

Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2022 **20^a edizione**

CONAD
Persone oltre le cose

THE ITALIAN SEA GROUP

ADMIRAL

TECNOMAR

NCA REFIT

LA REDAZIONE

I baby-giornalisti

Classe 2^a A: Riade Benfalahi, Davide Bertani, Simone Borghetti, Oleksandr Bran, Giuseppe Claro Lescano, Lucrezia Davitti, Davide Dirstar, Denise Franchini, Anna Giorgi, David Innocenti, Thomas Maimone, Alice Mariotti, Aurora Marrone, Filippo Paolini, Michelangelo Ragone, Elisa Ruffini, Giulia Silvestri, Gabriele Tenerani.

2^a D: Gaia Alibani, Sofia Altobello, Alessandro Beggi, Morgan Cannea-Vlada Chiorescu, Filippo D'Alessandro, Maria Vittoria D'Aloisio, Giulia Falchi, Niccolò Fantoni, Niccolò Franciosi, Gabriele Giannotti, Greta Belen Gimenez, Luca Lombardi, Mattia Pieri, Rocco Ribolini, Ilaria Serpa, Nikita Simakov, Gabriele Xhemollari. **Docenti tutor:** professori Paola Cantinotti e Nicoletta Russo. **Dirigente:** professoressa Michela Bugliani

Scuola media "Buonarroti" di Carrara

Il cibo? Cura il corpo e la mente

L'alimentazione sbagliata causa di molte malattie. Fondamentali cibi freschi e genuini, a km Zero

Fin dall'antichità sono presenti malattie legate al cibo e all'alimentazione. Nel passato erano soprattutto dovute alla povertà, a una dieta povera. Tra queste ricordiamo la pellagra, la gotta e lo scorbuto. La malattia detta pellagra si diffuse in Italia a partire dal XVIII secolo; dovuta alla scorretta alimentazione, era diffusa specialmente tra le classi sociali più basse di alcune regioni, tra cui il Veneto e la Lombardia, la cui dieta si basava su un eccessivo consumo di polenta, quindi carente di cibi freschi, verdure e carne. I sintomi erano le famose "3D": dermatite, diarrea e demenza. La gotta era, al contrario, una malattia causata da un'alimentazione basata prevalentemente su carni e dolci, e colpiva principalmente i nobili. Questa patologia è classificata come scomparsa e dunque sconfitta. La verità è che essa è sempre diffusa, dal momento che, al giorno d'oggi, una dieta



Il disegno di uno dei piatti tipici del territorio su cui hanno lavorato gli alunni delle II A e D della Buonarroti

ricca di proteine non è più privilegio esclusivo delle fasce più ricche della popolazione.

Secondo gli esperti, la gotta è una patologia che sta aumentando proprio perché sottovalutata. Per quanto riguarda lo scorbuto, è una malattia causata dalla carenza di vitamina C. Era frequente tra coloro che affrontavano lunghi viaggi per mare, come i marinai del secolo XV, che non potevano avere accesso a cibi freschi. Poiché questa aveva effetti sull'umore, causando intrattabilità, ha dato origine al termine 'scorbuto', che ancora oggi noi utilizziamo. Purtroppo si registrano ancora dei casi,

soprattutto tra anziani e alcolisti. Gran parte dei disturbi alimentari di oggi è invece legata all'aspetto psicologico, aggravata recentemente a causa dell'emergenza Covid. Sono tutti accomunati da un'eccessiva importanza attribuita al peso, all'aspetto estetico e al controllo dell'alimentazione.

Tra questi i principali sono l'anoressia e la bulimia. L'anoressia a livello fisico viene diagnosticata quando il peso è inferiore del 39,85% rispetto alla norma. Spesso chi ne è affetto si sente in difetto rispetto alle persone che lo circondano: è proprio questa la causa princi-

pale del disturbo, la sensazione di inadeguatezza. Il termine anoressia significa mancanza di appetito, ed è causata dalla costante pressione sociale e dalla diffusione di stereotipi che propongono modelli di perfezione estetica, il che determina, come si è detto, un senso di inadeguatezza. Un altro comune disturbo alimentare è la bulimia. Per giungere ad una diagnosi, ci devono essere ricorrenti abbuffate, con sensazione di perdita di controllo sull'atto del mangiare; altrettanto frequenti sono le azioni di compenso per evitare l'aumento di peso, tra cui il vomito autoindotto, l'utilizzo di lassativi, diuretici o estenuanti sessioni di attività fisica. Tra i disturbi alimentari, ricordiamo anche l'obesità, che è caratterizzata da un eccessivo peso corporeo dovuto a un accumulo di tessuto adiposo. Oltre che a fattori genetici, tuttavia, essa, può essere legata a componenti psicologiche, tra cui l'ansia, che induce a mangiare grandi quantità di cibo saziante, ma povero di vitamine e di ingredienti freschi. Per salvaguardare la salute fisica, e anche mentale (mens sana in corpore sano) aumentiamo il consumo di prodotti buoni e genuini di cui il nostro territorio è tanto ricco!

Viaggio nella storia e nelle tradizioni culinarie

Cucina e territorio: un matrimonio perfetto Una risorsa preziosa da conoscere e valorizzare

Il **patrimonio** gastronomico della provincia apuana fatto di pane, pasta, formaggi, salumi, conserve, frutta e verdura, dolci, liquori e vino è figlio del duro lavoro di intere generazioni di agricoltori impegnati a difendere nel tempo la biodiversità sul territorio e le tradizioni alimentari contadine. I nostri nonni, per i quali il "pane quotidiano" era un problema, avevano imparato ad utilizzare con grande rispetto e parsimonia ciò che il territorio offriva. Tra le molte specialità alimentari della provincia di Massa Carrara, spiccano il lardo di Colonnata e il pane di Vinca. Il Lardo di Colonnata è un'eccellenza tipica apuana prodotta

con grasso puro di maiale. La storia di questo prodotto è particolare: anticamente consumato dai cavaletti, perché nutriente e sostanzioso, e considerato un "companionato povero", dal 2003 è diventato un prodotto IGP. La straordinarietà del prodotto è dimostrata dalla particolare tecnica di produzione: il salume, che si ottiene dalla cotenna del maiale maschio adulto, viene miscelato ad aromi naturali e spezie, quali sale marino, cannella, noce moscata, pepe, aglio e rosmarino, e messo in una conca di marmo di Carrara, per un periodo di minimo 6 mesi. Il contatto con il marmo e con il sale crea una caratteristi-



ca salamoia che lo conserva e lo "cuoce", arricchendolo di sapori e profumi unici. Per gustare appieno il suo sapore si può mangiarlo con il pane di Vinca, un pane scuro, fatto di farine integrali e acqua delle Apuane. È un pane cotto in forno su foglie di castagno in grosse forme tondeggianti, che conserva inalterata la sua fragranza per molti giorni.

Tradizioni

Torta di riso la regina delle feste

La **torta di riso** è un dolce caratteristico della provincia di Massa Carrara che, in origine, veniva cucinato con farro bollito e formaggio pecorino ed era salata come nella vicina Liguria. Divenne dolce quando le facoltose famiglie della borghesia del marmo di Carrara iniziarono a sostituire il farro con il riso coltivato a Massarosa. Il riso era più delicato e quindi si adattava meglio alla "nuova versione" della torta. Anche la struttura era diversa: il riso e il composto di uova, zucchero e latte restavano ben separati in due strati. Alla fi-

ne dell'Ottocento, a Carrara, si aprirono le prime drogherie che, oltre alle spezie, vendevano liquori, così le donne iniziarono ad aggiungere alla torta il cognac e l'alchermes in un miscuglio chiamato rinfresco (in dialetto r'infresc). La torta si preparava seguendo il calendario liturgico, in occasione della Santa Pasqua o delle feste patronali primaverili, come San Giuseppe o San Marco, periodo in cui le galline, di norma, producono molte uova. Ogni località della provincia di Massa Carrara ha sempre celebrato la propria ricetta come quella autentica; ogni frazione, ogni famiglia ha il suo "segreto" tramandato di generazione in generazione, di madre in figlia. Le principali differenze che si riscontrano sono nel numero di uova impiegate, nella quantità di zucchero, di riso utilizzato o di liquori scelti.