fate oggi a tavola hanno un impatto enorme sia sul vostro futuro che su quello del pianeta. Il messaggio della FAO "Innovare oggi per nutrire il domani" ci ricorda proprio questo: mangiare bene non significa solo prendersi cura del proprio corpo, ma anche proteggere l'ambiente. Ecco come vi spiego, da specialista della nutrizione, i 3 punti chiave su cui dovremmo concentrarci:

1. Più legumi e proteine vegetali: I legumi (come lenticchie, ceci, fagioli, piselli e soia) sono dei veri e propri "superfood" per noi e per la Terra: La loro produzione richiede infatti pochissima acqua e terreno rispetto agli allevamenti, lasciando un'impronta ecologica bassissima. Sono alleati del nostro corpo perché alimenti ricchissimi di fibre. Le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, evitando i picchi glicemici (questo aiuta a prevenire il diabete e migliora la risposta all'insulina) e vi aiutano a gestire il peso corporeo e a mantenere bassi i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL).
2. Spazio al "Km Zero" e ai prodotti di stagione: Quando fate la spesa o uscite a mangiare, fate attenzione da dove proviene il cibo: La frutta e la verdura coltivate secondo stagione e con metodi sostenibili sono molto più ricche di micronutrienti essenziali, come vitamine e antiossidanti, fondamentali per la salute del vostro cuore e del metabolismo. Scegliere la filiera corta (alimenti locali) riduce drasticamente i trasporti su gomma e aereo, abbattendo le emissioni di CO_2
3. Scelte quotidiane più consapevoli : Non serve diventare vegetariani, ma possiamo bilanciare meglio la nostra alimentazione:
   • La strategia vincente è basare la dieta principalmente su alimenti vegetali.
   • Se volete mangiare carne, l'importante è la qualità e la provenienza: preferite carne locale o da allevamenti sostenibili, come quella grass-fed (cioè di animali pascolati all'aperto per tutta la vita e nutriti solo ad erba).

Si parla continuamente di regole su cosa mangiare ed evitare. Che cosa definisce davvero un buon equilibrio a tavola? E come si possono conciliare le nostre tradizioni alimentari con i ritmi frenetici di ogni giorno, tra scuola, sport e impegni quotidiani?

Spesso sentite parlare di un sacco di regole su cosa mangiare o evitare, ma sapete cosa definisce davvero un buon equilibrio a tavola? La risposta sta in tre parole: **varietà, moderazione e qualità di quello che consumate**. Vediamo insieme come applicarlo concretamente nella vostra vita di tutti i giorni:
Il "piatto ideale" da mettere a tavola: Il piatto che dovrebbe essere presente ogni giorno sulle vostre tavole segue una regola semplice e bilanciata:

• Metà piatto deve essere composto da una generosa porzione di verdura.
• Un quarto da cereali, preferibilmente integrali o di provenienza locale (evitando ad esempio il grano proveniente dal Canada, che spesso viene trattato con pesticidi).
• L'altro quarto da proteine di qualità, come pesce, legumi, uova, carni grass-fed o formaggi magri.
• Il tutto va condito sempre e solo con un buon olio extravergine d'oliva.

Come conciliare le tradizioni alimentari e i ritmi frenetici? Lo so che tra la scuola, gli allenamenti e lo studio sembra impossibile mettersi ai fornelli, ma la chiave di tutto è l'organizzazione. Ecco qualche dritta pratica:

Il trucco del weekend: Sfruttate un attimo il fine settimana per cucinare in anticipo basi sane, come ad esempio dei cereali bolliti (riso o orzo), delle verdure al forno o dei legumi cotti.
• Rispolverate la tradizione dei piatti unici: La nostra cucina italiana è fantastica perché offre piatti unici completi e veloci, come pasta e fagioli, zuppe di cereali e legumi, insalatone di verdure e legumi oppure insalate di riso, spezzatini ecc.
• Stop al cibo spazzatura fuori casa: Tra la scuola e lo sport, per evitare di cadere nella tentazione del "junk food", puntate su snack semplici, veloci ma super nutrienti, come la frutta secca, lo yogurt greco o la frutta fresca.

Stagionalità, prodotti locali e riduzione degli sprechi sono fondamentali per l'ambiente. Ma oltre all'impatto ecologico, quali sono i reali vantaggi dei cibi freschi per il nostro corpo rispetto a quelli industriali? E in che modo l'eccesso di zuccheri e cibi ultra-processati può danneggiare la salute?

Abbiamo detto che la stagionalità e i prodotti locali fanno benissimo all'ambiente, ma vediamo quali sono i veri vantaggi dei cibi freschi per il nostro corpo rispetto a quelli industriali. I cibi freschi offrono una complessità nutrizionale che quelli confezionati non avranno mai . Contengono infatti:

• Fibre integre.
• Vitamine termosensibili (che spesso si rovinano con i trattamenti industriali).
• Fitonutrienti che, lavorando insieme in modo sinergico, proteggono le vostre cellule dall'invecchiamento precoce e dall'infiammazione cronica.

NO ai cibi ultra-processati: Ma cosa sono esattamente i cibi ultra-processati? Sono quei prodotti che subiscono tantissime lavorazioni industriali e che contengono un mix pesante di zuccheri liberi, grassi trans, sodio e additivi chimici. Se consumati regolarmente, i danni alla salute si fanno sentire e possono compromettere le vostre performance nello studio e nello sport:
• Alterano il microbiota intestinale (l'insieme dei batteri "buoni" che popolano il vostro intestino).
• Provocano picchi glicemici seguiti da un calo improvviso (ipoglicemia reattiva), che vi fa sentire subito stanchi e vi stimola un appetito irrefrenabile
• Aumentano sensibilmente il rischio a lungo termine di obesità, resistenza all'insulina, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

<u>Ragazzi, il corpo che avete adesso è il motore che vi porterà lontano: trattatelo con carburante di qualità!</u>

Il nostro modo di mangiare è influenzato anche dalle emozioni. Perché quando siamo tristi o stressati cerchiamo conforto in cibi specifici, come la cioccolata, e cosa succede esattamente nel nostro cervello?

Quando siamo tristi o stressati, il nostro cervello richiede istintivamente cibi ricchi di zuccheri e grassi (come il cioccolato) per una ragione neurobiologica precisa: Questi alimenti contengono carboidrati e triptofano, che stimolano il rilascio immediato di dopamina (il neurotrasmettitore del piacere e della gratificazione) e aiutano a sintetizzare la serotonina (l'ormone del buonumore). Questo meccanismo però crea una sorta di “circolo vizioso”, perché agisce come un "anestetico" temporaneo contro lo stress o il dolore emotivo, insegnando al cervello ad associare il cibo al comfort, il che può condurre a episodi di fame nervosa

Si sente spesso parlare di terapie 'miracolose' per dimagrire velocemente e senza sforzo. Ma quando queste cure sono davvero necessarie e quali rischi corre chi le usa solo per motivi estetici o per ottenere risultati immediati?

Le terapie farmacologiche attualmente presenti o i trattamenti medici per la perdita di peso (come i farmaci a base di analoghi del GLP-1 o, nei casi più gravi, la chirurgia bariatrica) sono strumenti clinici indicati esclusivamente per persone affette da obesità grave o con patologie metaboliche correlate (diabete, apnee notturne, cardiopatie o altro) in cui lo stile di vita da solo non è sufficiente . Chi utilizza questi farmaci o diete drastiche "miracolose" senza reale necessità medica rischia gravi effetti collaterali (perdita di massa muscolare magra anziché di massa grassa, calcoli biliari, squilibri elettrolitici, problemi gastrointestinali severi) e il temuto effetto yo-yo, con un recupero del peso persino superiore e quasi sempre gravi ripercussioni psicologiche.

A volte il rapporto con il proprio corpo si trasforma in un vero disagio per i giovani. Quali sono i primi indicatori fisici e comportamentali che devono far sospettare l'esordio di disturbi come l'anoressia o la bulimia, richiedendo il parere di uno specialista? Inoltre, si può guarire definitivamente da queste situazioni?

Riconoscere tempestivamente i segnali d'allarme è fondamentale per intervenire prima che il disturbo diventi cronico. Gli indicatori da tenere bene sotto osservazione sono sia fisici che comportamentali :

• Fisici: perdita o fluttuazioni repentine di peso, amenorrea (perdita del ciclo mestruale), stanchezza cronica, sensazione continua di freddo, capelli fragili e pelle secca.

• Comportamentali: ossessione per le calorie, isolamento sociale (soprattutto durante i pasti in famiglia), rigida selettività alimentare, eccessivo esercizio fisico compensatorio, alterata percezione della propria immagine corporea (dismorfismo). Di fronte a questi segnali, è imperativo consultare tempestivamente uno specialista (psicoterapeuta, nutrizionista o medico esperto in DCA).

La guarigione è possibile? Sì, si può guarire definitivamente, soprattutto se l'intervento è precoce. Il percorso richiede un approccio multidisciplinare che coinvolga la sfera nutrizionale, medica e psicologica, lavorando non solo sul sintomo (il cibo), ma sulle cause profonde del disagio emotivo.

Non tenetevi tutto dentro e non abbiate paura di chiedere aiuto: ci sono professionisti pronti ad ascoltarvi e a sostenervi!

Guardando al futuro, qual è il consiglio più grande che si sente di dare per costruire un rapporto sereno con il cibo e diventare i veri custodi della propria salute?

Ragazzi, se dovessi darvi un unico grande consiglio per il vostro futuro, vi direi questo: **passate dall'idea di 'dovervi controllare' all'idea di 'volervi bene'.** Durante gli anni delle superiori il rapporto con il corpo e con il cibo può diventare complicato: ci si confronta continuamente con i modelli sui social, con le aspettative degli altri o con lo stress della scuola. Per diventare davvero i 'custodi' della vostra salute, vi lascio tre spunti su cui riflettere:

- Il cibo non è un nemico da combattere (né un premio o una punizione) Non esistono cibi 'buoni' o cibi 'cattivi'. Esiste l'equilibrio. Una pizza con gli amici o un dolce al compleanno fanno bene alla socialità e allo spirito esattamente come una porzione di verdura o di frutta fa bene al corpo. Liberatevi dal senso di colpa: la salute si costruisce con quello che fate ogni giorno, non con un singolo pasto.
- Imparate ad ascoltare il vostro corpo, non le mode del momento Social media e internet sono pieni di diete miracolose, 'superfood' o regole rigide. La vera chiave è imparare a conoscere i segnali del vostro corpo: capire quando avete davvero fame, quando siete sazi e come vi fa sentire ciò che mangiate. Il vostro corpo è unico e non ha bisogno delle diete standardizzate che trovate online.
- Costruite abitudini semplici che potete mantenere nel tempo Essere custodi della propria salute non significa stravolgere la propria vita da un giorno all'altro. Significa fare piccole scelte quotidiane sostenibili: fare colazione con calma, bere abbastanza acqua, muoversi facendo uno sport che vi diverte e dormire a sufficienza.

Ricordate sempre: La salute non è un numero sulla bilancia o una taglia di pantaloni, ma uno stato di benessere fisico, mentale e sociale. Trattate il vostro corpo con gentilezza e rispetto: è la casa in cui abiterete per tutta la vita.

Spero che queste mie risposte possano tornarvi utili. Vi ringrazio tutti .

Grazie a lei, dottoressa, per i consigli così utili e preziosi che ci ha dato. È sempre bello imparare qualcosa di nuovo per stare meglio e prenderci cura della nostra salute.

Il cibo, la terra e le nostre tradizioni



In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione del 16 ottobre, e in ideale continuità con la Giornata Internazionale del Patrimonio Culturale Immateriale proclamata dall'UNESCO il 17 ottobre, questo spazio viene dedicato al cibo e al rapporto che l'uomo stringe con la terra e con le sue espressioni culturali. Quando si parla di alimentazione, infatti, non ci si riferisce solo a quello che si trova nel piatto. Ogni alimento porta con sé una storia vivente: il territorio in cui nasce, il lavoro di chi lo produce, le tradizioni e i saperi di una famiglia e di una comunità che si tramandano di generazione in generazione.
Oggi le persone sono abituate ad avere praticamente tutto e in qualsiasi periodo dell'anno, e forse proprio per questo si rischia di dimenticare quanto siano importanti i prodotti del territorio e le persone che continuano a coltivarli e a produrli.
La storia di Marco Alzu, professore di cucina e produttore, parte proprio da qui. Dai ricordi dell'infanzia a Bosa, quando insieme ai cugini andava nell'uliveto dei nonni durante la raccolta delle olive. Per loro era soprattutto un momento di gioco e di condivisione, ma con il passare degli anni quei ricordi sono diventati qualcosa di più: un legame profondo con la terra e con le proprie origini.
Da questo punto di partenza nasce l'intervista, un'occasione per parlare di cibo, tradizioni e territorio e per capire quanto sia ancora importante, oggi, mantenere vivo questo inestimabile patrimonio culturale legato alla terra e alle proprie radici.

Professore, da dove nasce la Sua passione per l'olio e il miele? C'è un ricordo dell'infanzia a Bosa che ha influenzato maggiormente il Suo percorso?



Per quanto riguarda l'olio d'oliva, provengo da una famiglia di contadini. Sin da ragazzini, noi cugini andavamo ad aiutare i nonni nell'uliveto durante la raccolta: per noi era soprattutto un gioco e un'occasione bellissima per stare insieme. Crescendo, i miei genitori hanno ereditato parte di quel terreno e oggi continuo ad aiutarli nei lavori nei campi. In famiglia abbiamo sempre avuto il privilegio di consumare esclusivamente il nostro olio.
La storia del miele è invece diversa e nasce dalla pura curiosità. Appassionato da sempre di alimentazione, l'universo delle api mi ha sempre affascinato. La svolta è arrivata grazie a un cugino che aveva già delle arnie: mi ha coinvolto nel suo progetto e, da lì, ho iniziato a camminare con le mie gambe fino a gestire le mie arnie in totale indipendenza. Questo percorso è stato favorito dal fatto che i miei genitori vivono in campagna e dispongono del terreno ideale per ospitarle.
Accanto a olio e miele, c'è un terzo elemento che racchiude la mia storia: l'olio di lentischio. Questa produzione unisce la mia passione per la cucina a una profonda fascinazione per la storia nuragica. Il lentischio è una pianta simbolo della macchia mediterranea e il suo olio era centrale per gli antichi sardi, usato come alimento e come rimedio naturale. A spingermi sono stati i suoi straordinari benefici per la salute: è un potente antiossidante, ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, e fa benissimo alla pelle e al sistema digerente. Produrlo oggi significa unire le proprietà di un superfood alla riscoperta di una tradizione millenaria e identitaria

In quale periodo dell'anno si raccolgono le olive a Bosa e come si riconosce la giusta maturazione? Ci spiega, inoltre, i passaggi chiave per produrre il Suo olio?

Le cultivar che possediamo sono di varietà Bosana. Nel nostro uliveto a San Pietro, la raccolta inizia nella prima decade di novembre, quando avviene l'invaiatura (il passaggio dal verde al violaceo). Mio padre avvia la raccolta quando circa la metà delle olive cambia colore: la resa è minore, ma l'olio di famiglia risulta ricchissimo di profumi e antiossidanti.
Non avendo molti alberi, preferiamo la raccolta manuale per non danneggiare le piante, aiutandoci con una canna per i rami più alti. Raccogliamo le olive su reti, le separiamo dalle foglie e le sistemiamo in cassette impilabili. Poiché a Bosa manca un frantoio, portiamo il raccolto a Cuglieri per l'estrazione meccanica a freddo. Il processo prevede lavaggio, frangitura, gramolatura e infine la centrifugazione, che separa l'olio puro dagli scarti.
Per l'olio di lentischio il sistema di raccolta è identico, ma l'estrazione cambia: macino e presso le bacche personalmente con dei torchi. Non supero mai i 27 gradi per preservarne le proprietà naturali. Purtroppo la resa del lentischio è bassissima, ed è questo a determinarne il prezzo elevato.

In che misura il mare, il vento e la macchia mediterranea influiscono sulle caratteristiche dell'olio? Inoltre, è davvero possibile riconoscere nel profilo aromatico e nel sapore le peculiarità del territorio d'origine?



Il mare, il vento, il clima e la macchia mediterranea influenzano profondamente l'olio, creando un legame indissolubile con il territorio. Sì, è assolutamente possibile riconoscere l'origine di un olio attraverso il profumo e il sapore:
Il mare: mitiga le temperature e dona all'olio una spiccata sapidità, freschezza e mineralità.
Il vento: asciuga l'umidità, protegge le olive dai parassiti e garantisce profumi puliti e bassissima acidità.
Il clima: il sole e il calore stimolano i polifenoli, intensificando le note di amaro e piccante.
La macchia mediterranea: trasferisce all'olio i sentori tipici della vegetazione circostante, completandone l'identità.

Qual è il processo che porta il miele dalle arnie alla nostra tavola? Inoltre, quali sono le principali fioriture che le api trovano sul territorio e in che modo determinano il profilo del prodotto finale?



Il miele che arriva sulla tavola nel territorio di Bosa è un prodotto d'eccellenza, fortemente influenzato da un microclima unico che unisce la costa marina alla rigogliosa e selvaggia macchia mediterranea. Io non pratico il nomadismo: le mie arnie sono stanziali. Produco quindi un miele millefiori che non è mai lo stesso a ogni smielatura, poiché molto dipende da ciò che le api riescono a raccogliere nel circondario.
A Bainas, il nome della mia campagna, le fioriture principali includono agrumi, cardo e corbezzolo. Il territorio offre inoltre asfodelo e tarassaco, insieme alle tipiche essenze della macchia mediterranea come cisto, erica e lavanda selvatica. Bisogna considerare, infatti, che le api riescono ad allontanarsi dall'alveare per diversi chilometri, per poi farvi rientro con pollini e nettare raccolti anche oltre l'immediata vicinanza.

Come si svolge la raccolta del miele e come capisce che i favi sono pronti per essere prelevati? Ci descrive brevemente i passaggi successivi, dall'estrazione fino al confezionamento nel vasetto?

Tutto comincia nei campi di Bosa, dove le api operaie bottinatrici raccolgono il nettare dai fiori. Lo custodiscono nella borsa melaria, una speciale tasca nella pancia dove il nettare inizia a trasformarsi grazie ai loro enzimi naturali. Una volta rientrate, lo passano alle api "di casa", che lo versano nelle cellette di cera dei favi. Per farlo addensare e non farlo andare a male, le api sbattono fortissimo le ali: questo sistema di ventilazione fa evaporare l'acqua in eccesso. Non appena il miele raggiunge la giusta densità e umidità, sigillano la celletta con un tappino di cera chiamato opercolo.

Quando il telaio del melario è completamente pieno e opercolato, intervengo per raccogliere delicatamente i favi pronti. La lavorazione inizia con la disopercolatura, cioè la rimozione dei tappini di cera. Successivamente inserisco i telai nello smielatore, una macchina che, girando velocemente come una centrifuga ma senza scaldare, fa uscire il miele mantenendolo intatto e genuino. Infine, il prodotto viene filtrato e fatto riposare per circa due settimane nel maturatore. Durante questa fase l'aria e le piccole impurità salgono a galla, lasciando il miele perfettamente pulito, limpido e pronto per il vasetto.

Quanto è importante il lavoro dell'apicoltore per proteggere le api e rispettarne i ritmi naturali? E in che modo questo si riflette sulla qualità del miele?



Bisogna anzitutto considerare l'apicoltore non come un semplice produttore, ma come il custode e il migliore amico delle api. Il nostro compito principale è proteggere queste creature e garantire un miele sano e naturale. Oggi le api sono in pericolo a causa dell'inquinamento, dei pesticidi e di malattie causate da piccolissimi parassiti come la varroa. L'apicoltore interviene proprio come un medico: cura le api con trattamenti naturali – io, ad esempio, utilizzo l'acido ossalico –, pulisce l'arnia e le aiuta a superare gli inverni più freddi.
La cosa più bella è che un buon apicoltore rispetta sempre i ritmi della natura. Non siamo "ladri" di miele: sappiamo che le api lo producono come scorta di cibo per se stesse. Per questo motivo raccogliamo solo quello in eccedenza che loro stivano nel melario, lasciando intatti i telai di scorte presenti nella cassa, necessari per il loro sostentamento. Svolgere questo lavoro con attenzione significa proteggere il nostro pianeta. Senza il volo delle api di fiore in fiore, infatti, non avremmo gran parte della frutta e della verdura che portiamo a tavola ogni giorno.

Olio e miele sono pilastri della Dieta Mediterranea, patrimonio immateriale dell'UNESCO. Quali sono le loro principali proprietà nutrizionali e come si possono utilizzare correttamente nell'alimentazione di tutti i giorni?

L'olio extravergine d'oliva e il miele sono pilastri della Dieta Mediterranea, capaci di unire la cultura gastronomica del territorio al benessere quotidiano.
L'olio extravergine d'oliva è un vero custode della salute cardiovascolare, grazie alla ricchezza di acido oleico e polifenoli, potenti antiossidanti che proteggono il cuore e combattono l'invecchiamento cellulare. Per beneficiare appieno di queste proprietà, il modo migliore per utilizzarlo è a crudo, versandone un filo per completare piatti della tradizione, zuppe e verdure, sostituendolo così ai grassi saturi di origine animale.
Il miele rappresenta invece una fonte di energia pura e immediatamente spendibile, essendo un alimento vivo ricco di zuccheri semplici, enzimi e sostanze balsamiche. Il suo inserimento ideale avviene come sostituto consapevole dello zucchero bianco raffinato, magari per dolcificare con moderazione lo yogurt o le bevande della colazione, avendo cura di non scaldarlo troppo per non alterarne i preziosi nutrienti.

In questo contesto, quanto diventa cruciale salvaguardare le nostre radici legate alla terra e alla cucina, trasmettendo questi antichi saperi alle nuove generazioni?

La sostenibilità ambientale non è una lezione da studiare sui libri, ma qualcosa che i nostri nonni e i produttori locali fanno da sempre, seguendo la tradizione. Quando scegliamo i prodotti della nostra terra, compiamo un atto rivoluzionario per il pianeta, come dimostrano tre elementi unici del nostro territorio:
Le api di Bosa come sentinelle ecologiche: gli apicoltori locali non usano pesticidi chimici e curano gli alveari con metodi naturali. In questo modo proteggono le api che, impollinando la flora spontanea della Planargia, mantengono intatta la biodiversità della macchia mediterranea e difendono il paesaggio dall'erosione.
Gli oliveti secolari come scudo verde: l'olivicoltura tradizionale sarda è sostenibile per natura. A Bosa gli ulivi crescono assecondando il vento e il sole, spesso senza irrigazione artificiale massiccia, garantendo un enorme risparmio idrico e la conservazione di un ecosistema unico.
Il chilometro zero nella Valle del Temo: acquistare olio o miele direttamente dai produttori locali azzera l'inquinamento dovuto ai lunghi trasporti su gomma e riduce l'uso di imballaggi industriali.
Difendere i prodotti della nostra terra significa garantire un futuro al nostro ambiente, trasformando un'antica tradizione nel più moderno scudo ecologico a nostra disposizione.

Il cambiamento climatico e l'innalzamento delle temperature stanno influenzando l'olivicoltura e l'apicoltura nel territorio di Bosa: quali sono le principali sfide economiche e produttive che gli operatori locali devono affrontare oggi?"

Purtroppo, soprattutto negli ultimi anni, dobbiamo fare i conti con il caldo estivo prolungato e con cambiamenti climatici che stanno trasformando l'olio extravergine d'oliva e il miele. Per voi studenti di scuola alberghiera e futuri professionisti, questo significa confrontarsi con prezzi instabili, disponibilità ridotte e profili sensoriali alterati delle materie prime.
Gli inverni caldi ingannano gli ulivi, provocando fioriture anticipate che vengono poi bruciate da improvvise grandinate o dal maestrale. In estate, la siccità estrema costringe l'albero a far cadere le olive per risparmiare acqua e sopravvivere. Inoltre, la mancanza di inverni rigidi permette alla mosca dell'olivo di proliferare tutto l'anno, attaccando i frutti rimasti.
La situazione non è migliore per le api. Il caos termico crea fioriture precoci e "pazze": le piante fioriscono, ma la terra secca lascia i fiori privi di nettare. Quando arrivano tempeste estreme, quel poco nettare viene lavato via. Nei mesi più caldi gli alveari vanno in tilt: le api smettono di raccogliere polline perché devono restare all'interno a ventilare l'aria per evitare che la cera si sciolga.
Di conseguenza, per le cucine e le pasticcerie, alcuni mieli storici sono diventati rarissimi. Gli apicoltori si trovano nel paradosso di dover spendere cifre enormi per nutrire artificialmente le api con sciroppi per non farle morire di fame, curarle più spesso o praticare un nomadismo continuo. Tutto questo, inevitabilmente, si ripercuote sul prezzo finale di vendita.

In che modo insegna ai suoi studenti a riconoscere un buon prodotto artigianale rispetto a uno industriale attraverso i sensi, e quale messaggio vuole lasciare a chi lavorerà nel futuro della ristorazione?

Ai miei alunni dico sempre che per diventare veri professionisti bisogna far parlare il palato, senza farsi ingannare dall'industria. Nell'olio extravergine il colore non conta: bisogna affidarsi a naso e bocca. Un olio artigianale profuma di fresco, di erba tagliata o carciofo, e all'assaggio deve risultare amaro e pizzicare in gola grazie ai polifenoli. Al contrario, quello industriale è una miscela piatta e untuosa. La stessa cura serve per il miele, smontando il mito del prodotto sempre liquido: se è vero e artigianale, con il freddo cristallizza. Quello industriale viene invece pastorizzato ad alte temperature, distruggendo vitamine e aromi pur di farlo restare trasparente sugli scaffali.
Il messaggio che voglio lasciare ai ragazzi è di non diventare semplici esecutori, ma custodi del cibo. Le scorciatoie industriali rendono sostituibili. Valorizzare il chilometro zero e la tradizione è invece fondamentale per tre motivi: offre al cliente un racconto unico legato alla terra, sostiene la biodiversità aiutando le famiglie che lavorano i campi, e risponde alla ricerca di autenticità del mercato attuale. Metteteci il cuore e andate a scovare i piccoli produttori. Quando portate un ingrediente in tavola, servite la storia e la cultura di un popolo, specialmente del nostro splendido territorio sardo. Se abbandoniamo le radici per la comodità industriale, non perdiamo solo un sapore: perdiamo la nostra identità.



Il mese di ottobre invita a riflettere attraverso due date fondamentali: la Giornata Mondiale del Docente (5 ottobre) e la Giornata Mondiale dell'Alimentazione (16 ottobre). Non si tratta di semplici scadenze sul calendario, ma di occasioni per riflettere sul valore dell'insegnamento e sul rispetto profondo che si deve alla Terra.

Nel settore enogastronomico dell'Istituto, questi principi vengono vissuti ogni giorno. L'obiettivo del percorso di studi è guidare i ragazzi a comprendere che ogni scelta professionale conta: combattere lo spreco alimentare e valorizzare al massimo ogni singolo ingrediente sono pilastri della cucina del futuro, insegnati quotidianamente.

Per dare un esempio concreto di questa visione, il professor William Dasso e gli studenti della classe 5I-L si sono messi all'opera. Insieme hanno trasformato il laboratorio in uno spazio dove le idee si uniscono ai sapori, dimostrando come la passione per l'insegnamento possa trasformarsi in amore, tecnica e cura per il cibo.







Nelle attività pratiche, l'esperienza sul campo è fondamentale per la formazione. Il professore racconta il valore di questo contatto diretto e ciò che cerca di trasmettere ai suoi studenti.

"Quando entro in laboratorio, ricordo sempre che dietro ogni piatto c'è una grande responsabilità verso le persone e il pianeta. Il mese di ottobre, che unisce la Giornata del Docente e la Giornata Mondiale dell'Alimentazione, offre un'occasione preziosa per riflettere sul valore dell'insegnamento e sul ruolo che il cibo può avere nella costruzione di un futuro più sostenibile.

Oggi cucinare non significa soltanto preparare qualcosa di buono, ma anche compiere scelte consapevoli, rispettare le risorse naturali e trovare nuove risposte alle sfide ambientali e nutrizionali. È con questo spirito che, nel nostro laboratorio, sperimentiamo ingredienti e tecniche innovative. Il tè matcha, l'alga spirulina, la moringa e i croissant salati realizzati con farina di grillo diventano occasioni per esplorare nuove possibilità alimentari, superare i pregiudizi e guardare al futuro con curiosità.

Come docente di cucina nella scuola di enogastronomia, il mio compito va oltre la trasmissione delle competenze tecniche: significa educare alla consapevolezza, stimolare il pensiero critico e insegnare il valore di ogni scelta, dalla selezione delle materie prime al rispetto dell'ambiente. La soddisfazione più grande è vedere nascere la curiosità, la voglia di mettersi alla prova e lo stupore davanti a un sapore inaspettato.

Credo che l'innovazione non debba cancellare la tradizione, ma dialogare con essa per dare vita a una cucina capace di evolversi senza perdere la propria identità. La scuola di enogastronomia svolge un ruolo fondamentale in questo percorso: formare professionisti preparati e responsabili, capaci di coniugare tecnica, creatività, cultura del territorio e attenzione alla sostenibilità.

Per me, insegnare significa trasmettere la passione per un mestiere che è anche cultura, responsabilità e condivisione. Perché il cibo non nutre soltanto: crea legami, favorisce l'incontro e ci ricorda che la convivialità è un valore da custodire. Ed è proprio da qui, dalle esperienze vissute ogni giorno in laboratorio, che possiamo contribuire a costruire un futuro più attento ."



La Moringa: l'albero dei miracoli tra nutrizione e sostenibilità.

La Moringa oleifera è un albero originario dell'India, oggi diffuso in tutta la fascia tropicale. Viene chiamata "albero dei miracoli" per la sua eccezionale capacità di resistere alla siccità e perché ogni sua parte è utilizzabile: foglie, baccelli e semi si consumano come alimento, l'olio dei semi è usato in cosmesi e la pasta di semi serve persino a purificare l'acqua potabile. In cucina, le sue foglie sono un vero e proprio "superfood" ricchissimo di amminoacidi, vitamine (A, C, E, gruppo B) e minerali come ferro e calcio. La scienza ne studia le spiccate proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antimicrobiche e di controllo degli zuccheri nel sangue, confermando la moringa come una pianta preziosa e versatile per il benessere e l'alimentazione del futuro.



Il Tè Matcha: un concentrato di benessere tra tradizione e cucina.

Il tè matcha è una pregiata varietà di tè verde giapponese coltivata all'ombra. Questa tecnica aumenta la produzione di clorofilla, donandogli un colore verde intenso e straordinarie proprietà. A differenza dei tè classici, si presenta come una polvere finissima ottenuta dalla macinatura a pietra delle foglie. È considerato un anti-age naturale per eccellenza grazie all'altissima concentrazione di antiossidanti (catechine e polifenoli) che rigenerano le cellule e contrastano i radicali liberi. Ricco di vitamine e sali minerali, stimola il metabolismo dei lipidi, favorisce la diuresi e riduce il senso di fame, supportando la perdita di peso. Svolge inoltre un'azione digestiva, depurativa ed energizzante senza gli effetti eccitanti del caffè. Tradizionalmente preparato sciogliendo la polvere in acqua a 80° con una frusta di bambù (chasen), il matcha è oggi un ingrediente versatile molto amato in cucina per arricchire bevande come il matcha latte, dolci, estratti e persino preparazioni salate.





"L'ingrediente più importante del futuro è la cultura, perché produce conoscenza ed apre le coscienze."

— Massimo Bottura

Nonna Giuseppa e l'arte della pasticceria tradizionale bosana

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e della Giornata UNESCO per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale, desidero condividere con voi una storia speciale, che intreccia tradizione, famiglia e antichi sapori.

È la storia di mia nonna Giuseppa, una donna che ha dedicato tutta la sua vita all'arte della pasticceria, coltivando una passione autentica e tramandandola di generazione in generazione, come un filo invisibile capace di unire le donne della nostra famiglia.

Nonna Giuseppa ha iniziato a preparare dolci fin da bambina, imparando i primi gesti dalle mani esperte di sua nonna, che, a sua volta, aveva appreso quest'arte dalla propria madre. Era un sapere antico, fatto di pazienza, esperienza e gesti sapienti, custodito e trasmesso nel tempo.

Allora non esistevano gli strumenti moderni: si lavorava tutto a mano e i dolci cuocevano nel forno a legna. Preparare i dolci per un matrimonio richiedeva giorni di lavoro, tra impasti da preparare, profumi che riempivano la casa e notti insonni. A volte capitava che più cerimonie si sovrapponessero e, in quei momenti, la casa si trasformava in un vero laboratorio di dolcezze, animato dalla fatica, ma anche dall'entusiasmo e dalla soddisfazione di vedere il lavoro prendere forma.

I dolci erano tanti, ma alcuni occupano un posto speciale nella tradizione bosana: amaretti, biscotti sardi, mele, runzones, petit four, sospiri e cestinetti. Ognuno aveva la propria forma, i propri profumi e le proprie decorazioni; tutti erano legati ai ricordi delle feste e dei momenti più importanti della vita familiare e comunitaria.

I petit four, i sospiri e i cestinetti hanno come ingrediente di base le mandorle dolci. I petit four, dalla caratteristica forma a stella, vengono decorati con frutta candita. I cestinetti, come suggerisce il nome, ricordano piccoli canestri: ricoperti da una glassa bianca a base di zucchero a velo e acqua, sono impreziositi da decorazioni colorate. I sospiri, profumati al limone o al liquore, sono piccole sfere dolci, confezionate singolarmente come caramelle per conservarne intatto il profumo.

Gli amaretti, dal gusto intenso e inconfondibile, sono invece più semplici nell'aspetto: piccoli dischi dalla consistenza friabile, preparati con un impasto a base di mandorle dolci e amare.

Ci sono poi i biscotti sardi, le mele e i runzones, accomunati da una base di pan di Spagna, ma diversi per forma, farcitura e decorazione.

I biscotti sardi sono allungati e spolverati di zucchero a velo.

Le mele sono formate da due dischi uniti da uno strato di marmellata e ricoperti da una glassa bianca.

I runzones, caratterizzati da una forma che ricorda quella di un rene, da cui deriva il nome, sono anch'essi farciti con marmellata e decorati con zucchero rosa.

Accanto ai dolci destinati alle cerimonie, c'erano quelli legati alle festività tradizionali, ciascuno con il proprio significato e il proprio posto nella memoria collettiva.

A Carnevale era il momento delle frittelle lunghe e dei fatti fritti: entrambe specialità fritte, ma diverse nella forma. Le prime si presentano allungate, mentre i secondi sono rotondi e vengono passati nello zucchero quando sono ancora caldi.

A Pasqua, invece, si preparava la casadina, un dolce tipico a base di formaggio fresco, che racchiude nei suoi sapori la genuinità e l'autenticità della nostra terra.

Nel periodo dedicato alla commemorazione dei defunti, sulle tavole non poteva mancare il papassino: un dolce dalla caratteristica forma a rombo, preparato con uvetta e noci e spesso decorato con ghiaccia reale, a base di albume e zucchero. In alcune famiglie, però, si preferiva lasciarlo semplice, proprio come si faceva un tempo.

Ma quella che vi ho raccontato non è soltanto una storia di dolci: è la storia di una donna straordinaria e dell'eredità culturale e affettiva che ci ha lasciato.

È una tradizione che continua a vivere ogni volta che qualcuno, nella nostra famiglia, impasta con le mani, accende il forno o prepara una glassa con la stessa pazienza di un tempo. Vive nei gesti che si ripetono, nei profumi che riportano alla memoria momenti lontani, nelle ricette custodite e tramandate e, soprattutto, nel desiderio di non lasciare che questo patrimonio vada perduto.

Con questo racconto desidero rendere omaggio a mia nonna Giuseppa e a tutte le nonne come lei, donne che, con amore, dedizione e sapienza, hanno custodito e tramandato l'arte della pasticceria tradizionale, trasformandola in una preziosa eredità per le generazioni future.

Perché i dolci non sono soltanto qualcosa di buono da mangiare: sono frammenti della nostra identità, espressioni di una cultura viva, testimonianze di un sapere che attraversa il tempo e un modo semplice e profondo per mantenere viva la memoria.

E io, oggi, ho il privilegio — e il dovere — di raccontare questa storia, affinché il ricordo di nonna Giuseppa e la tradizione che ci ha lasciato continuino a vivere, proprio come quei sapori antichi che, una volta assaggiati, non si dimenticano più.

Deborah











L'ECO DELLA BIBLIOTECA

UNO SPAZIO APERTO ALLA COMUNITÀ

Uno spazio aperto, dove i pensieri si incontrano e ogni voce trova un posto. In questo numero abbiamo voluto raccogliere le riflessioni dei docenti e le parole degli alunni: un dialogo semplice e sincero che unisce l'esperienza di chi guida all'entusiasmo di chi cresce. Queste pagine sono un invito a leggere, a confrontarsi e a condividere un pezzetto di strada insieme, scoprendo la ricchezza che nasce dal dare ascolto a ciascuno.

OLTRE IL MANUALE: LA STORIA RIPARTE IN CATTEDRA

Virginia Woolf diceva: «Per gran parte della storia l'Anonimo è stato una donna».
Cari lettori, è da questa frase, presa dal celebre saggio Una stanza tutta per sé di Virginia Woolf, che vorrei iniziare la mia riflessione, scaturita dal fatto che in questi anni ho osservato con crescente preoccupazione come alle donne non venga dato il giusto spazio nei libri di scuola. Sfogliando un qualsiasi manuale scolastico di storia, letteratura o scienze, si ha infatti l'impressione che il progresso dell'umanità sia stato un monologo esclusivamente maschile. Le figure femminili, salvo rare e stereotipate eccezioni, appaiono marginali, passive o confinate a ruoli subalterni. In effetti, non c'è da stupirsi che questa sistematica omissione non sia casuale, ma sia il riflesso storico di una radicata disuguaglianza di genere e di una misoginia culturale che per secoli ha silenziato i meriti delle donne, continuando a farlo ancora oggi attraverso una vera e propria censura editoriale e formativa.
Le donne hanno attivamente plasmato la nostra cultura, ma i programmi scolastici tendono a dimenticarlo. I pochi nomi che superano il filtro della narrazione comune vengono spesso sminuiti o presentati come anomalie isolate. Gli esempi di questa rimozione sono molteplici in ogni disciplina: per la scienza abbiamo Rosalind Franklin, chimica britannica che cristallizzò le immagini a raggi X fondamentali per scoprire la struttura a doppia elica del DNA. Il suo lavoro venne utilizzato a sua insaputa dai colleghi Watson e Crick, che vinsero il Nobel, lasciandola nell'ombra e, infatti, nei libri di testo il merito principale è ancora quasi interamente attribuito a loro.
Riguardo alla storia, nel Seicento francese, il fenomeno sociale e culturale delle Preziose (le Précieuses) pose le basi per la nascita dell'intellettuale moderna e dei primi nuclei di emancipazione femminile. Stanche della rozzezza della corte dell'epoca e della totale sottomissione patriarcale, aristocratiche e colte borghesi, come Madame de Rambouillet e Madeleine de Scudéry, aprirono i propri salotti letterari (i celebri salons). Lì riformarono la lingua francese, inventarono nuove forme di socialità e rivendicarono il diritto delle donne di scegliere il proprio destino sentimentale e intellettuale, rifiutando i matrimoni combinati. Tuttavia, nei libri di scuola la loro enorme portata politica e culturale viene sistematicamente ridotta a una macchietta o a una vuota parodia di costume, ereditando la satira misogina delle commedie di Molière anziché riconoscerne il ruolo di pioniere della parità di genere.
Non parliamo della letteratura italiana, dove nomi come Sibilla Aleramo e grandi scrittrici del Rinascimento, come Gaspara Stampa, vengono relegati a brevi note a piè di pagina o a capitoli opzionali, riducendo la letteratura a un percorso lineare di soli autori uomini ed escludendo le voci che hanno analizzato e denunciato per prime la subalternità femminile.
Questa mancanza di rappresentazione priva le studentesse di modelli di riferimento fondamentali, alimentando il pregiudizio implicito che certi campi del sapere, in particolare le materie scientifiche (STEM), non appartengano alle donne.
Scardinare questo silenzio editoriale non è solo una necessità storica, ma un dovere educativo che chiama in causa chi la cultura la trasmette ogni giorno. Poiché i libri di testo faticano a cambiare, la vera svolta deve partire direttamente dalle aule, trovando la sua spinta ideale in una ricorrenza fondamentale per il mondo dell'istruzione. Il cinque ottobre si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale degli Insegnanti, istituita dall'UNESCO per valorizzare l'impegno di chi forma i cittadini di domani. Questa ricorrenza non dovrebbe ridursi a una celebrazione retorica o a un elenco di rivendicazioni sindacali, ma dovrebbe trasformarsi in un momento di profonda riflessione sull'autonomia e sulla responsabilità educativa di chi sale in cattedra. I docenti hanno un potere immenso: quello di andare oltre la rigidità dei manuali adottati. Sarebbe straordinario se fossero proprio gli insegnanti i primi promotori del cambiamento, esercitando la propria libertà didattica per inserire stabilmente nel programma percorsi alternativi dedicati alle donne che hanno fatto la storia. In effetti, non serve aspettare una riforma ministeriale o la pubblicazione di un nuovo sussidiario: basta integrare le lezioni quotidiane con schede di approfondimento, letture e progetti di ricerca mirati. Restituire dignità e spazio a scienziate, letterate e storiche significa insegnare il valore dell'equità, abbattere gli stereotipi di genere direttamente sui banchi di scuola e dimostrare che la cult
ura, per essere considerata tale, deve essere universale e inclusiva.

Francesca Stellato

INSEGNARE NEL TEMPO: MEMORIA, PASSIONE E FUTURO

La Giornata del Docente mi offre l'occasione per fermarmi e chiedermi che cosa significhi davvero insegnare dopo tanti trascorsi tra i banchi. In questo tempo ho visto cambiare profondamente gli studenti, il modo di comunicare, gli strumenti della scuola e persino il significato dell'apprendimento. Eppure, non ho mai smesso di sorprendermi davanti a ciò che può accadere in una classe. Negli anni ho imparato che una lezione davvero riuscita non è necessariamente quella nella quale ho affrontato più pagine, ma quella dalla quale uno studente esce con una domanda in più, con una curiosità nuova o con la consapevolezza di possedere una capacità che non conosceva. Sono risultati che non compaiono nei registri e non possono essere misurati, ma che spesso durano più a lungo di un voto. Il mestiere dell'insegnante richiede competenza e autorevolezza, ma anche pazienza, ascolto e disponibilità a mettersi continuamente in discussione. Ho imparato a essere esigente senza diventare distante, a correggere senza mortificare e a riconoscere gli errori ricordando che proprio attraverso di essi si cresce. Non sempre ci sono riuscita. Ci sono state giornate in cui la stanchezza ha prevalso, parole che avrei potuto scegliere meglio e situazioni nelle quali ho capito solo dopo di non aver ascoltato abbastanza. Anche questi momenti fanno parte della mia esperienza e mi hanno insegnato che educare significa continuare a imparare.
Insegnare significa anche capire e dare la possibilità ai nostri alunni di scoprire sé stessi, bisogna farlo con cautela e grazia e tante sono le volte in cui ci ho provato. Ripenso a quel ragazzo silenzioso e riservato, che osservava molto e parlava poco. Aveva pensieri profondi e idee originali, ma non riusciva ancora a esprimerli con sicurezza. La sua timidezza rischiava di nascondere agli altri le sue capacità e, forse, anche a lui stesso il valore di ciò che aveva da dire. Così ho pensato che il debate, di cui mi occupo da diverso tempo, potesse aiutarlo a trovare la sua voce. All'inizio partecipava con cautela. Poi, poco alla volta, ha cominciato a intervenire, a formulare argomentazioni, a rispondere alle obiezioni e a sostenere le propri idee davanti agli altri. È diventato un bravo debater, capace di parlare con chiarezza, ragionare in modo critico e confrontarsi con rispetto e sicurezza. Entrando nella squadra di debate della scuola, ha avuto l'opportunità di mettersi alla prova e di scoprire una parte di sé che prima teneva nascosta. Il suo percorso mi ha emozionata e mi ha confermato quanto sia importante offrire agli studenti occasioni concrete per esprimersi. A volte non basta dire a un ragazzo che ha delle capacità: bisogna creare lo spazio perché possa sperimentarle, esercitarle e mostrarle. Nel suo caso, il debate è diventato quello spazio. La sua trasformazione è avvenuta attraverso piccoli passi, incoraggiamenti, prove, errori e nuove possibilità. Sono questi i momenti che danno un significato profondo al lavoro dell'insegnante. Non soltanto i risultati visibili, ma anche i cambiamenti silenziosi, quelli che maturano lentamente e che spesso si comprendono soltanto a distanza di anni.
Altre volte mi è capitato di ricevere telefonate da ex alunni che desideravano condividere con me una notizia importante: qualcuno mi ha chiamata per dirmi che si era laureato, qualcun altro per raccontarmi di essere diventato genitore. In quelle voci adulte riconosco i ragazzi che avevo davanti in classe, con le loro insicurezze, le loro domande e i loro sogni ancora confusi. Ascoltarli oggi, sapere che hanno costruito la propria strada e che hanno sentito il bisogno di farmene parte, è una delle soddisfazioni più grandi che questo mestiere possa offrire. Dopo trent'anni, tra soddisfazioni, fatiche e inevitabili delusioni, ciò che continua a dare senso al mio lavoro è la consapevolezza che non so mai davvero dove arriveranno le mie parole. Una spiegazione, un libro consigliato, una domanda posta al momento giusto, un incoraggiamento o persino una severità che allora sembrava incomprensibile possono tornare, molti anni dopo, nella memoria di uno studente. Ma insegnare oggi non significa soltanto guardare indietro e raccogliere ciò che è stato. Significa continuare a progettare, sperimentare, aggiornarsi e cercare nuove strade per coinvolgere gli studenti. Forse il vero privilegio dell'insegnare è proprio questo: contribuire alla crescita di qualcuno senza poter vedere fino in fondo ciò che quella persona diventerà, continuando però a essere presenti mentre il percorso prende forma. Così, dopo trent'anni, continuo a entrare in classe a insegnare con la consapevolezza di non trasmettere solo conoscenze, ma di partecipare, nel piccolo e nel quotidiano, alla costruzione di un futuro ancora tutto da vivere e del quale avrò avuto, almeno in parte, la responsabilità.

Paola Pintus

IL PROFESSORE!

Magari la maggior parte di voi, vedendo questo titolo su un giornale, sarà già passata alla pagina o all'articolo successivo, dato che, per i giovani di questa età, la figura del professore rappresenta quella di una persona noiosa, scontrosa, che non sa concedere libertà e che magari passa le giornate chiusa in casa a pensare al lavoro.

Ecco, immaginatelo come Ebenezer Scrooge, protagonista del racconto A Christmas Carol, solo che, al posto di fare l'uomo d'affari, corregge compiti, fissa verifiche e insegna ai ragazzini. Il carattere, però, è lo stesso.

In questo articolo non voglio giustificare i loro comportamenti perché, come tutti voi che state leggendo, anch'io sono un ragazzo e preferirei lavorare in campagna con i miei zii o fare graffiti per strada. Purtroppo, però, i graffiti sono illegali e, ahimè, non posso campare tutta la vita con i miei genitori. Vorrei invece spiegare perché mi piacerebbe diventare professore e perché ho voglia di svolgere proprio quel ruolo che, al momento, sta rendendo la mia vita un po' stancante.

Prima di tutto: che cosa fa un professore?

Magari voi state pensando che un professore sia qualcuno che viene pagato per insegnare ai ragazzi. Effettivamente avete ragione: è quello che fanno. Insegnano per soldi, almeno la maggior parte di loro. Per me, però, fare il professore significa essere qualcuno che cerca di insegnare ai ragazzi per assicurare loro un futuro, qualcuno che dà loro le regole necessarie per vivere nel mondo di oggi. Certo, un professore applica delle regole, ma queste dovrebbero comunque garantire ai ragazzi la possibilità di vivere bene.

Iniziamo dal motivo principale per cui voglio diventare professore: i bambini.

Sinceramente, non sono la persona più paziente dell'universo, lo ammetto, ma mi piace stare con i bambini. Sono esseri curiosi, molto attivi e facilmente influenzabili, ai quali puoi spiegare le cose e che possono apprenderle quasi subito, se utilizzi i metodi giusti.

D'altra parte, non sono nemmeno così facili da capire: non parlano molto bene e piangono per ogni cosa. A volte possono essere un vero caos, ma a me piace stare in mezzo al loro caos. Voglio comprendere come funzionano le loro piccole menti, come percepiscono ciò che li circonda, che cosa li porta a piangere per cose che agli adulti sembrano insignificanti e che cosa queste cose rappresentino per loro.

Soprattutto, voglio farli ridere e aiutarli a trovare il loro posto nel mondo di oggi.

Ho iniziato a desiderare tutto questo quando ho cominciato a frequentare l'oratorio, che è il motivo principale della mia scelta. All'inizio pensavo che i bambini fossero stressanti, ma, continuando a stare in mezzo a loro, ho capito che in realtà ti vedono come un amico, una sorta di guida. Questa cosa mi è piaciuta sempre di più e mi ha fatto venire voglia di continuare a stare con loro.

Per questo voglio fare il professore: per farli ridere, offrire loro momenti di svago ed essere per loro un amico e una guida.

Voglio essere il classico professore figo, quello che piace agli studenti, ma che sa anche spiegare e, quando lo fa, riesce a divertire i ragazzi. Perché loro, in fondo, credono che tu possa davvero insegnare loro qualcosa, se lo fai nel modo giusto.

È questo che voglio essere. Voglio regalare sorrisi ai bambini, farli giocare, farli ridere e renderli felici, felici di imparare. E non voglio farlo soltanto con i bambini a cui insegnerò, ma con tutti i bambini.

Voglio contribuire a creare, anche se non completamente, un mondo in cui i bambini non piangano, in cui tutti possano essere felici. Un mondo in cui possano guardarti e pensare che, finalmente, la loro giornata stia cambiando in meglio.

So che non sarà facile, anche perché potrei finire per insegnare in luoghi diversi e dovrò imparare a comprendere i bisogni di ogni bambino. Ognuno di loro, infatti, è diverso e ha bisogno di essere ascoltato e capito a modo suo.

Un altro motivo per cui desidero un mondo in cui i bambini non piangano è che a me non piace piangere. Sono sempre stato una persona molto sensibile. Mi ricordo che, quando frequentavo la scuola elementare, mi capitava di piangere guardando video sull'inquinamento o su altri argomenti tristi. Per la vergogna, chiedevo di andare in bagno e piangevo lì. Non ho quasi mai pianto davanti a nessuno.

Proprio perché conosco questo dolore, voglio contribuire a diminuire la tristezza nel mondo, aiutando a crescere una generazione migliore.

Perché noi, insieme ai nostri fratelli e cugini più piccoli, siamo il futuro. E il nostro futuro, però, comincia adesso.

Forse un giorno sarò anch'io uno di quei professori che gli studenti considerano noiosi. Ma, se anche un solo bambino uscirà dalla mia classe con un sorriso in più e un po' più di fiducia nel futuro, allora saprò di aver fatto qualcosa di importante.

Giovanni Meloni

METTERCI IL CUORE: LA BELLEZZA E LA SFIDA DI ESSERE INSEGNANTI OGGI

"Tutti i lavori del mondo prof… ma l'insegnante no!". Con questa frase raggelante, molti dei miei e nostri alunni rispondono quando provo a chiedere loro cosa faranno da grandi e se gli piacerebbe diventare insegnanti. Ad essere sincera, ne rimango sempre un po' dispiaciuta: forse perché la sento come un'amara sentenza su uno dei lavori che per me sono tra i più belli del mondo, e un po' anche sul mio operato. E allora ecco: quando mi è stato chiesto di scrivere questo articolo, relativo proprio alla figura dell'insegnante oggi, ho deciso di partire non tanto da me e da tutti i bei discorsi e citazioni che avrei potuto fare o trovare sull'insegnamento, ma dal chiedere ai ragazzi stessi cosa ne pensano. Devo dire che è stato un esercizio edificante e che mi ha fatto tanto bene!

I ragazzi hanno sottolineato tre aspetti che un buon insegnante dovrebbe avere oggi. Il primo riguarda ciò che lo motiva: "Deve essere una persona a cui piace ciò che insegna, che ha passione per la sua disciplina, entusiasmo nel trasmetterla". In un'altra classe hanno espresso questo stesso concetto con una frase che può apparire semplice, ma che secondo me è tanto bella: "Ci mette il cuore". Nel linguaggio biblico, la parola "cuore" non rimanda alla sfera dei sentimenti o delle emozioni. Il cuore rappresenta il centro del pensiero e della ragione di una persona, e questo perché in passato non si conosceva il concetto moderno di "cervello come sede dell'intelletto"; di conseguenza, è il cuore che pensa, ricorda, comprende e prende decisioni. Ho pensato, allora, che per i nostri ragazzi l'insegnante è colui che mette tutto se stesso in quello che fa, che decide ogni giorno di farlo. E questo sì che chiede una decisione, perché, a parte l'entusiasmo degli inizi o di qualche giornata fortunata, poi arriva anche per noi il tempo della fatica e dell'apatia, della stanchezza e della delusione. Loro ci dicono: "Decidete di metterci voi stessi! Fatelo con 'passione' nel vero senso della parola". Sì, perché c'è una passione che ti accende di energia e di voglia di fare, e una che richiama a un sacrificio e a una resistenza che vanno messi in conto.

Il secondo elemento ha a che fare con il modo di essere insegnanti oggi. Hanno messo in chiaro la necessità che il prof interagisca con la classe e non si limiti a "parlare, spiegare e mettere voti". L'insegnante, oggi, dovrebbe coinvolgere e far capire "la genesi" dei problemi. E questa è forse la sfida più grande che sento nel mio lavoro! Mi viene chiesto di uscire da un "sistema" in cui sono cresciuta, dove questo non si faceva e che in realtà ha per me qualcosa di molto rassicurante: potermi preparare prima tutto. La sfida dell'incontro, la sfida della domanda che non ti aspetti, la sfida di tentare approcci nuovi e diversi, che a volte… spaventano anche me!

Terzo e ultimo elemento: relazioni significative. In tutte le classi gli alunni mi hanno ricordato che "se ho una buona relazione con un prof, studio più volentieri quello che insegna!". Ho colto in loro una grande fame di "relazione" con noi docenti, in senso buono. Alcuni di loro hanno precisato che tale relazione deve mantenere i suoi caratteri essenziali: "Non siamo amici, né compagni di merenda! Sappiamo che deve esserci una certa distanza… Tuttavia", dicono, "potete essere delle guide, dei riferimenti".

Passione, interazione, relazione: quello che gli studenti di oggi vedono nella figura dell'insegnante e nella sua missione non è troppo distante, forse, da ciò che vedevo io un tempo e da quello che mi hanno lasciato i prof che porto nel cuore. Non è troppo distante da quello che vorrei costruire ogni giorno quando entro in classe. Insomma, l'ideale che muove questa professione rimane di alto spessore e di grande responsabilità. Non nego, però, che la complessità del tempo che viviamo e la grande emergenza educativa in atto ci stanno mettendo a dura prova. San Paolo direbbe: "Siamo infatti tribolati da ogni parte, ma non schiacciati; siamo sconvolti, ma non disperati; perseguitati, ma non abbandonati; colpiti, ma non uccisi" (2Cor 4,8-9). Sì, perché, ieri come oggi, quello che muove l'insegnante ogni giorno non è attaccabile o replicabile. Ha il sapore di qualcosa che viene dal profondo e dalla sapienza contenuta nell'insegnamento stesso che porgi e che sai essere prezioso per le vite di coloro che incontri in classe, perché "vedi più in là". E allora, l'augurio a tutti i colleghi e a tutta la scuola lo formulo prendendo in prestito quello che mi ha detto un'alunna: "I prof devono essere allegri". Lo ha detto dando spessore a questa parola e con un tono quasi nostalgico. Forse questo ingrediente semplice non è poi così insignificante. E allora… che la chiave non stia in un sorriso in più? In una risata in più? Nello sdrammatizzare o ironizzare in modo sano su se stessi e sulla realtà? Proverò a ripartire anche da qui, nella speranza che qualcuno degli alunni cambi la sua profezia: "Tra tutti i lavori del mondo… voglio essere anche io un prof".

Francesca Donzelli

UN TESORO GRANDE: I MIEI NONNI

Per fortuna ci sono i nonni: quando siamo con loro, tutto diventa calmo, dolce e bello. La loro casa è un posto magico dove non c'è mai fretta. Appena entro dalla porta, i loro sguardi si illuminano di gioia e io mi sento subito al sicuro.

Hanno davvero tanta pazienza con me. Mi ascoltano quando ho bisogno di parlare, mi difendono sempre e mi fanno tantissime coccole. Mi capiscono al primo sguardo, anche senza bisogno di dire niente. Insieme facciamo cose semplici ma speciali, come cucinare la domenica e chiacchierare a tavola. Tra noi c'è anche un segreto speciale che ci unisce: mi viziano e mi danno una paghetta di nascosto dagli altri nipoti. Questa complicità mi fa sentire molto amata e fortunata.

Pensando a tutto l'amore che ricevo, mi dispiace moltissimo che alcune persone anziane siano sole al mondo. Proprio per questo, quando sono andata con la mia classe nella residenza del paese, ho voluto fare qualcosa per gli ospiti che non hanno parenti.

Ho letto dei libri per loro. All'inizio ero timorosa, ma poi sono rimasta davvero felice di averlo fatto. Mi è piaciuto tantissimo rendermi utile e dedicare loro un po' di attenzione. Questo momento insieme ha portato una ventata di gioia e di compagnia a chi purtroppo vive in solitudine.

Vedere i loro sorrisi alla fine delle storie è stato il regalo più grande di tutta la giornata. Questa esperienza mi ha fatto capire che basta davvero poco, anche solo un po' del nostro tempo, per far sentire meno sole le persone anziane e farle felici.

Gli anziani sono una ricchezza immensa per tutti noi. Viva i nonni!

S.

Lo sport è molto più di un semplice allenamento o di una partita sul campo: è uno spazio di libertà conquistato interamente nel tempo libero. Quando la giornata finisce, ognuno trova il proprio modo per staccare la spina, scaricare le energie e rigenerare la mente. C'è chi sceglie di danzare, chi preferisce allenarsi in palestra, chi si ritrova per una partita di pallavolo, e chi invece preferisce tirare a canestro o semplicemente correre dietro a un pallone.

In queste pagine si è voluto dare spazio e voce proprio alle passioni più spontanee dei ragazzi, quelle che nascono fuori dalle ore di scuola e crescono solo grazie all'entusiasmo. Il movimento vissuto nel tempo libero si trasforma così in un'incredibile palestra di vita, un luogo fatto di amicizia vera, condivisione e sana convivialità. È proprio lì che, tra un passaggio, un passo di danza e una risata, si impara ogni giorno il valore dell'inclusione, il rispetto per gli altri e la bellezza profonda di fare squadra.

Oltre il traguardo: cosa mi sta insegnando il canottaggio

Se l'anno scorso mi avessero chiesto cosa significasse per me fare sport, probabilmente avrei parlato soprattutto di gare, allenamenti, obiettivi e risultati. Oggi, dopo un altro anno passato tra barca, palestra, fatica e tante ore di allenamento, mi rendo conto che lo sport è diventato qualcosa di molto più grande. Non è soltanto quello che faccio, ma una parte di ciò che sono e del modo in cui affronto le cose.

Fare sport vuol dire prima di tutto imparare a non mollare alla prima difficoltà. Ci sono allenamenti e gare in cui tutto va per il verso giusto, e altri in cui, anche se dai il massimo, non riesci a ottenere quello che vuoi. Eppure il giorno dopo torni ad allenarti. Forse è proprio questa una delle cose più importanti che lo sport mi ha insegnato: un risultato non dice chi sei e un errore non cancella tutto il lavoro che hai fatto.

Crescendo ho capito anche che non sempre migliorare vuol dire andare più veloce o ottenere un piazzamento migliore. A volte significa avere la pazienza di aspettare, accettare che qualcosa non dipenda completamente da te e continuare comunque a lavorare. Nello sport impari a conoscere i tuoi limiti. Impari anche che alcuni di questi possono spostarsi un po' più avanti con il tempo, la costanza e la voglia di provarci ancora.

Il canottaggio, poi, mi ha insegnato quanto sia importante avere delle persone accanto. Anche quando gareggi da solo, dietro a ogni atleta ci sono allenatori, compagni, famiglia e persone che condividono sacrifici e soddisfazioni. E quando sali su una barca con altre persone, capisci ancora di più che non basta essere bravi da soli. Bisogna imparare ad ascoltare, fidarsi, assumersi le proprie responsabilità e fare la propria parte.

Non so ancora dove mi porterà il canottaggio. So però che, qualunque sarà il mio futuro, porterò con me quello che mi sta insegnando oggi. Mi sta insegnando la capacità di cadere e ricominciare, di lavorare per qualcosa anche quando il risultato non arriva subito e di non smettere di credere nel percorso solo perché a volte diventa difficile.

Gaia Calaresu







La forza di non arrendersi

di Beatrice

Quando ho iniziato a praticare Muay Thai non pensavo che questo sport mi avrebbe cambiato la vita. All'inizio era semplicemente un modo per allenarmi, tenermi in forma e fare qualcosa di diverso. Con il tempo, però, ho capito che mi stava insegnando molto più di quello che mi aspettavo.

Mi ha insegnato il rispetto: rispetto per il maestro, per i compagni e soprattutto per la persona che ho davanti. Mi ha insegnato anche il sacrificio e l'impegno. Non tutti gli allenamenti sono facili. Ci sono giorni in cui tutto va male, in cui sono stanca, in cui qualcosa non mi riesce e mi chiedo perché sto facendo tutta quella fatica. Però poi penso a tutti i sacrifici che ho fatto e capisco che ne vale la pena.

Da quando pratico questo sport mi sento anche più sicura di me stessa. Questo non significa non avere più paura o non vivere momenti di difficoltà, ma sapere di poterli affrontare. Ho imparato che essere forti non significa non cadere mai, ma avere la forza di rialzarsi ogni volta che si cade.

La Muay Thai mi ha insegnato anche ad avere pazienza. I risultati non arrivano subito e per migliorare bisogna continuare ad allenarsi, anche quando sembra di non fare progressi. Ogni piccolo miglioramento è il risultato di tanto lavoro e questo mi ha fatto capire quanto siano importanti la costanza e la determinazione, non solo nello sport, ma anche nella vita di tutti i giorni.

In palestra ho imparato che sbagliare non è qualcosa di cui vergognarsi. Può capitare di non riuscire a fare una tecnica, di sbagliare un movimento o di sentirsi in difficoltà durante un allenamento. L'importante è non arrendersi e continuare a provare. Ogni errore può diventare un'occasione per imparare e migliorare.

Un'altra cosa importante che questo sport mi ha insegnato è il valore delle persone che mi circondano. I compagni di allenamento sono lì per aiutarti, motivarti e condividere con te la fatica. Anche quando ci si allena duramente, c'è sempre rispetto e questo rende la palestra un luogo in cui sentirsi parte di qualcosa.

Oggi la Muay Thai non è più soltanto uno sport per me. È diventata una parte importante della mia vita e mi ha aiutato a conoscermi meglio, a capire i miei limiti e a cercare continuamente di superarli.

Non so dove mi porterà questo percorso, ma so che voglio continuare. Voglio continuare ad allenarmi, a migliorare e ad affrontare le difficoltà senza arrendermi. Perché alla fine la vera forza non sta solo nei pugni o nei calci, ma nella capacità di rialzarsi dopo una caduta e continuare ad andare avanti.

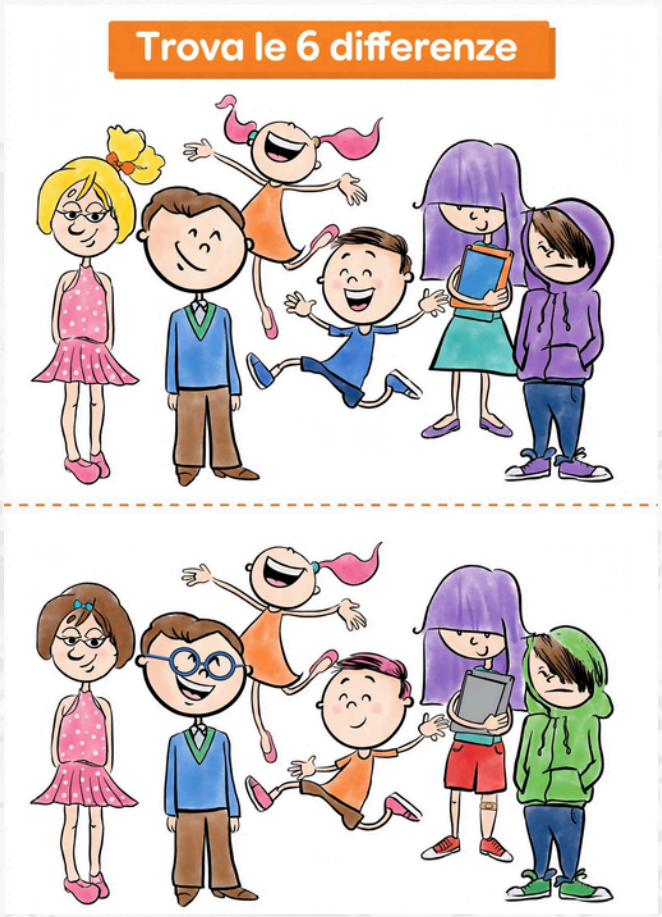
La Muay Thai mi ha insegnato che ogni difficoltà può essere superata con impegno, pazienza e determinazione. E forse è proprio questo l'insegnamento più importante che porterò con me, Beatrice: non importa quante volte cadi, ma quante volte trovi la forza di rialzarti.

"Ho sbagliato più di 9.000 tiri nella mia carriera. Ho perso quasi 300 partite. Per 26 volte mi è stato affidato il tiro della vittoria e l'ho sbagliato. Ho fallito più e più volte nella mia vita. Ed è per questo che ho vinto tutto."— Michael Jordan

Benvenuti nella pagina del tempo libero! Questo è lo spazio dedicato al relax e al divertimento. Qui trovate una selezione di giochi per mettervi alla prova e passare il tempo: rebus da decifrare, differenze da scovare, parole da cercare e cruciverba da completare. Scegliete il vostro gioco preferito e buon divertimento!

CRUCIVERBA





BARZELLETTE



Un turista si ferma in una fattoria per acquistare alcune uova, e chiede al fattore:- Scusi, ma sono di giornata? E il fattore:- Certo, di notte le mie galline dormono

Una mucca si avvicina ad un'altra e le chiede stupita: "Che ti succede, perché ti agiti?" L'altra le risponde: "Domani è il compleanno di mio figlio..". La prima guardandola aggiunge: "Si, ma perché ti scuoti così?" L'altra le risponde: "Gli sto preparando la panna montata

TROVA LE PAROLE



REBUS



