

# Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE



REGIONE  
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Confservizi  
CISPel TOSCANA



COMUNE DI CAPANNORI



## Ogni piatto... una storia!

### Scoprendo sapori e cultura

Un interessante approfondimento sul cibo senza dimenticare i paesi meno fortunati del mondo  
**CLASSE IV SCUOLA PRIMARIA PARITARIA SANTA DOROTEA**

LUCCA

**Sapete** cosa succede mentre mangiamo? Accade una magia, la raccontiamo con questa storia: Il grande tavolo di legno. "C'era una volta Teo, un tavolo di legno, lui non era felice, perché stava solo in una soffitta. Un giorno, un signore lo portò in sala da pranzo. Teo era contento, ma temette di diventare legna per il fuoco e tremava come un budino dalla paura. Quando il signore invitò degli amici a pranzo: mise sul tavolo una bella tovaglia e fiori profumati. Gli amici arrivarono e Teo era felice di vedere cibi diversi e gustosi rappresentanti i loro viaggi. Sentì le loro risate. Capì che ogni pietanza racconta una storia come un libro.

**Le sue** gambe di legno si irrobustirono perché, sopra di lui non c'erano solo piatti, ma persone che si incontravano. Così Teo si sentì al centro del mondo". Mangiare, non è solo nutrimento, è scoprire gusti nuovi, stare insieme, il cibo è un ponte tra le varie culture.

Se andiamo in altri paesi troviamo cibi diversi: In Norvegia si mangia il salmone affumicato o lo stufato di agnello, in Russia zuppe di barbabietola e in Romania, piccole polpette di carne macinata. In Inghilterra troviamo un preparato con sangue di manzo e cereali.

**In Italia** la pasta e la pizza! Abbiamo capito che l'importante è man-



"Il manifesto della tavola felice" realizzato dalla classe

giare sano. Da sempre partecipiamo all'iniziativa "Frutta e verdura nelle scuole": assaggi di frutta e verdura e gustose spremute.

**L'attenzione** deve andare allo spreco, in alcuni paesi del mondo, c'è poco cibo e molte persone si ammalano!

Nella spesa, non dobbiamo comprare troppe cose: alcuni cibi vanno a male velocemente e così poi li buttiamo. Con la scuola partecipiamo ad un bel progetto per aiutare bambini meno fortunati: "La corsa contro la fame". Con la maestra di motoria facciamo dei giochi e percorsi a staffetta. Per ogni gioco, i nostri genitori, ci danno

dei soldi per comprare cibo terapeutico.

**Così** realizziamo un passaporto della solidarietà: più giochiamo e più bambini aiutiamo. Una signora dell'Unicef ci fa vedere dei filmati di tante persone che vanno a portare cibo e medicine in questi paesi. Usano anche un braccialetto speciale per vedere se un bimbo è troppo magro.

**Da un'**indagine abbiamo scoperto che ogni famiglia italiana butta via 30 kg di cibo e ci sono circa 800 milioni di persone che soffrono la fame. Sprecare è un atto di ingiustizia!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

#### I PROTAGONISTI

#### Gli alunni e i docenti tutor

##### Gli alunni:

Badi Shefer Adalina, Bernardini Selvaggia, Buccalà Francesco, Delacqua Julia Louise, Fano Beatrice, Fornino Daniele, Giugovaz Santiago, Guastapaglia Asia, Guastapaglia Vittoria, Miorini Mattia, Paganelli Liliana, Petretti Sophia, Ricci Sonia, Paolin, Staino Maria Ludovica, Stefanini Bishop James

**Le docenti tutor:**  
Simoma Pucelli  
Ilaria Lombardi  
Referente del Progetto "Giornalismo" Dott.ssa Francesca Chiarantano  
**Dirigente Scolastica:**  
Valentina Guarnieri



#### Le interviste

### Mangiare sano assaporando il piacere di stare insieme

LUCCA

**Abbiamo** intervistato la nutrizionista Deborah e il ristoratore Lorenzo.

**Deborah cosa vuol dire dieta?** "Vuol dire mangiare sano, senza privazioni. Preparo semplici ricette che consiglio ai miei pazienti insaporite con spezie e aromi, così sono più gradevoli. Gli zuccheri e i grassi sono nocivi per la salute come il fritto, se l'olio supera il punto di fumo, sprigiona sostanze

tossiche".

**Il cioccolato fa bene?** "Sì, fondente dall'80% soprattutto per le persone che soffrono di obesità".

**Se un paziente è troppo magro?** "A chi è molto magro si controlla il corpo per vedere di cosa ha bisogno e se fa sport. Mensilmente si verifica se ha perso o preso 1 kg, allora deve mangiare più proteine.

**Lorenzo qual è un tuo piatto speciale?** "Sicuramente la pasta, il cibo più amato in Italia, so-

prattutto gli spaghetti con diversi condimenti. Uno dei miei piatti tipici sono i ravioli cinesi. A tavola anche se parliamo lingue diverse ci capiamo lo stesso. Il cibo unisce diverse culture. Ogni piatto ha una storia antica. I tortelli erano un piatto povero, perché ripieni di carne avanzata. Poi è stato messo il condimento. Tipiche di Lucca sono le anguille".

**Cosa vuol dire chef?** "Capo, ma la figura più importante è il lavapiatti, altrimenti la cucina si ferma".



Debora Dinelli e Lorenzo Stefanini