

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023

Comitato Promotore
Celebrazioni Pucciniane



AVIS COMUNALE
LA SPEZIA



CONAD
Persone oltre le cose

MEDIA DI VEZZANO

Alunni e tutor della redazione

La redazione delle classi dell'Isa11 di Vezzano. 2A: Cavanna Joe Leonardo, Costa Nicolò, Fazzini Martina, Leverotti Mattia, Natali Luca, Niccolai Giulia, Pasquali Bianca, Pistone Monica, Torri Emma, Zannoni Mattia. 2B: Abdelaziz Adem, Baudone Rebecca, Biggio Luca, Bononi Ginevra, Ciro Marisol, Correrini Alessandro, D'Este Adam, Della Valle Valerio, Domenici Angel, Galati Serena, Giorgi Camilla, Girelli Lucia, Hyka Noemi, Isoppo Matteo, Lorenzani Ricotta Francesco, Mainenti Linda, Mazhi Emili, Menini Elena, Moisis Violante, Rotunno Eleonora, Senatore Luca, Sergiampietri Matilde, Stampetta Mattia, Vatteroni Nicholas Nino. 3A: Arcangeli Ester, Ayadi Nadir, Barbieri Sebastian, Baroncelli Leonardo, Bellini Sofia, Borrini Alessandro, Grassi Gabriele, Infrasca Giulia, Lehmouri Abdellah, Lemouri Aya, Lisek Giulia, Lisek Sandra, Machkouri Dounia, Maida Emma Vittoria, Muolo Massimiliano, Mariani Jason, Panella Giada, Roffo Ludovica, Sechi Michael. 3B: Yahya Aberkan, Tommaso Ballerini, Basma Belalia, Azzurra Bonanno, Davide Botti, Asia Cialdini, Kevin Cozzolino, Patrizio Della Valle, Nicolas Frasso, Angelica Gennari, Alessio Lazzaroli, Giacomo Leverotti, Milena Lo Grasso, Rebecca Mammi, Emanuele Milone, Giacomo Mini, Marta Pinto, Matilde Pontremoli, Camilla Rocchi, Francesco Rotella, Davide Tambalo. Docenti tutor: Bernabò Francesca, Landi Debora, Landini Laura. Dirigente scolastico: Sandra Fabiani.



Che servire da mettere a tavola

Come si può cambiare il mondo?

Cominciamo dalla spesa! Il nostro decalogo di buoni consigli per una spesa eco-sostenibile

La nostra scuola ha deciso di affrontare il tema della spesa eco-sostenibile perché pensiamo che spesso venga trascurato, da ragazzi e adulti. Noi invece riteniamo opportuno intervenire, per convincere le persone a collaborare con piccoli accorgimenti quotidiani, per la realizzazione di un mondo più sostenibile. Cosa significa fare una spesa ecosostenibile? Il termine indica l'importanza di promuovere scelte e comportamenti alimentari responsabili, consapevoli e rispettosi dell'ambiente e delle persone.

Dunque, ecco a voi la nostra lista di comportamenti virtuosi per effettuare una spesa intelligente: 1 prima di andare a fare la spesa, preparare una lista dei prodotti da acquistare, per evitare sprechi, e portare con sé borse riutilizzabili 2 andare a fare la spesa una volta alla settimana,

LA RIFLESSIONE

La spesa eco sostenibile è anche la premessa per una dieta salutare



Vogliamo bene al pianeta e a noi stessi

na, per ridurre gli spostamenti con i mezzi di trasporto e preferire mezzi non inquinanti 3 scegliere prodotti a km 0 o comunque italiani, per ridurre le emissioni 4 preferire alimenti di stagione e biologici, più salutari 5 non comperare cibo spazzatura ma alimenti che rientrino nella dieta mediterranea 6 preferire

prodotti con confezioni eco-sostenibili, per ridurre il consumo di plastica 7 fare attenzione alle scadenze e alla filiera alimentare degli alimenti 8 controllare la qualità dei prodotti sottocosto e preferire prodotti non troppo elaborati, per preparare piatti fatti in casa, così da poter valutare ogni singolo ingrediente 9

utilizzare l'acqua del rubinetto o in bottiglie di vetro riutilizzabili, invece che di plastica 10 usufruire della spesa online con consegna a domicilio, per diminuire gli spostamenti.

Ci siamo resi conto che la spesa ecosostenibile è anche la premessa per una dieta salutare che può in parte prevenire alcuni disturbi alimentari, come anoressia, bulimia e obesità. Ad esempio abbiamo scoperto da alcune ricerche che la dieta mediterranea risulta essere non solo quella più salutare, ma anche la più economica. Per fortuna negli ultimi anni l'attenzione della gente sull'argomento è cresciuta notevolmente, come abbiamo potuto constatare da alcuni dati raccolti su internet, a partire dal numero di ricerche effettuate su google alla voce 'benessere alimentare', aumentate del 21% nel periodo 2020-2021. Ricordiamo poi che effettuare una spesa ecosostenibile significa anche aver riguardo per le botteghe e i piccoli negozi di prodotti alimentari locali, che spesso vendono prodotti artigianali o si servono direttamente dai contadini per la frutta e la verdura.

La nostra intervista ai coniugi Rocchi del ristorante Mirador

Tradizione e chilometro zero La sostenibilità è... naturale

Come definite la vostra cucina? «Tradizionale: il piatto forte sono i panigacci, un cibo povero e sostenibile. Tutti i nostri piatti sono fatti a mano da noi e seguono la stagionalità».

Dove procurate i prodotti? «La farina, ricavata da un grano antico, è dei nostri campi ed è macinata a pietra in un mulino della zona. Gli ortaggi provengono da aziende locali, il vino è della Lunigiana e biologico. Dopo il covid è diventato più facile trovare prodotti a km0».

I clienti si informano sull'origine dei piatti? «Sì, sono molto attenti, soprattutto per i dolci, e chiedono piatti artigianali».

Oltre la cucina, cos'è per voi la sostenibilità? «Uso di materiali naturali, riciclo, energia rinnovabile e risparmio energetico».

Come è cambiata la gastronomia? «E' cambiata l'attenzione verso le intolleranze e oggi è più semplice reperire i prodotti adatti. Inoltre le materie prime in generale sono aumentate, ma la filiera corta aiuta a contenere i prezzi».

Oggi è San Valentino, ci sono sorprese? «Cucineremo i panigacci rossi, usando un colorante naturale a base di rapa rossa, con cui i nonni tingevano cibo e vestiti».

Le nostre idee

San Valentino Anche il regalo è ecologico

Ogni occasione è buona per compiere scelte che aiutano a salvare la terra

Cari lettori, San Valentino è alle porte e non sapete che regalo fare? Tranquilli, ci pensiamo noi a darvi un consiglio eco-sostenibile! Basta poco per aiutare il nostro pianeta, anche scegliere di comprare oggetti a scarso impatto ambientale (posate di bambù o matite da piantare) o che non siano avvolti in involucri di plastica. Altrimenti potete

optare per soluzioni più originali: adottare un alveare o piantare un albero, come è possibile fare su diversi siti (Treedom e 3Bee), monitorando la crescita del vostro alveare o del vostro albero comodamente on line. Siete senza soldi? Perché non creare un dolce, con prodotti a km0, in fondo basta poco: farina, uova, zucchero e fantasia. E per il biglietto non serve necessariamente usare carta, ma potreste dare sfogo alla vostra creatività con materiale di riutilizzo. Ma se ancora non vi avessimo convinti, potrete scegliere la soluzione più romantica e semplice: una bella passeggiata a Vezzano per riscoprire la sua storia oppure una passeggiata in spiaggia, dove potrete godere di un tramonto fantastico; del resto, se si sta parlando di vero amore, anche solo un bacio e un fiore possono bastare per rendere felice il partner.