

Ricerca storica e Agenda 2030

“Nutrimento”: via sostenibile

Insieme per costruire il lessico del futuro. Come si mangiava un tempo per capirne di più adesso
CLASSI 'II D' E 'II E' ISTITUTO COMPRENSIVO PERUGIA 13 (RIPA)

Il nostro percorso di Educazione civica, incentrato su nutrimento e sostenibilità, ci ha permesso di trattare l'alimentazione da varie prospettive. Volendo partire prima dalla storia del territorio, ci siamo rivolti al prof. Giuseppe Tufo, studioso di storia locale, per saperne di più sulle abitudini alimentari dei nostri antenati. Il centro di Arna (nome antico di Ripa, frazione di Perugia) si trovava a Civitella, qui aveva raggiunto il suo massimo splendore in epoca romana divenendo municipium e in seguito sede vescovile, per poi scomparire a seguito della distruzione operata dai Goti; la ripresa avvenne solo nel XIII sec. quando fu costruito il castello sulla cima del colle di Ripa.

Dopo la Guerra del sale (1540) Perugia perse la sua autonomia e da città fiorente e commerciale divenne un passivo centro amministrativo. Nobili e ricchi spostarono interessi e capitali verso l'agricoltura acquistando terreni nel contado e in particolare a Ripa, che si trasformò così in un povero borgo agricolo. Diverse informazioni su agricoltura e alimentazione tra '500 e '700 sono riportate in alcuni registri parrocchiali dell'epoca conservati nella Biblioteca Palmira Federici di Ripa. Abbiamo scoperto che si coltivavano grano, orzo, spelta e che il vino era considerato il migliore del contado. I contadini si



Tavola imbandita con cibi del '500 e '600, sullo sfondo il Castello di Ripa (Vittoria Lollini)

nutrivano soprattutto di pane nero fatto di orzo, spelta o avena; eccezionalmente nelle feste si mangiava quello bianco di farina altrimenti destinato alla città. Al pane accompagnavano uova, formaggio, talvolta carne di piccione. I legumi più diffusi erano le fave con le quali si faceva il macco (polenta), si mangiavano anche fagioli dall'occhio. Molto consumato il pesce del Chiascio (cavedani, barbi, lasche) e in quaresima il baccalà. Sulle mense dei sacerdoti, invece, abbondava anche la carne (salsicciotti, agnelli e vitella), anche i nobili non si facevano mancare nulla.

Ci siamo recati spesso in bibliote-

ca per dare un'occhiata ai registri e abbiamo scoperto altri interessanti volumi sul tema dell'alimentazione, come *Mangiare sano per vivere meglio*, guida pratica per una sana alimentazione, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, manuale storico di cucina di Artusi. Scoprire come ci si alimentava un tempo è fondamentale per conoscere le nostre radici culturali. Ogni anno il passato rivive nel mese di giugno grazie al "Palio arnese", curatissima rievocazione storica del XVI secolo, durante la quale sono proposte pietanze e cibi caratteristici dell'epoca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Ecco i nomi dei protagonisti

Ecco gli studenti reporter: F. Alise, L. Bedini, A. Bellini Baldella, L. Berellini, J. Brozzetti, R. Carini, F. Casagrande, F. Farinelli, E. Fiorini, L. Garofalo, S. Guiggi, M. Hidaoui, M. Hrebenciuc, E. Kamberi, V. Longetti, E. Minelli, D. Mogini, V. Moscatelli, G. Pastorelli, C. Pieretti, R. Roscini, L. Sciarpetti, A. Zanin (2E); L. Battistoni, G. Belia, G. Bovini, E. Ciaccassassi, L. Codini, P. De Paola, J. Desantis, G. Fraleoni, R. Lepri, V. Lollini, A. Longetti, M. Marri, M. Melensi, S. Quafo, G. Orlandi, G. Peruccaccia, A. Rovigliani, M. Selmani, L. Settembrini, G. Zanin, A. Zappacenero (2D). **Dirigente I.C. PG 13:** Simona Tanci; **docenti di riferimento** Valeria Mastroianni, Cinzia Ghibelli, Sara Baldassarri.



Un percorso in classe per capire l'importanza di un nutrimento corretto e più equo per tutti

Buona alimentazione a vantaggio del pianeta

E dopo la storia, come contribuire alla sostenibilità alimentare nel futuro? Qualità alimentare, agricoltura sostenibile, spreco, denutrizione, lotta alla fame: aspetti finiti sotto la nostra lente di ingrandimento per mettere a fuoco criticità dei Paesi ricchi e problematiche legate alla malnutrizione nei Paesi poveri; imparare a nutrirci in modo sano e sostenibile; apprezzare il cibo che abbiamo e non sprecarlo. Tra inchieste, focus geografici e linguistici, letture, stu-

dio di etichette alimentari, analisi di nutrienti abbiamo scovato in ogni angolo del mondo cibi gustosi e unici, imparando a destreggiarci meglio nella scelta di ogni alimento. Al cibo è legata la salute: occorre privilegiare la dieta mediterranea (Patrimonio Culturale Immateriale Unesco), preferendo prodotti del territorio quindi più sostenibili, e tenere presente la piramide alimentare, alla cui base sono rappresentati alimenti da consumare spesso (frutta, verdura), e

al vertice quelli da limitare, come carne rossa e dolci. Non mancano nei Paesi occidentali disturbi legati all'alimentazione come anoressia e bulimia, oppure l'eccessivo consumo di cibo che provoca sovrappeso e obesità, sempre più frequenti persino nei bambini, generati dall'eccessivo consumo di "junk food" (cibo spazzatura). Ci siamo resi conto di come il cibo sia un simbolo culturale identitario, un elemento conviviale e di aggregazione sociale capace di includere al di là di ogni differenza.



Il cibo simbolo culturale (Giorgia Pastorelli)

