

Cronisti in classe 2026 QV il Resto del Carlino

Più felici e sani: il cibo unisce Incontro di sapori e non solo

Il pasto a tavola con famiglia e amici aiuta a rilassarsi ed è un momento importante per socializzare. Sperimentare pietanze diverse inoltre ci aiuta a conoscere altre culture e tradizioni culinarie

Focalizziamoci su questa immagine semplice, ma sempre più rara: stare insieme a parenti o amici, condividendo il tempo tra cibo e chiacchiere. Succede davvero?

Sarebbe bello, ma oggi molti scelgono di mangiare in solitudine. 'Ultima partita e arrivo', dicono ai genitori... ma quest'ultima partita spesso non finisce mai. Eppure, un videogioco può aspettare. La bellezza dello stare a tavola - o anche solo del trascorrere del tempo con amici o parenti - sta nel socializzare: raccontarsi com'è andata la giornata, parlare di ciò che conta davvero. Tutto questo non solo fa bene, ma aiuta a rafforzare i rapporti di amicizia e di famiglia. Mangiare con i propri familiari e con gli amici è qualcosa che amiamo fare. Infatti, mangiamo tutti i giorni con i genitori e con i fratelli perché consideriamo questo momento unico. Tuttavia, non è sempre facile riuscirci ogni giorno a causa dei numerosi impegni.

Studi scientifici recenti confermano che la convivialità ha un impatto positivo sulla salute mentale e fisica: riduce lo stress e può, persino, contribuire a diminuire il rischio di obesità. Stare a tavola insieme è quindi un modo per rilassarsi e stare bene con gli altri, ma anche il cibo ha un ruolo importante. Infatti è un ottimo mezzo per conoscere culture diverse. Il mondo è un mosaico di sapori unici, deliziosi e soprattutto



Alcuni disegni realizzati dagli studenti dell'IC di San Felice e Camposanto

differenti tra loro. Un piatto non è solo nutrimento ma identità, tradizione e memoria, tramandate di generazione in generazione. Il cibo è così un'esperienza d'incontro: stare in compagnia significa anche scoprire piatti di culture diverse. Si può organizzare una cena per gustare una lasagna emiliana, un pranzo al ristorante di sushi oppure anche solo un incontro in gelateria. Il cibo riunisce perché, durante un momento di pausa, è possibile parlare delle pro-

prie tradizioni e conoscere nuovi sapori: dai tacos brasiliani, al sannakji coreano, all'hàkarl islandese. In Marocco, ad esempio, il Cous Cous - diffuso anche in Sicilia - viene preparato tradizionalmente il venerdì, giorno sacro, e accompagnato dal tè alla menta. In Tunisia, il Tajine El Bey è spesso servito nelle occasioni speciali ed è accompagnato dal Legmi, una bevanda dolce ricavata dalla linfa della palma da dattero. In Turchia, invece, il Yaprak Sarma - invol-

tini di foglie di vite con ripieno vegetariano o di carne - è accompagnato dal çay, il tè tradizionale. Il cibo, infatti, unisce le persone e permette di scambiare tradizioni, conoscenze e abitudini provenienti da ogni parte del mondo. Basta poco per accorgersene: immaginiamo, ad esempio, una nonna italiana - simbolo di esperienza e abilità in cucina - che incontra una nonna israeliana. Tra racconti e ricette, le due potrebbero condividere saperi e tradizioni diverse. E magari, la volta successiva, a tavola potremmo trovare un piatto nuovo, nato proprio da questo incontro. Tuttavia, alcune tradizioni culinarie rischiano di andare perdute nel tempo perché non vengono più tramandate.

Provare cibi diversi è importante sia per la salute sia per il piacere culinario: nessun alimento, da solo, contiene tutte le sostanze nutritive necessarie. Cambiare ogni tanto e sperimentare nuovi piatti fa bene! E, per trovare il proprio piatto preferito, bisogna sempre assaggiare! Che sia in famiglia, con gli amici o anche con persone nuove, ogni pasto può diventare un momento speciale. Sta a noi scegliere di trasformarlo in un'esperienza di incontro, capace di unire, farci stare meglio e farci scoprire il mondo... un boccone alla volta!

Sara El Morasli, Harpreet Kaur, Beatrice Tassi, Virginia Vitali, Carlotta Calzolari
IC San Felice s/P e Camposanto

Oltre le maschere

Il teatro dall'Antica Grecia ad oggi: un rituale senza tempo

Il teatro non è solo intrattenimento, ma nasce come strumento per narrare vicende universali attraverso la recitazione e serve, inoltre, a trasmettere insegnamenti ai giovani in modo giocoso e coinvolgente. Il teatro occidentale nasce nell'Antica Grecia da riti religiosi in onore di Dioniso. Il teatro antico prevedeva la partecipazione esclusiva di attori uomini che indossavano maschere per interpretare diversi ruoli, anche femminili. Gli attori del teatro greco erano così solamente uomini che indossavano maschere e costumi vistosi per essere riconoscibili anche da lontano.

In scena vi erano generalmente solo tre attori principali: il protagonista, il deuteragonista e il tritagonista. Gli uomini interpretava-

no anche i ruoli femminili e spesso dovevano cantare. In merito alla struttura, i teatri venivano costruiti a forma semicircolare sfruttando i pendii delle colline per ottimizzare acustica e visibilità. La struttura presentava caratteristiche ben precise, come la cavea, una gradinata disposta a semicerchio.

Anche oggi, qui in Italia, vengono messi in scena spettacoli basati su testi classici della tragedia e della commedia greca, come quelli di Euripide, di Eschilo e di Sofocle. L'organizzazione di questi spettacoli è affidata a un'istituzione specifica: l'Istituto Nazionale del Dramma Antico. L'INDA nasce nel 1913 da un'intuizione del conte Mario Tommaso Gargallo. Una riunione tra aristocratici e fa-

coltosi voluta dal nobile siracusano dà così vita a un progetto ambizioso che il 16 aprile del 1914, dopo 2.400 anni dalla polis greca, riporta gli spettacoli classici al Teatro greco di Siracusa, che da allora ospita ogni anno rassegne culturali seguite da migliaia di spettatori. Facendo un confronto con il teatro moderno, si può dire che anche oggi rappresenti una forma di intrattenimento e un mezzo per trasmettere sentimenti, emozioni e insegnamenti ovvero vere e proprie lezioni di vita.

Nel ventesimo secolo esistono numerosi esponenti del panorama teatrale e artistico. Tra questi merita una menzione Roberto Benigni, celebre monologhista teatrale, la cui comicità semplice e immediata lo ha reso nel tempo

uno dei personaggi pubblici più apprezzati e conosciuti d'Italia. Benigni è diventato famoso anche per le sue letture della Divina Commedia.

L'attore-regista ha vinto anche un Oscar per il miglior film straniero con il film 'La vita è bella' che ha persino recitato e diretto.

È stato l'unico interprete maschile italiano a ricevere il Premio Oscar nella categoria 'miglior attore protagonista' per un film in lingua non inglese. Dunque, quale differenza c'è tra teatro antico e teatro contemporaneo? Forse nessuna: il teatro resta un rituale universale grazie al quale l'uomo può conoscere meglio con se stesso e relazionarsi con gli altri.

Giona El Nazer e Samuele Balboni



CITTADILLA VIS MODENA