

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

Mangiar bene per stare bene Il cibo ha un ruolo fondamentale

Una dieta corretta e variegata ci consente di crescere nel migliore dei modi. Ad ogni età

SCUOLA MEDIA DI MARSILIANA

MANCIANO

Il cibo è una delle cose più importanti per vivere. Senza mangiare, il nostro corpo non avrebbe l'energia per svolgere tutte le cose che facciamo ogni giorno, come muoverci, pensare o anche solo respirare.

Ma non è unicamente questo il motivo per cui è essenziale: gli alimenti ci danno energia, ci forniscono quei nutrienti che permettono al corpo di crescere, ripararsi e funzionare correttamente, nonché ci garantiscono le difese necessarie per mantenere sano il sistema immunitario.

Mangiare in modo giusto è necessario anche per il benessere mentale, poiché una buona alimentazione migliora la concentrazione, la memoria e l'umore.

Non bisogna abusare, pertanto, dei cosiddetti cibi spazzatura, come patatine fritte, hamburger o nuggets, perché possiamo ammalarcici di malattie quali il diabete, l'obesità o altre legate all'apparato cardiocircolatorio.

I cibi prima nominati sono appetitosi, ma molto calorici e poveri di sostanze importanti. Dobbiamo, al contrario, consumare pasti salutari, che ci forniscano tutto ciò di cui abbiamo bisogno, nonché seguire una dieta varia e bilanciata fin da piccoli, per acquisire buone abitudini da portare avanti per tutta la vita.

Scegliere un cibo a chilometro zero, ovvero prodotto vicino al luogo di acquisto, sarebbe importante, perché, oltre a garantirci mag-



Nel 'paniere' dei cibi buoni e genuini ci sono alimenti molto importanti per la nostra salute

giore freschezza e qualità a tavola, contribuirebbe a trasformarci in consumatori sostenibili, consapevoli e più vicini al proprio territorio.

Appositi studi scientifici hanno appurato che la nostra dieta, ovvero quella mediterranea, ricca di verdure, legumi, frutta, pesce e olio d'oliva, riduce il rischio di contrarre gravi patologie. In più, il 10 dicembre 2025, la cucina italiana è stata ufficialmente proclamata Patrimonio Culturale Immateriale dell'Unesco.

Tale riconoscimento non deriva solo dalla ricchezza di sapori, ma dal fatto che la cucina, per noi, è anche cultura, tradizioni e stile di vita. Ogni piatto è legato ad un lu-

go preciso, ad un clima, ad una tradizione agricola o marinara.

Le ricette, alcune delle quali segno di povertà e di creatività, sono nate nelle case, nei campi, nei borghi. Inoltre, per gli italiani mangiare è, soprattutto, relazione. La tavola apparecchiata con cura anche nei giorni qualunque, il pranzo della domenica che riunisce la famiglia, le feste di paese, con le donne intente a preparare la pasta fresca, il sugo o i dolci, fanno parte della memoria collettiva di un popolo che attorno al cibo parla, discute, ride, costruisce legami.

Il pasto diventa, quindi, un rito quotidiano, dove il tempo si allunga, la fretta si scioglie, il cuore si apre.

LA REDAZIONE

Gli studenti giornalisti

La pagina è stata realizzata dagli studenti Nicolò Caldini, Nicole Cinelli, Samuele Cornacchia, Maria Bartolomei, Giulia Costanzo, Emma Denocenti, Andrea Domenichelli, Christian Domenichelli, Serena Mangiapelo, Flora Minuti, Zoe Peruzzi, Nicola Abbate, Gaia Ballerini, Davide Bellagamba, Sofia Bellumori, Nicoleta Cepoi, Veronica Cherubini, Anna Evangelisti, Samuele Giolo, Elena Lombrichi, Emma Manini, Niccolò Moscatelli, Leonardo Novelli, Tasnim Palazzini, Gabriele Parlati, Ginevra Subrizi. Docenti tutor Nazzareno Agostini, Elisa Celata e Maria Teresa Mambrini. Dirigente scolastica Francesca Iovenitti.



CONAD
Persone oltre le cose

REGIONE
TOSCANA



CONAI
CONSORZIO NAZIONALE IMBALLAGGI

Confartigianato
LAVORARE GUADAGNARE

CNA
Artigiani
Imprenditori
d'Italia | Grossotto

Acquedotto del
Fiora

Banca TEMA
GRUPPO BCC ICCREA

Incontro fra gli studenti e gli ospiti della Rsa 'La Cupolina'. E le loro fantastiche merende

Quante cose possiamo imparare dai nostri nonni...

MANCIANO

Il cibo, oltre ad appartenere alla cultura di un popolo, porta con sé un importante valore affettivo. Recuperare le tradizioni alimentari delle nostre famiglie significa approfondire la conoscenza della nostra storia. Abbiamo incontrato gli ospiti della Cupolina Rsa di Manciano e abbiamo posto loro alcune domande riguardo a diversi argomenti, tra cui la cucina e le tradizioni del territorio. I risultati della no-

stra intervista ci hanno aiutato a capire com'è cambiata l'alimentazione dai tempi dei nostri nonni ad oggi. Abbiamo chiesto ai signori de 'La Cupolina' quali fossero le ricette che preparavano più spesso e abbiamo riscontrato una grande presenza di piatti a base di pasta, polenta e patate; quasi totalmente assente la carne, consumata solo nelle occasioni speciali. La merenda consisteva prevalentemente in pane con zucchero, marmellata, burro o olio. Non venivano usati ingredienti costosi nella

preparazione delle ricette; si mangiava ciò che offriva la terra, seguendo le stagioni ed evitando gli sprechi. Questa indagine sulle abitudini alimentari dei nostri nonni ci ha fatto capire che il cibo non è solo nutrimento, ma un linguaggio che unisce le generazioni. Le tradizioni rappresentano un patrimonio culturale importante, che porta con sé secoli di storia. Conoscerle ci insegna a preservare i valori della nostra comunità e riscoprire la bellezza e il gusto della semplicità.

10 DICEMBRE 2025

La Cucina Italiana è Patrimonio dell'Umanità

Un grande riconoscimento per la nostra cucina