

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

“FERRAJOLO-CAPASSO”

Via Madonnelle Acerra (NA)

LE CLASSI I B e II B PRESENTANO

LA SCUOLA PER L'EXPO

“FAME DI STORIE...STORIE DI FAME”

storie da gustare fino all'ultima pagina



ANNO SCOLASTICO 2014/15

*Dedicato ai bambini
che costruiranno un futuro
di benessere e sostenibilità*

CIBO E PAROLA

Questo libro presentarti vorrei
ma forse non tutto a spiegare riuscirei
come da cibo parola e da parola cibo
come cibo in bocca parola da bocca
come fame di storie, storie di fame
perché da cibo come da parola
riemergono ricordi, storie antiche
lontane geografie, filosofie e antropologiche alchimie
se per te cibo non è solo gusto materiale
ma sentore e anima sentimentale
se da natura cultura e da cultura natura
condividi con me questo strano banchetto
e di certo scoprirai del cibo il più segreto diletto.

Questo

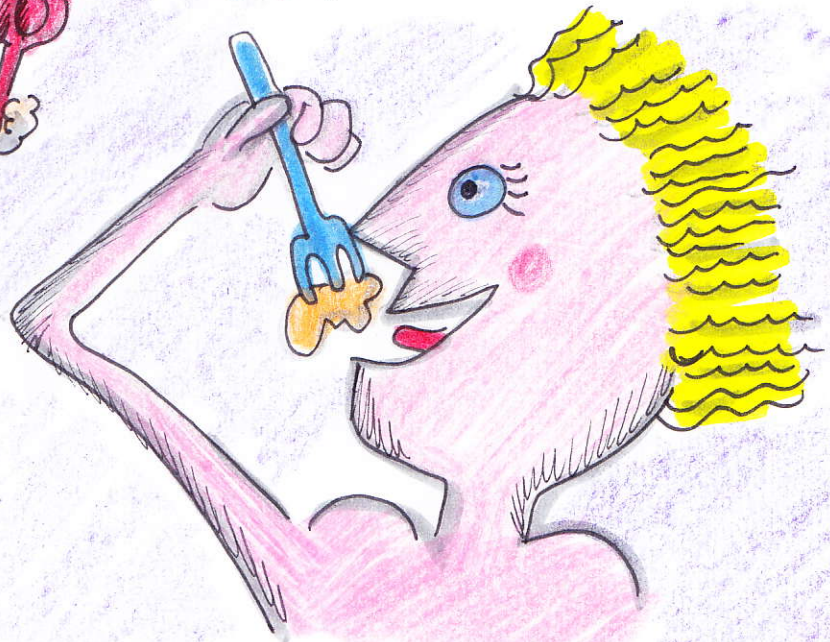
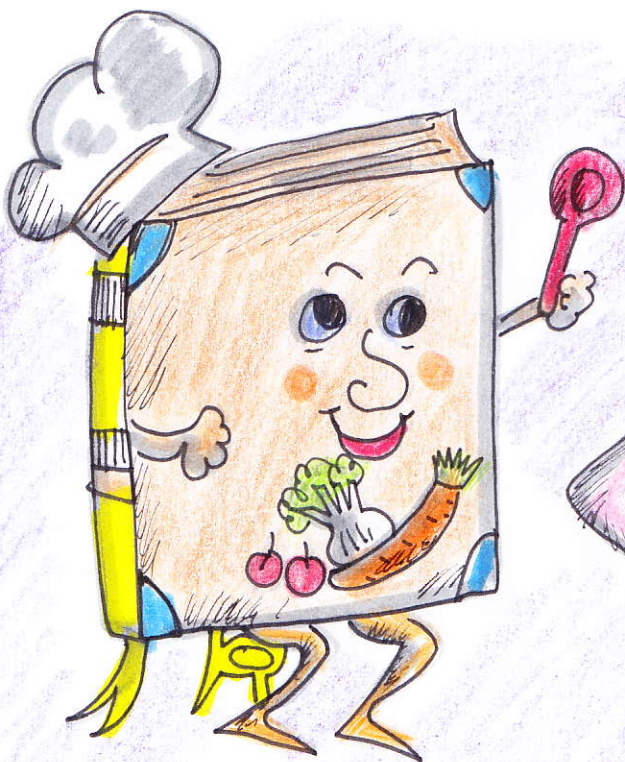
libro

è

succulento...

Vuoi provare
con un primo

boccone?

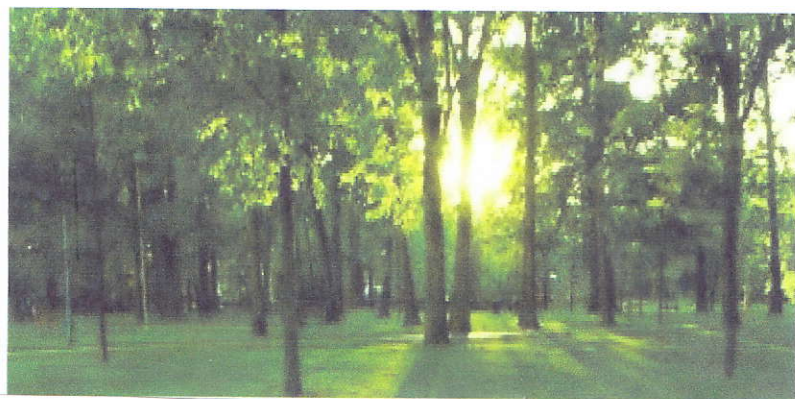


Guida al cibo sano, buono, etico, equo e sostenibile

PERCHÉ L'ALIMENTAZIONE SIA UN GESTO QUOTIDIANO MA
EQUO E SOSTENIBILE ?

1. NON SPRECARE IL CIBO, NEL MONDO 852 MILIONI DI PERSONE SOFFRONO DI MAL NUTRIZIONE;
2. COMPRARE IL CIBO NECESSARIO OGNI GIORNO, È OPPORTUNO EVITARE GRANDI SPESE DI CUI MOLTO ANDRÀ DI CERTO SPRECATO;
3. COMPRARE PRODOTTI GENUINI, EVITARE, PRODOTTI INSCATOLATI E INDUSTRIALI;
4. POSSIBILMENTE COMPRARE PRODOTTI A KM. O DIRETTAMENTE DAL PRODUTTORE PER EVITARE FILIERE INCONTROLLATE E RINTRACCIARE LA PROVENIENZA DI CIÒ CHE MANGIAMO;
5. RIUTILIZZARE CIÒ CHE RESTA DI UN PRANZO, MAGARI INVENTANDOSI UNA RICETTA PER LA CENA O PER IL GIORNO DOPO;
6. RICERCARE PRODOTTI NON TRATTATI DA PESTICIDI O PRODOTTI CHIMICI NOCIVI ALLA SALUTE, CONTRO OGNI MANIPOLAZIONE E CONTRAFFAZIONE;
7. FARE DEL NOSTRO CIBO LA MEDICINA PERFETTA;
8. CONTRIBUIRE A PROTEGGERE L'AGRICOLTURA LOCALE, CONTRO OGNI CEMENTIFICAZIONE O ABBANDONO DI AREE COLTIVABILI ALL'INCURIA E AL DEGRADO;
9. SEGUIRE UNA DIETA VARIA, EQUILIBRATA, MEDITERRANEA RICCA DI FRUTTA E VERDURA
10. SALVAGUARDARE LA BIODIVERSITÀ, LA VARIETÀ DEI CIBI, L'INNOVAZIONE TECNOLOGICA NEL RISPETTO DELLA TRADIZIONE, CONTRO LE MONOCOLTURE CHE

ALTERANO GLI EQUILIBRI DEL TERRITORIO, RIDURRE
IL CONSUMO DI ENERGIE NON RINNOVABILI A
VANTAGGIO DI QUELLE ALTERNATIVE.



IL CIBO DI UNO STUDENTE

La vita dello studente dura in media dai 13 ai 18 anni a seconda delle strade intraprese da ciascuno. In tutti questi anni, ogni studente vive a contatto per molte ore con racconti, storie, immagini, luoghi, di altre epoche sconosciute, in cui si ritrova a viaggiare. Questi mondi inesplorati e sconosciuti, attraverso lo studio diventano familiari e lo studente nutre la sua fantasia proprio con tutte queste cose. Il libro è il cibo per la mente di ogni studente, da quando, piccolissimo, impara a riconoscere le figure di animali o di oggetti familiari, a quando comincia ad associare ad ogni immagine il suono di una parola, a quando, finalmente, può scegliere di affascinarsi a mondi più svariati per imparare cose nuove. Il libro è anche il cibo per le emozioni perché mentre navighiamo tra le pagine di un racconto riusciamo a capire noi stessi ed anche gli altri e il mondo che ci circonda.

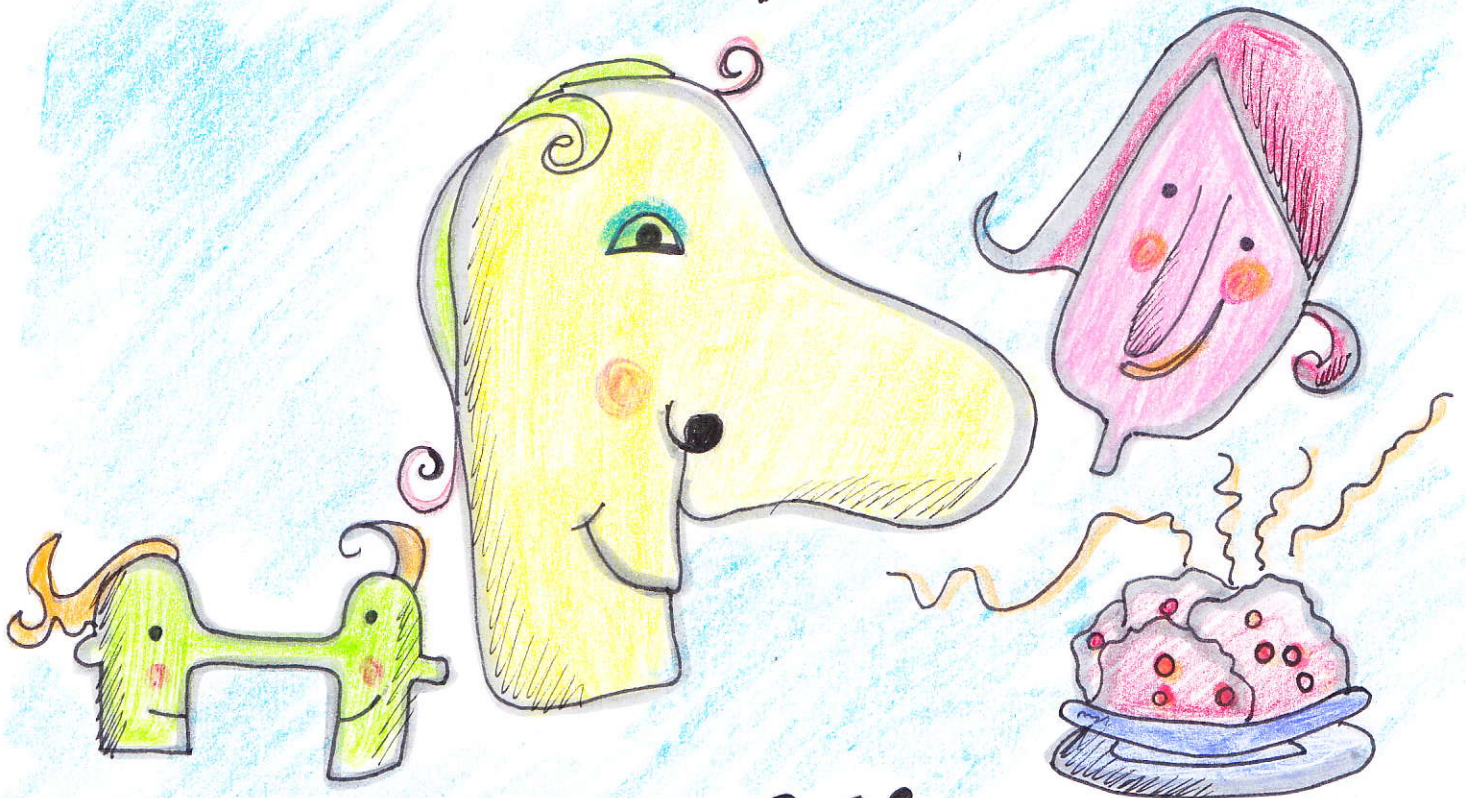
Il libro è anche il cibo per i sogni perché liberano la fantasia: hanno odori che riesci a percepire, vedi colori che sono impressi nelle pagine bianche, gusti i sapori che ti vengono narrati: è come se per un istante magico tu ti trovassi catapultato esattamente in quella realtà narrata.

Per un giorno sei un re, per un altro sei un cavaliere errante che combatte per la sua patria, per un altro ancora sei un astronauta che viaggia sul suo missile spaziale. Questo cibo è nutrimento per le nostre coscienze perché ci permette di essere liberi e autonomi.

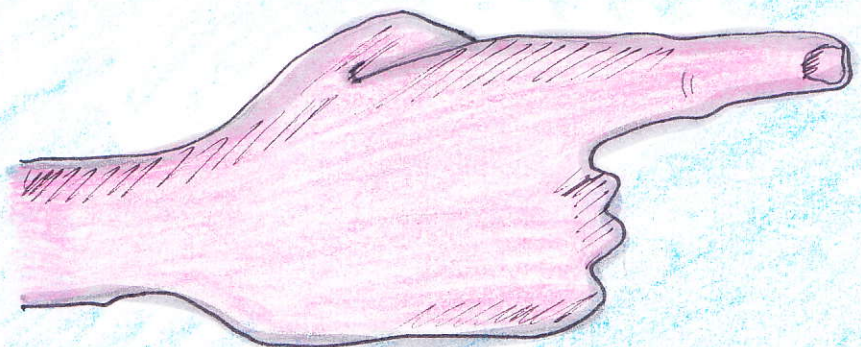


)) *Simone Del Giudice 1 B*))

Senti questo odore?



Allora
Seguilo!



SAPORI FA RIMA CON COLORI

Ogni giorno a tavola arrivano cibi di tutti i colori e tutti i sapori

Assapora bene l'antipasto,
ma non spezzarti la fame,
perché non è finito il pasto.

E' finita ormai la prima portata
Arriva la seconda ancora più buona e colorata.
Mi raccomando, quando mangi non ingozzarti,
per arrivare al dolce non correre,
perché se mangi troppo, dalla pesantezza
camminerai zoppo.

Camilla Palmieri

I^a B



FAME DI STORIE

Non si può pensare senza storie un mondo
E' come se esso non fosse rotondo
Nella vita ce ne sono tante
Una dell' altra più importante
Le storie sono qualcosa di speciale
E nel tempo la loro importanza sale
Storie di amori storie di vita
Non devono essere qualcosa che dalla vita è uscita
Esistono uomini dalle cui imprese
La storia è nata
E grazie ad esse le loro anime
Non moriranno
Perché non c'è niente d' infinito
Come storie che restano impresse come un mito.

MORRA DOMENICO 2B

Non mi piace
la solita minestra...

Ho voglia
di ricette speciali!



Una ricetta per una perfetta sostenibilità

Questa è una ricetta un po' speciale

Ma di certo non banale.

Vuole preparare un piatto a regola d'arte

Che sia buono per la gente di ogni parte.

Ha bisogno di un po' di umanità

Perché ha il sapore della sostenibilità.

È un piatto di cibo per tutti

perché per fame non ci siano più lutti.

Si aggiunga poi un pizzico di energia pulita

Acqua limpida, che dona ai campi nova vita.

Sole e vento e di lavoro una voglia infinita

Ancora servono gocce di parsimonia a volontà.

In ogni uomo che conosce del pane la bontà

una manciata serve infine di gente onesta

Per proteggere una terra che è in tempesta.

Perché ogni seme possa dare spighe e bellezza

In un campo di grano giallo che balla spinto da una nuova brezza.



IL CUOCO PERFETTO

Il cuoco perfetto cucina di tutto
dagli antipasti al miglior frutto.

Il dolce non se lo fa di certo mancare,
quando inizia a cucinare gli sembra di volare.

Cucina antipasti a volontà,
primi e secondi a sazietà,
i dolci, la frutta e tutto il resto.

La cosa bella è che lo fa con passione
e senza pressione.

Camilla Palmieri
I^A B



LA PACE TRIONFA NEL POPOLO DOLCEFRUTTO



C'era una volta una città chiamata Dolcelandia; i suoi abitanti amavano molto i dolci, infatti il loro aspetto era proprio quello di un dolce. Vicino a questa città, oltre le montagne, c'era Fruttolandia, i cui abitanti amavano molto la frutta.

Fra questi due popoli era nata una rivalità appena si erano incontrati, perchè un bel giorno i due popoli erano andati a fare rifornimento di zucchero, nella vicina città di Saccarosia, che era famosa per la quantità di zucchero proveniente dagli alberi. I due popoli erano arrivati nello stesso momento, e avevano iniziato a litigare per chi prendesse prima lo zucchero; da quel momento diventarono rivali.

Per chi aveva parenti nell'altro popolo non aveva il permesso di andarli a trovare.

A separare le due città c'era una rete che al passaggio diventava incandescente, così i dolci che osavano attraversarla si scioglievano, mentre la frutta si caramellava, quindi nessuno riusciva mai ad andare nell'altro territorio.

Un bel giorno Pan cake, un bambino del popolo dei dolci, provò ad avvicinarsi alla rete e vide Cocomer, un bambino del popolo della frutta, guardare dall'altro territorio; Pan cake si infuriò con Cocomer, perchè i genitori gli avevano sempre detto che la frutta fa male, ma Cocomer gli spiegò che un pò di frutta non fa mai male. Diventarono subito amici e ogni giorno alla stessa ora si vedevano di nascosto. Quella sera Pan cake andò a casa e chiese ai genitori di mettergli nel gelato un pò di frutta; i genitori infuriati gli chiesero dove avesse sentito questa parolaccia e lo misero in punizione; la stessa cosa capitò a Cocomer. Finita la punizione i ragazzi iniziarono di nuovo ad incontrarsi, e ogni giorno cercavano delle idee per far rappacificare i due popoli: i due ripetevano sempre "È incredibile! I nostri popoli hanno litigato per dello stupido zucchero! In fondo potevano anche dividerselo!"

Non passava giorno che i due non cercassero di parlare con i genitori, spiegando che potevano esserci molti vantaggi nello stare insieme: uno di questi era di aiutarsi l'un l'altro nei momenti di difficoltà. Puntualmente i genitori si rifiutavano di ascoltarli, dicendo che era inutile imparare queste cose, perchè non avrebbero mai fatto pace.

Una notte Cocomer si alzò dal letto e pensò di andare vicino alla rete; arrivato chiamò insistentemente Pan cake, che dopo un pò arrivò. Escogitarono un piano per la notte successiva, in cui uno sarebbe andato a Dolcelandia, e un altro a Fruttolandia, per fare ciò si dovevano aiutare perchè avevano sentito che a contatto con il caldo i due

ragazzi avrebbero avuto un cambiamento sull'aspetto fisico.

Presero appuntamento e la notte dopo si incontrarono: Pan cake disse: "Cocomer, infilati in questa busta, e oltrepassa la rete. Vedrai che non ti succederà nulla!"

Oltrepassata la rete Cocomer si tolse i vestiti e mise quelli a forma di torta, così andò a dormire da Pan cake e l'indomani presentò il suo amico con il nome di Nutellotto. Passarono l'intera giornata a passeggiare per il paese, e Pan cake gli mostrò tutti i vantaggi che aveva quel popolo: nuvole fatte di zucchero filato, alberi fatti di caramello, case di pan di zenzero, e per finire la cosa più dolce che esista scendeva da una cascata: il cioccolato!

Si divertirono un mondo e quella sera toccò a Pan cake andare a Fruttolandia. Uno alla volta passarono nella rete, infilati in una busta. Arrivati nell'altro territorio Pan cake si travestì da frutta con il nome di Mirtill.

Questa volta toccò a Cocomer mostrare a Pan cake i vantaggi del suo popolo: c'erano fiumi di macedonia, alberi di ogni frutto, case con il tetto coperto di frutti di bosco, ed infine cascate di succo di frutta!

Mentre passeggiavano per la città, sentirono da Melindo, il sindaco della città, che l'indomani ci sarebbe stata una guerra contro l'altro popolo.

A sentire queste parole i due ragazzi pensarono che il tempo stava per scadere e dovevano escogitare un piano al più presto..Così fecero, ma non rivelarono a nessuno la loro idea.

Arrivò il giorno tanto atteso: la guerra del secolo stava per cominciare.

Iniziarono a lottare per la conquista del territorio nella città di Saccarosia; si lanciavano zucchero, e qualcuno ne approfittava per mangiarne un pò di nascosto senza che nessuno se ne accorgesse. Infatti come si dice "FRA I DUE LITIGANTI IL TERZO GODE!"

Ad un tratto da sottoterra spuntarono Pan cake e Cocomer, che urlando fecero fermare i due popoli, e armati di megafono iniziarono a fare un discorso; iniziò Pan cake che disse: "Basta! Finite di lottare! La guerra non porta a niente di buono, regala solo morte e tristezza", continuò Cocomer "Pan cake ha ragione! Se uniamo i due popoli la pace trionferà, e regalerà ad ognuno pace e serenità!"

Conclusero insieme: "L'unione fa la forza, e solo stando uniti possiamo superare le nostre difficoltà".

I due popoli si fermarono allibiti dalle loro parole e iniziarono ad ascoltarli; dopo un attimo di silenzio, delle persone iniziarono ad abbracciarsi e così in men che non si dica i due popoli si trovarono abbracciati. Insieme urlarono: "Ora non ci sono più Dolcelandia e Fruttolandia, ma ci sarà un solo popolo chiamato Dolcefrutto.

Da quel giorno i due popoli si aiutarono gli uni gli altri e il loro motto diventò: "LA PACE TRIONFERÀ SE L'UNIONE CI SARÀ".

E vissero per sempre felici e contenti.

Questa favola ci vuole insegnare che nessuno può stare da solo perchè ognuno ha bisogno degli altri, e che le differenze non sono motivo di odio, di scontro, ma di ricchezza. La pace è meglio della guerra!

Chiara Esposito
Alunna della 1B

IL CUOCO PERFETTO

IO CUCINO
CON L'AIUTO DI MIO CUGINO,
INDOSSO UN BEL GREMBIULE
CHE HO PRESO DAL BAULE,
METTO UN GRANDE CAPPELLO DA CUOCO
E STO ATTENTA CON IL FUOCO.
CON LA NONNA CUCINO I BISCOTTI
E NELL'ATTESA CHE SIANO COTTI
IMPASTIAMO DUE ZUCCOTTI.
FACCIAMO UN BEL RAGU'
IN COMPAGNIA DI MARILU',
POI FACCIAMO UNA TORTA DI MELE
E LA MANGIAMO TUTTE INSIEME.



TUFANO VIVIANA 1^B

Miss Pasticcino e la sua amica-nemica Ciambellina

C'era una volta nel mondo delle caramelle dove i laghi sono di cioccolato e le nuvole di zucchero filato, la famiglia Ciambellina e la famiglia Pasticcino che vivevano sullo stesso muffin e nella stessa casa di marzapane anche se non andavano molto d'accordo. All'inizio erano due famiglie felici, fino a quando nacquero Pasticcina e Ciambellina. Non giocavano mai insieme perché finivano per prendersi a morsi. Litigavano sempre e ogni volta che si incontravano anche se incrociavano solo lo sguardo si odiavano. Alla fine Ciambellina aveva ragione, Pasticcina era antipatica e vanitosa odiata da tutto il paese, così veniva chiamata Miss Pasticcino. Le mamme guardavano crescere le figlie esasperate perché tra mamme erano molto legate, ma più crescevano le figlie più cresceva l'odio fra di loro. Arrivarono ad odiarsi così tanto che si trasferirono in case diverse. Arrivò un giorno in cui faceva talmente caldo che si stavano sciogliendo tutte le montagne di gelato, tutti erano preoccupati, per loro non c'era di peggio, e invece sì, spuntò all'improvviso da dietro le montagne sciolte un orco che voleva mangiarli tutti. Le mamme di Ciambellina e Miss Pasticcino si recarono per salvare le loro figlie dalla fata Tiramisù che donò

loro una meringa per allontanare l'orco, ma per loro era troppo pesante, così chiamarono le figlie che, arrivate, facevano a gara a chi fosse più forzuta per prendere la meringa, ma era troppo pesante. Così pur di aiutare la famiglia e il loro paese: "SugarCandy" si dimenticarono delle loro liti aiutandosi a vicenda, presero la meringa e allontanarono l'orco. Ecco perché: "L'UNIONE FA LA FORZA!!!".

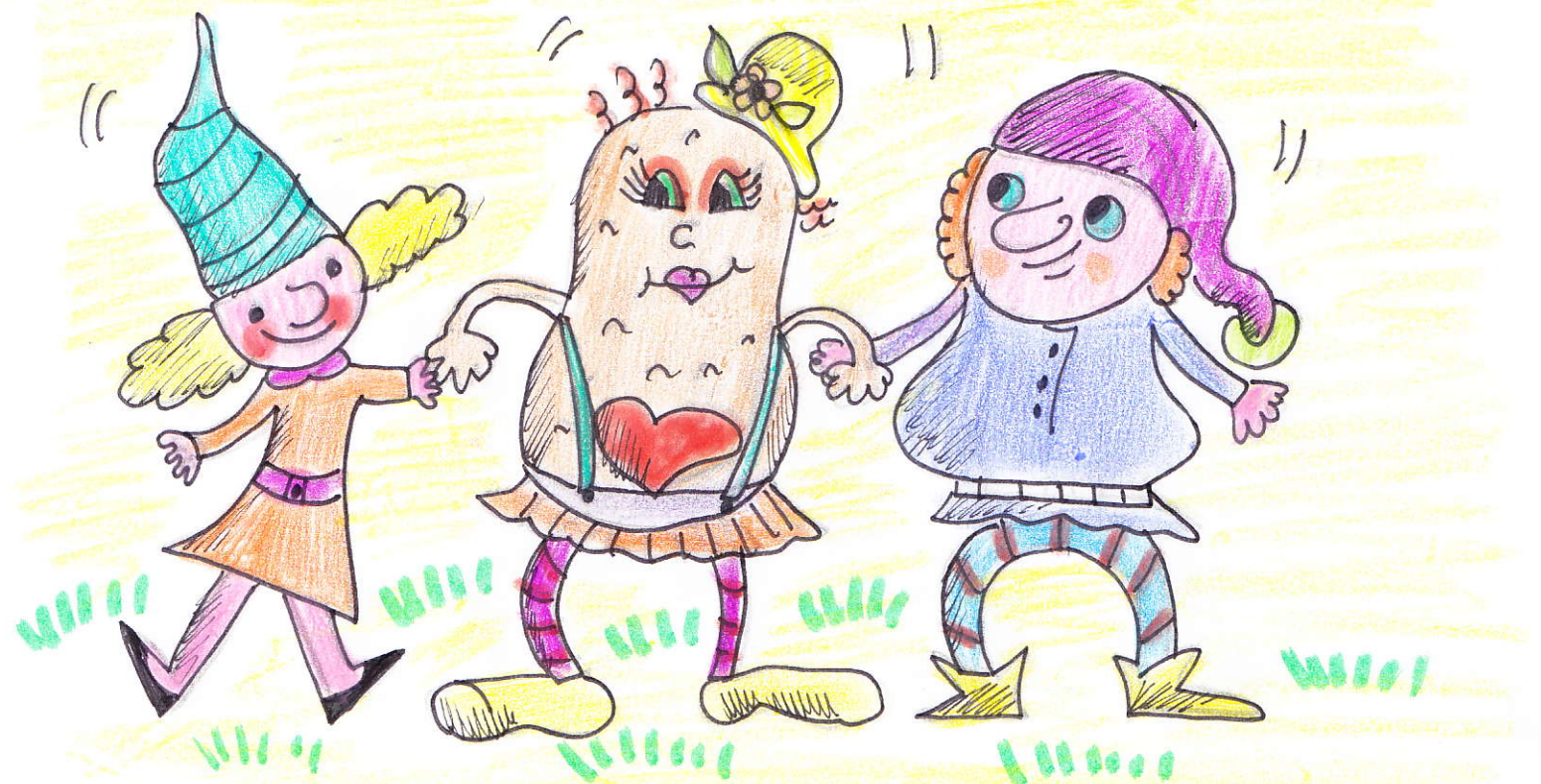


Sugarland

LA PATATA SCONTENTA

C'era una volta una patata
che non si era mai accontentata
non voleva essere più sbadata
ma solo un po' ordinata!
Così un giorno andò in città
per cercare la felicità
sfortunatamente non la trovò
e a casa se ne tornò.
Mentre dormiva
rumori udiva!
Ad un tratto si svegliò
e con tanti folletti si trovò.
La patata iniziò ad urlare
ma un folletto la provò a calmare.
Si guardò allo specchio e vide
che era diventata alta e sottile.
I folletti l'avevano decorata
e nella foresta portata.
Da quel giorno la felicità trovò
e nell'albero della Cuccagna si trasformò
E da allora imparò
che la felicità si può trovare
ma bisogna aspettare!

Chiara Esposito 1B



LA ZUPPA MISTA

C'era una volta un gran librone
da utilizzare per un ricettone.
Mescola e gira in un pentolone
un bel po' di persone.
Un protagonista buttato sul fuoco
si scioglie e diventa un cuoco.
Se aggiungi al tutto un antagonista
otterrai una zuppa mista.
Prendi un pizzico di aiutante
e la ricetta sarà più interessante.
Soffiaci su e metti un oggetto magico
e tutto ti sembrerà più logico.
Così, che la storia avrà un lieto fine
dopo aver mescolato con le tue manine.

Simone Del Giudice 1B



Fiabe a tavola

Prendi un pentolone,
e butta dentro
un po' di armonia
non scordar però la fantasia
e stai attento all'ortografia.
Gli ingredienti sono:
protagonista,
antagonista,
oggetti magici,
salvataggi
e aiutante.
Non importa se sei un dilettante
o un debuttante,
basta solo ricordarti
che tutto questo è importante.
Di quello che hai ottenuto
è importante il contenuto.
Dimentica tutto il resto,
e metti a tavola tutto questo,
fai presto.
Chiudo così questa poesia,
dicendovi di non farlo in compagnia
è una cosa personale
e sarà eccezionale.



Luca Farucci
1° B

LA PASTINA DELLA FATINA

C'era una volta un protagonista
che una ricetta aveva mista.
Lui era un folletto imprigionato
e sta a sentire cosa ha pensato.
Prende e mescola in un pentolone
coda di rospo e di topone.
Vuole inventare un panettone
da far mangiare al cattivone.
L'antagonista è un orco, infatti,
che vuole mangiare perfino i gatti.
Budino, spaghetti e frittelle
sono meglio della sua pelle.
Riso, brioches e bignè
prepariamo un pranzo da re.
E, se tutto questo ancora non basta,
aggiungerai anche la pasta.
Con il pomodoro, piselli e formaggio
il folletto prenderà coraggio.
Preparerà una gustosa pastina
con l'aiutante, la buona fatina.
Che con la sua magica bacchetta
farà tornare il folletto alla sua casetta.
E col cibo preparato, cotto e mangiato,
il folletto è presto liberato.



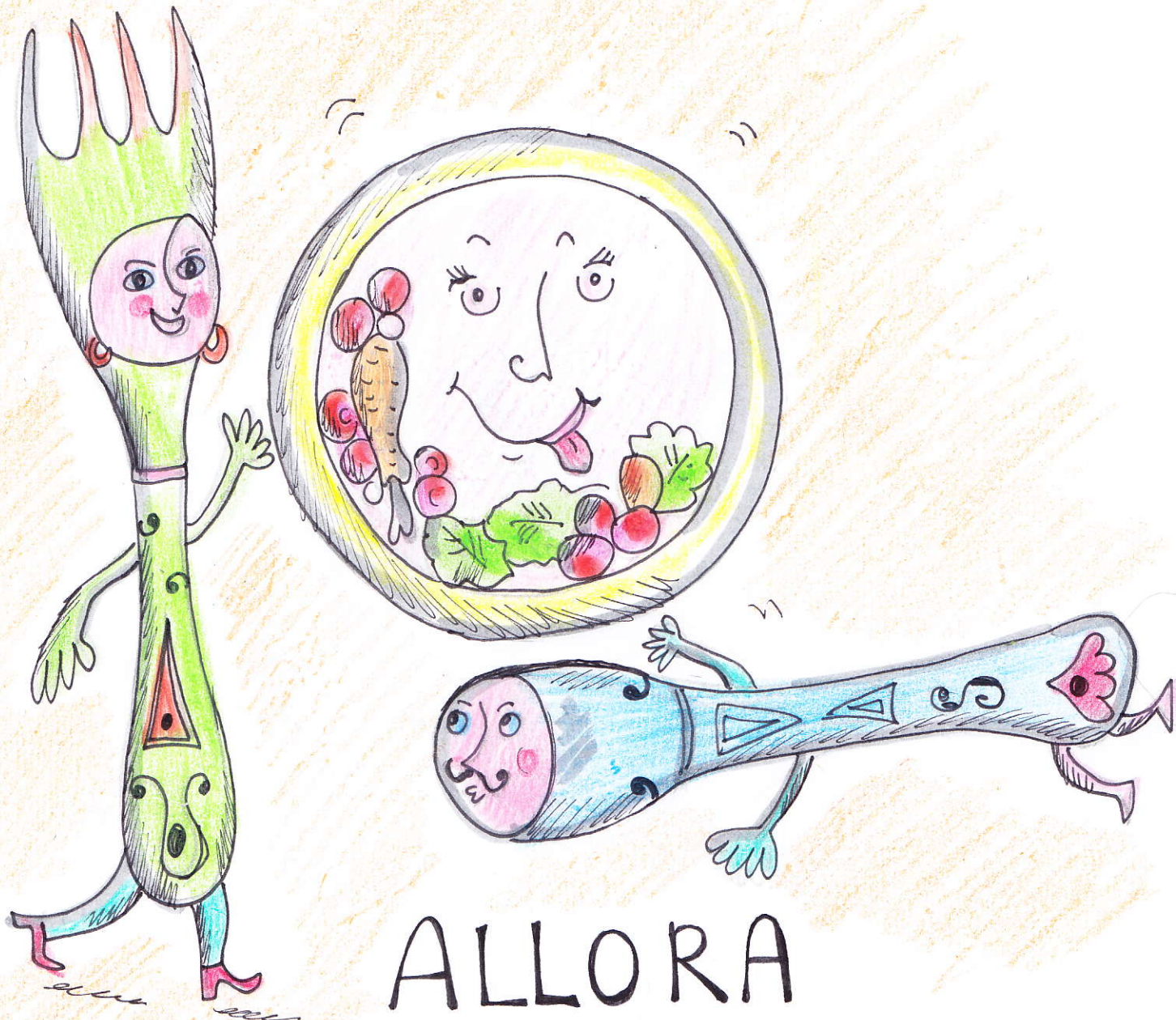
RICETTA PER UNA FIABA

Ci vuole un buon protagonista
per fare una fiaba da professionista;
poi arriva l'antagonista
che con potere di conquista
lesto lesto se ne va
perchè timore non ne ha
e ad un inganno penserà.
Ma ad un tratto l'aiutante arriverà
e via il cattivo spazzerà;
a complicare tutto il misfatto
il falso eroe arriva ad un tratto
che facendosi beffa di tutto e tutti
inganna l'eroe con falsi trucchi,
ma in scena rientrerà
l'aiutante eccolo là!
Con magie incantesimi e pozioni
risolverà tutte le situazioni.
Bada bene che senza spine
le fiaba non ha un lieto fine
e se tutti felici e contenti vuoi vedere
un pò di pazienza devi avere.

Chiara Esposito 1B



NE VUOI ANCORA!



ALLORA

FINISCI TUTTO

IL PIATTO

Ricetta della felicità

Se questa ricetta eseguirai
Di sicuro felice tu sarai
Basta scegliere gli ingredienti giusti
Per accontentare tutti i gusti
Aggiungendo tanto amore
Ti verrà il batticuore
Mettendo la dose giusta di amicizia
Sparirà la pigrizia
Con un misurino di speranza
Si abolisce l'ignoranza
Mescolando qualche chilo di dolcezza
In te ci sarà spazio solo per l'allegrezza
Con molta comprensione
Non troverai nessun obbiezione
Aggiungendo fedeltà quanto basta
Ne sarai entusiasta
Un pizzico di coraggio
Farai il primo assaggio
Infine spruzzando un po' di gioia
Eliminerai anche la noia
Cuoci con il calore del cuore
E dopo gusta tutto il suo sapore

La Ricetta Per La Fiaba Perfetta

C'era una volta uno stregone
che volle preparare una strabiliante pozione,
era quella per la fiaba perfetta
così iniziò a leggere la ricetta.
Diceva "Prendi un pentolone
e un gran mestolone,
poi ci metti un protagonista
che dovrà affrontare le cattiverie dell'antagonista,
poi metti un aiutante
e anche un mandante
che affida all'eroe qualche strumento magico
che lo aiuti nel momento tragico,
qualche sacchetto di magia scoppiettante
che trasformi quel brutto e cattivo arrogante.
Per l'eroe forza e intelligenza per salvare la sua bella,
dolce e delicata donzella.
Ci devi mettere di sicuro un tranello
per intralciare un pò il percorso del protagonista astuto e bello,
anche se a colpi di magia, ci dev'essere una lotta
che sia persino brutta e losca.
Ricorda il pizzico di follia
e il cucchiaino di fantasia
ma non dimenticare il lieto fine
che puoi scrivere anche con le rime,
segui sempre le funzioni di Propp, che son trentuno...
Quelle non le dimentica quasi nessuno!!!" .

E così è terminata la strabiliante pozione,
che preparò lo stegone,
seguendo la ricetta
per la fiaba perfetta.



La Frutta-Gelato

C'era una volta un supermarket dove si vendevano tantissimi prodotti che facevano a gara a chi fosse il primo ad essere acquistato, quelli che venivano scelti maggiormente piacevano a grandi e bambini, ma erano solo cibi spazzatura e poco salutari. Poverine, solo frutta e verdura rimanevano sugli scaffali perché non venivano mai comprate e passavano il tempo a blaterare, a lamentarsi e a spettegolare fra loro: Ma com'è possibile che questa gente preferisca i cibi spazzatura a noi che siamo tanto salutari, saporite e fresche!!-borbottava la mela-Hai proprio ragione!-rispose l'insalata. Nessuno era contento di quella situazione e tra di loro nacquero delle dispute. Le più pettegole, la fragola e la ciliegia, stavano parlando delle patatine dello scaffale di fronte quando malauguratamente queste sentirono e iniziarono a litigare, si spingevano di qua e di là e i mandarini che non avevano detto nulla, ma dispiaciti perché anche loro non venivano acquistati caddero nel congelatore accanto ai gelati. Un signore ben vestito, con occhiali che stavano enormi sul suo viso, prese i mandarini dal congelatore e li comprò. Gli altri agrumi esultavano e pensavano:-Forse ci preferiscono congelati, saremo più buoni? Ma il signore, che indossava occhiali, non aveva purtroppo una buona vista ed era convinto di aver comprato del gelato, però nessuno aveva capito la situazione. Le altre verdure fecero un balzo e si calarono nel congelatore con la speranza di essere acquistate. Il signore tornando a casa assaggiò la "frutta-gelato" insieme alla moglie e ai nipotini che la trovarono deliziosa. Sparse la voce in tutto il paese pubblicizzando quel particolare gelato al sapore di frutta, i bambini pregavano le mamme di comprare quel dessert che in realtà era frutta congelata. Quel supermercato divenne famoso, tanto che quello strano gelato andava a ruba. Il supermercato era sempre pieno di gente curiosa di provare quel nuovo gusto. Un giorno il congelatore si svuotò perché c'erano tante persone che facevano la fila pur di acquistare quelle delizie ed anche perché i frutti si erano distratti e avevano dimenticato di congelarsi. Alcuni bambini che aspettavano in fila iniziarono a piangere, le mamme disperate si guardarono intorno e finalmente: CHE IDEA! Presero dallo scaffale della frutta fresca dei frutti belli, colorati e soprattutto freschi, invitarono i figli ad assaggiare, a mangiare e a sentire il profumo di quei kiwi, di quelle banane, quei mandarini, quelle arance... I bambini che avevano sempre visto quelle "cose", ma non ne conoscevano nemmeno l'odore, li presero, li mangiarono e uno dopo l'altro si convinsero a mangiarne ancora. Quei frutti piacquero anche così, tanto da decidere di non buttarne nemmeno le bucce per poterle usare nei dolci, pensavano: "talmente è buono il sapore del frutto che sicuramente lo sarà anche la sua buccia, possiamo fare dei succhi, delle buone marmellate, possiamo utilizzarli in tanti modi!-Quante cose buone ci siamo persi fino ad oggi!-dicevano i bambini con i loro genitori. Così da quel giorno tutti impararono a gustare i sapori della frutta e della verdura, congelata o fresca che fosse.

Federica Erpete I B

IL DIO DELLA FELICITÀ

In un tempo lontano, nel deserto del Sahara, viveva una povera famiglia, senza cibo, vestiti e acqua. Insomma pativa la fame e la sete.

Ogni giorno la madre disperata cercava del cibo per sfamare i suoi figli, ma inutilmente, perchè in quella distesa di sabbia non c'era anima viva.

Adriana aveva paura, pensava che non un giorno di più sarebbero potuti resistere i suoi figli.

Quel giorno arrivò, Maya e Tobi i due bambini, per il caldo forte, avevano allucinazioni, la madre preparò loro un riparo e nella sua mente c'era solo paura, paura di perdere i suoi figli come il marito morto di inedia.

I bambini chiedevano cibo e acqua, le loro forze si stavano spegnendo poco a poco. Allora Adriana prese l'ultima mela e l'ultima bottiglia che aveva e la diede loro.

**LA NOTTE CALÒ
E LA MADRE DIGIUNA SI TROVÒ.
TUTTO IL CIBO AI FIGLI AVEVA DATO
E UN PICCOLO RIPARO PREPARATO.**

La mattina dopo si svegliarono e trovarono sette mele e sette bottiglie d'acqua.

I ragazzi felici svegliarono la madre, che, pensando fosse un miraggio, non volle alzarsi. I due la convinsero che era tutto vero e appena vide tutto quel ben di dio gridò, iniziò a correre e a ringraziare il dio della Felicità.

Ogni mattina iniziarono a trovare sempre più cose e una sera rimasero svegli per veder il dio della Felicità far apparire dei doni.

In realtà non era il dio ma lo spirito del padre morto che ogni sera portava regali alla sua famiglia.

Ben presto con tutti i doni dello spirito divennero benestanti e non patirono più la fame.

**DA QUEL GIORNO LA LORO VITA CAMBIÒ
E IL CIBO IN ABBONDANZA NON MANCÒ
INIZIARONO AD AIUTARE CHI È POVERO COSÌ CHE
POSSA TROVARE CIBO E ACQUA A VOLONTÀ
PER ESSERE FELICI PER L' ETERNITÀ!**

Nel loro cuore restò sempre il volto del padre che sotto forma di spirito li aveva aiutati in quel momento di difficoltà.

Chiara Esposito
classe 1B

MINESTRE ALFABETO

C'era una volta il mondo e dentro il mondo il mare con poche onde e molti uccelli che volavano verso casa. Un mare limpido, trasparente e alla fine del mare c'era un tratto di costa con una torre immersa nel verde degli ulivi. Oltre gli ulivi c'era un paese *Minestraland* dove il re *Minestrone* governava con amore e tutti i sudditi erano felici di stare al suo servizio.

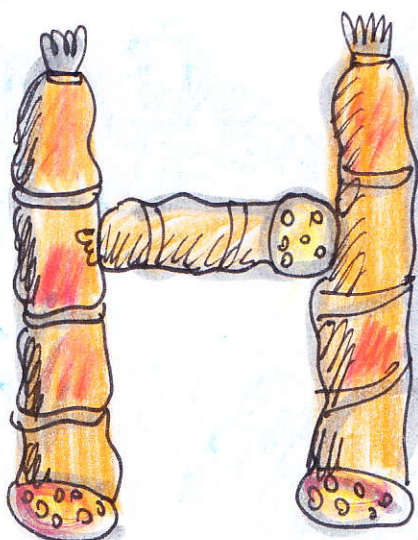
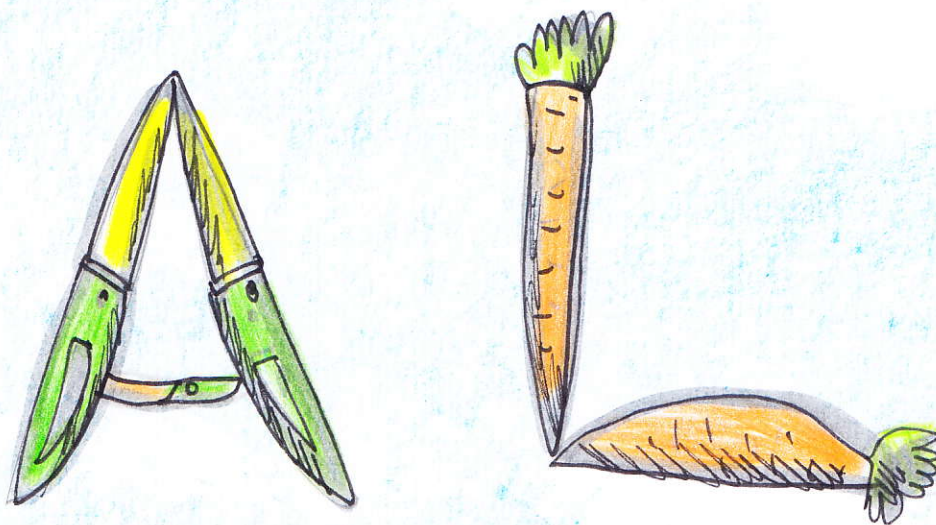
Ogni giorno, alle otto del mattino, il re si affacciava dalla sua finestra e pronunciava una *lettera*. I sudditi, dopo aver sentito la lettera, preparavano tutti insieme una *minestra* che aveva gli ingredienti che iniziavano con la lettera pronunciata dal re. Le minestre erano buonissime, genuine, squisite e tutti le mangiavano, soprattutto i bambini che crescevano sani e forti.

Un giorno le cose in paese cambiarono : arrivò dall'America un ricco signore, alto, grasso e calvo chiamato Signor Fast Food che trasformò la torre in un ristorante dove si mangiavano cibi congelati, fritti, ricchi di grassi ed ipercalorici. Dopo il suo arrivo una maledizione si abbatté sul paese : le lettere andarono via. Poi venne il peggio: vennero meno le parole, i discorsi e i sudditi non poterono preparare più le minestre. Furono costretti quindi a mangiare i cibi che il Signor Fast Food aveva portato dall' America.

Il re era disperato, non sapeva cosa fare e nessuno sembrava poterlo aiutare. Una sera d'inverno, mentre era seduto in biblioteca, vide una luce accecante tra i libri. Si avvicinò allo scaffale e vide una stellina incastonata nella copertina di un libro, era la stellina più luminosa che avesse mai visto. Il libro era un dizionario magico su cui vi era scritto: *la parola è un seme che germoglia, la parola è fonte di vita*. Grazie a quei versi il re capì cosa doveva fare. All'alba radunò gli abitanti del paese in piazza e cominciò a leggere, una per una, le parole contenute nel dizionario, prima quelle che iniziavano con la A, poi quelle con la B fino a quelle che cominciavano con la Z. Le parole sembravano prendere vita, un vento tiepido le trasportava tra gli abitanti. Tutto ad un tratto il dizionario si trasformò in un grande pentolone contenente una minestra che aveva gli ingredienti che cominciavano con tutte le lettere dell'alfabeto. Quella minestra era buonissima, più squisita di quelle preparate fino a quel momento. I sudditi la chiamarono minestrone in onore del loro re. Da quel giorno non mangiarono più i cibi del Signor Fast Food che,

disperato, ritornò in America. Il paese era salvo e tutti vissero sani e contenti in un mondo dove regnava l'amore per i cibi genuini e per la cultura.

MARTINA DE PRIZIO I B



IL MINESTRONE ALFABETO

Ingredienti:

aglio



barbabietole



carote



dragoncello



erba cipollina



fagioli



gentilina



harissa



insalata



lampascioni



melanzane



noce moscata



olio



puntarelle



quercia



rape



sale



topinambour



uova



vidalia



zucca



RICETTA DELLA FELICITA'

INGREDIENTI

1 Kg D'AMORE INCONDIZIONATO

200 Gr DI PAZIENZA

150 Gr DI DOLCEZZA

2 L DI PACE

3 MILA BACI GRANDI

8 CUBETTI DI GENEROSITA'

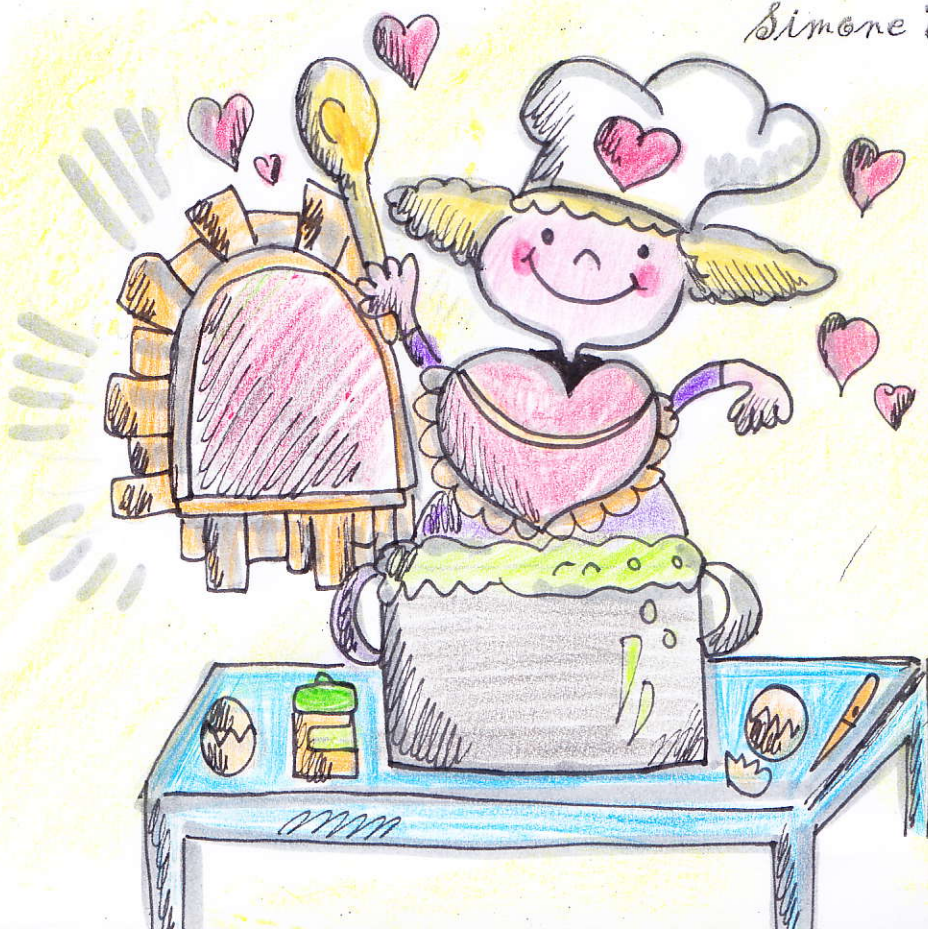
1 Kg DI SPERANZA

SORRISI E SPERANZA IN QUANTITA'

Procedimento:

Con tanta passione e tanta umiltà mescola bene i vari ingredienti. Aggiungi sentimento e voglia di amare e lascia riposare per molti giorni fino a che la gioia non lieviterà e la cattiveria e l'odio sparirà. Infine inforna e aspetta che sia pronta. Servila a tutti per tutta la vita.

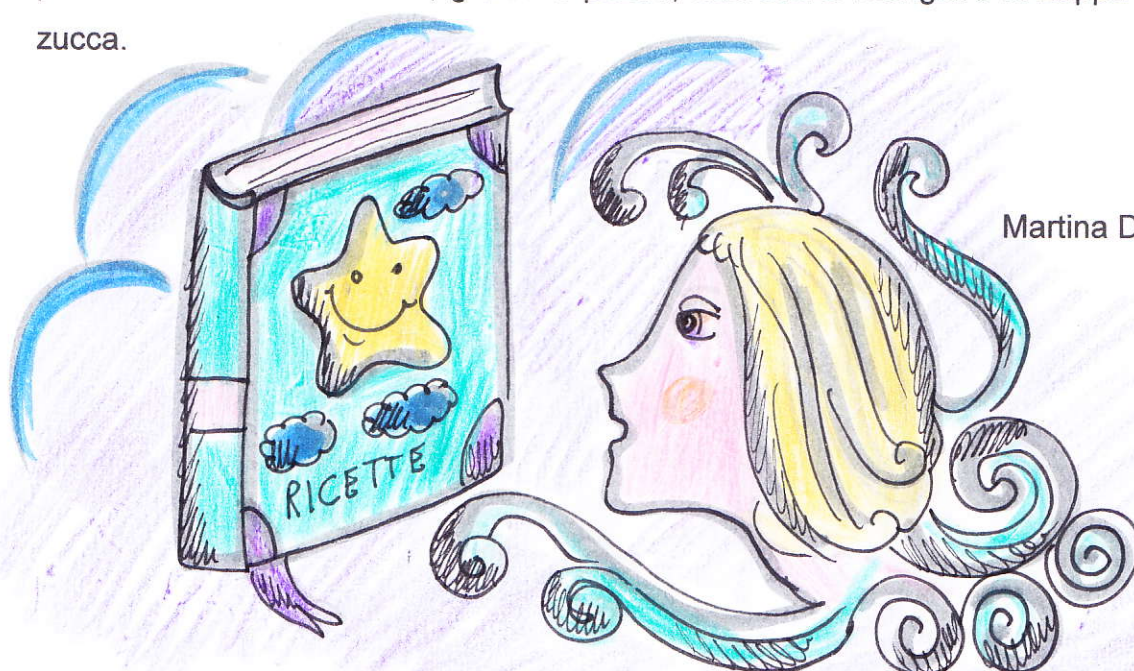
Simone Del Giudice 1 B



Una ricetta speciale

C'era una volta, sulla vetta di una montagna un piccolo paesino soggetto alla fame. In una casetta di quel paesino viveva Stefan, un giovane dai capelli del colore dei granelli di sabbia e gli occhi del colore del mare. Stefan cercava ogni giorno di risolvere i problemi del suo paese, così un giorno, stanco di tutto, partì e andò in giro per il mondo in cerca di una soluzione. Dopo un anno Stefan tornò. Una notte sognò una principessa che gli sussurrò all'orecchio : Cerca la stella più luminosa.... Turbato dal sogno, Stefan si rifugiò in una biblioteca dove scorse un libro di cucina con una stella dorata incastonata sulla copertina . Il libro era enorme, contava ben mille pagine, era stato scritto da un' anziana scrittrice vissuta nel Medioevo e molto brava in cucina. Nel libro lei aveva inserito tante ricette che preparava ogni giorno con tanto amore per i suoi dodici figli e tra queste ricette la più gustosa era " Zuppa con fagioli e zucca " . Il giorno dopo Stefan andò al castello del re e gli propose di fare una grande cena con tutti i sudditi durante la quale doveva essere cucinata anche la famosa zuppa con fagioli e zucca. Propose infine di donare un invito a tutti i sudditi che permettesse loro di mangiare ogni giorno al castello del re . Al re piacque l'idea così il giorno dopo la mise in atto. Dopo la cena Stefan tornò a casa e si addormentò, sperando di sognare nuovamente la principessa, ma ciò non accadde. Quando aprì gli occhi la principessa era dinanzi a lui. Stefan le chiese di sposarlo e lei accettò. Il regno grazie a Stefan era salvo e dopo qualche giorno furono celebrate le nozze. I due vissero felici e contenti in un paesino dove regnava la pace, era scomparso il problema della fame e tutti, grandi e piccini, adoravano mangiare la zuppa con fagioli e zucca.

Martina De Prizio I ^ B



Zuppa con fagioli e zucca

200 g di **fagioli borlotti** freschi (peso netto)

200 g di polpa di **zucca**

30 g di **cipolla**

30 g di **sedano**

1 spicchio di **aglio**

alcune foglioline di **salvia**

olio extravergine di oliva

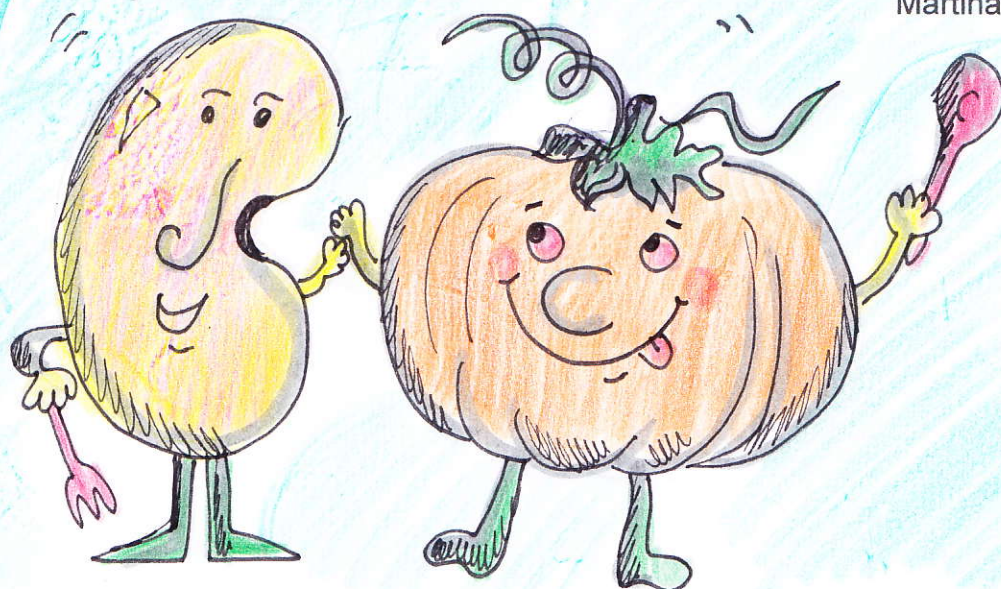
sale

Preparazione

Preparare innanzitutto un trito con la **cipolla**, il **sedano** e l'**aglio** e far soffriggere a fuoco dolce in un cucchiaino di olio extravergine di oliva; quando la cipolla inizierà a diventare trasparente aggiungere la polpa di **zucca** tagliata a piccoli cubetti, la **salvia** tritata e i **fagioli borlotti** freschi sgranati e farli insaporire per qualche istante.

Aggiungere quindi circa mezzo litro d'acqua calda e far sobbollire a fuoco moderato e tegame coperto per circa un'ora - un'ora e mezza, finché i **fagioli** non saranno teneri. Aggiustare di sale e, se necessario, aggiungere dell'altra acqua calda. Quando tutta l'acqua sarà assorbita e i **fagioli** avranno la consistenza di una zuppa densa e cremosa, disporre nei piatti e completare con un giro di olio extravergine di oliva a crudo.

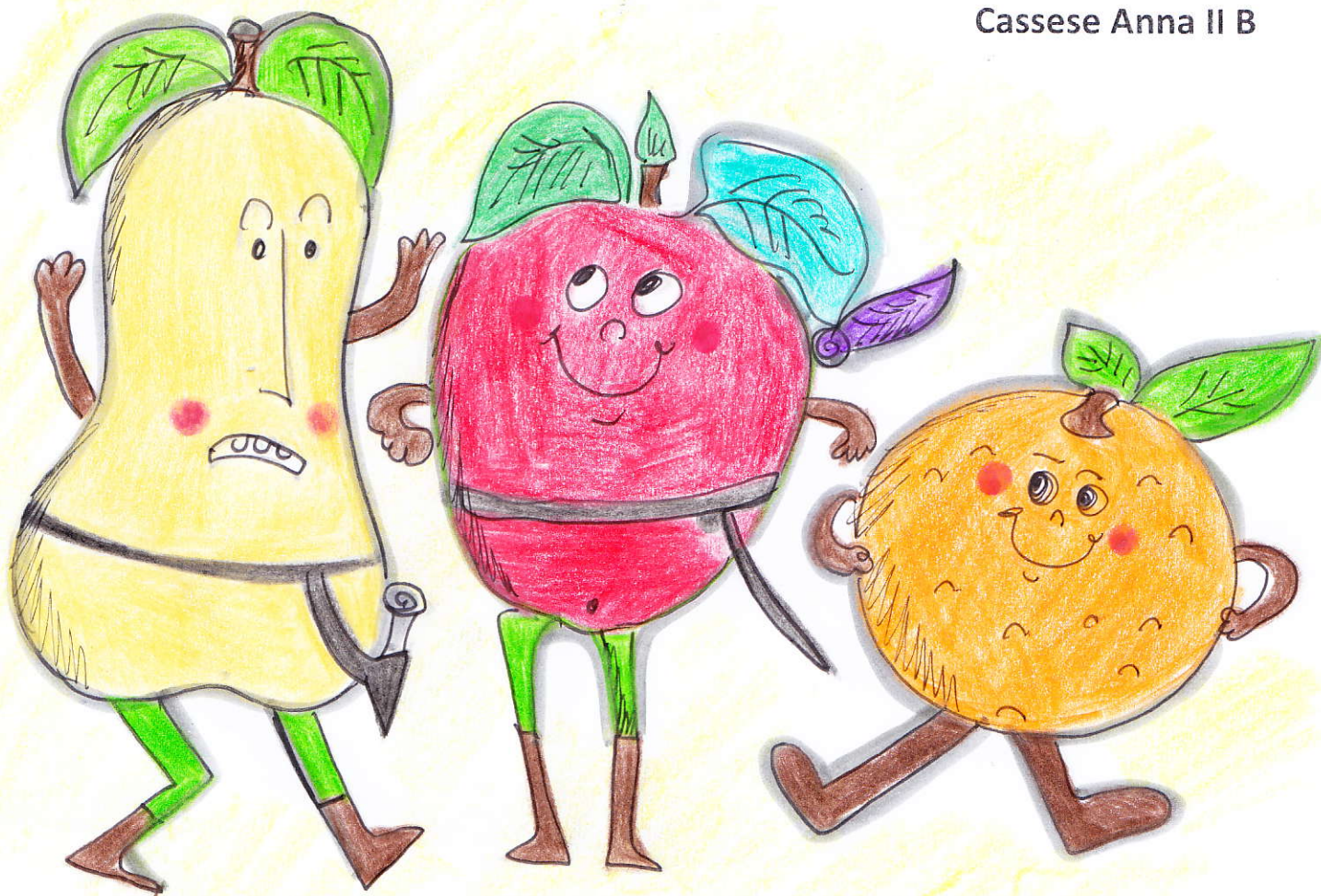
Martina De Prizio I ^ B



Una macedonia di lettura

Per una macedonia di lettura
serve un po' di cultura:
prima si mette una mela all'essenza di protagonista,
poi una pera all'antagonista.
Un po' di succo di arancia alla magia
e amarene alla fantasia,
ricorda di leggere questa ricetta
per fare una macedonia di lettura perfetta.

Cassese Anna II B



E se avessi
ancora fame?



SE FOSSI CIBO

Se fossi cibo sfamerei il mondo.

Se fossi acqua tutto lo disseterei.

Se fossi messe i campi inonderei.

Se fossi seme affonderei nel profondo,
per farmi spiga forte e vento non temerei.

Se fossi pane prenderei forma di un girotondo,
perché tutti i bambini sazierei.

Se fossi sale sapore forte darei,
per fare ogni piatto rubicondo.

Se fossi frutto al mondo mi darei a sazietà.
Se fossi olivo benedirei ogni piatto altrui,
perché ogni desco sia ricco ma con sobrietà.

Se fossi uomo come sono e fui,
ogni giorno penserei con solidarietà,
e lascerei indietro della fame i giorni Bui.

IL MIO PANE E' QUESTO

Molti di noi sono bambini fortunati

Ogni giorno a tavola arrivano tanti cibi colorati

Il nostro pane quotidiano, a pranzo e cena, non manca mai

E sai perché sei fortunato?

Ogni giorno mangi del cibo fresco, scaldato o affumicato

Gusta il tuo cibo,

perché è un tesoro, che vale più dell'oro.

Camilla Palmieri
I ^ B



UNA STORIA DI FAME

Il mio nome è Tokumbo,
vivo in Africa occidentale
dove non c'è niente da
mangiare o da bere.
Ci sono bambini che
Piangono per questo
e bambine che fanno
le mamme.
A volte penso che questa
Sia una terra inutile e triste
Perché ci sono solo
Persone infelici che trascorrono
I loro giorni a pregare Dio
E a piangere
Perché vorrebbero mangiare.
Io spero di non morire così però
A volte penso che dovrò per forza
Affrontare la morte a causa della fame.
Ogni giorno prego affinché
qualcuno ci aiuti,
nel frattempo aspetto.

Fabio Vivo 2^B

Questa non è la solita minestra.

C'era una volta un gruppo di folletti che si travestirono da verdura per rendere speciali le minestre dei bambini malati.

Andavano nelle case di questi bambini, seguiti da due contenitori, volanti e magici che lasciavano cadere dalla punta, della polverina magica che ridava le forze e faceva guarire i bambini.

Un giorno, un bambino, di nome Marco, si ammalò gravemente. Nella famiglia tutti erano disperati perché non riusciva a guarire in nessun modo.

I folletti non potevano intervenire perché a Marco non piacevano le minestre.

Un giorno, finalmente, la mamma preparò una minestra, anche se contro la volontà di Marco, e i folletti si tuffarono dentro.

La mamma portò la minestra a Marco e tornò in cucina.

Il povero bambino non voleva mangiarla e, mentre stava per rovesciarla in terra, una vocina esclamò: "Fermo, questa non è la solita minestra, mangiala, è speciale e ti farà guarire subito!"

Marco rispose: "Chi è che parla?". I due folletti ribatterono: "Siamo i folletti e abbiamo reso la tua minestra più buona, quindi, mangiala, che ti farà guarire!".

Il bambino alla fine si fidò, mangiò un po' di minestra e poi esclamò: "Avevate ragione, è davvero buonissima questa minestra!". Poi mangiò altra minestra e si sentì pieno di forze, si alzò e corse a dare la bella notizia alla mamma.

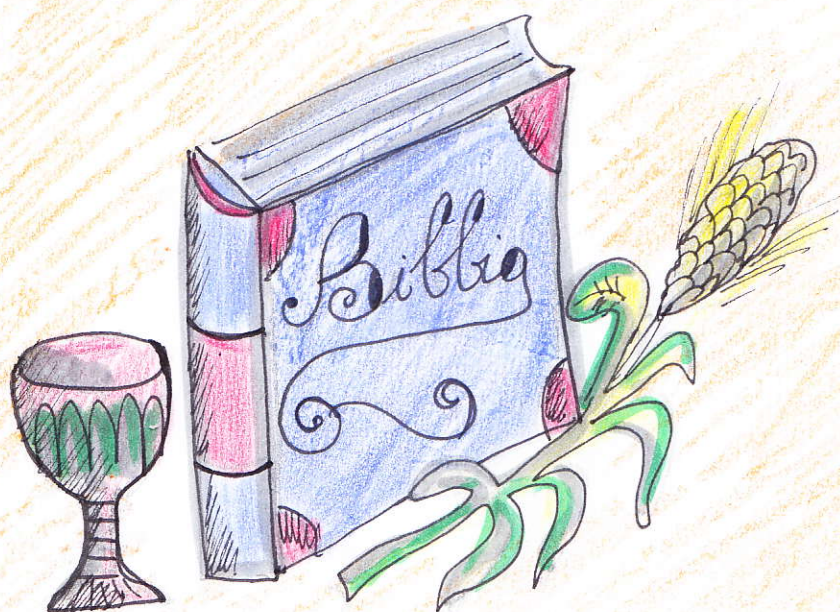
Così, Marco e la sua famiglia, vissero felici e contenti.

Simone Del Giudice 1B

ORA TI PORTO

A GUSTARE SAPORI

ANTICHI



SCOPRI A QUALE EPISODIO BIBLICO
FANNO RIFERIMENTO LE STORIE

Giuseppe e la profezia dei sette paesi

All'alba di un giorno d'estate, un giovane fece un sogno in cui riceveva una missione: andare in sette paesi poveri, affamati e devastati dalla guerra per riportare pace, fratellanza e solidarietà.

Il giovane, di nome Giuseppe, era il figlio di un ricco mercante che aveva deciso di lasciare la sua famiglia e le sue ricchezze dopo la morte di sua madre. Quell'episodio gli aveva fatto capire che non bastava essere ricchi e potenti per sconfiggere le malattie e gli affanni.

Così iniziava il suo nuovo viaggio attraverso paesi che avevano bisogno di aiuto.

La prima tappa del suo viaggio fu un paese lontano colpito da una guerra che durava da molto tempo. Le case costruite da lamiera ormai non c'erano quasi più. Tutto era andato distrutto e la legge del posto era sopravvivere. Giuseppe decise di provare a parlare con quell'uomo che stava distruggendo quel popolo solo per il gusto di farlo. Si fece ricevere dal tiranno che voleva sottomettere quei popoli per raccontargli come ricchezza e potere non avevano salvato sua madre. E così fece. Il tiranno rimase fortemente scosso dal racconto di Giuseppe, tanto che gli sembrò quasi un avvertimento, una profezia. Così decise di sospendere la sua tirannia su quel popolo e di ricostruire i villaggi distrutti.

Giuseppe, fiero del suo piccolo successo, riprese il suo lungo viaggio e si diresse verso un altro paese che sapeva povero, privo anche delle cose elementari. L'acqua non era potabile e questo causava malattie che colpivano anche i bambini molto piccoli che non potevano essere curati. Non si poteva coltivare i campi perché non erano capaci di farlo; non allevavano gli animali perché non erano in grado. Il sovrano non aveva motivo di educare quel popolo alla vita perché in quel modo li sottometteva meglio ed aveva meno problemi. Giuseppe, entrato nel villaggio, decise di restare per un pò e di insegnare a quegli uomini come zappare il terreno, smuovere le zolle per renderlo fertile e come cominciare ad interrare i semi per far crescere piantine, coltivare. A volte basta davvero poco per dare la vita e iniziare lo sviluppo.

Lasciato questo paese continuò il suo percorso spingendosi dall'altro capo del mondo, dove viveva un altro popolo in completa schiavitù del suo tiranno. Ogni cosa coltivata doveva andare al sovrano; tutti i prodotti della terra arricchivano il tiranno e impoverivano il popolo. Non c'era motivo di sottrarre a quelle genti il loro sostentamento: i prodotti raccolti marcivano, e il popolo moriva di fame...

Giuseppe sentì il bisogno di incontrare il sovrano, per potergli raccontare che un sovrano amato dal suo popolo, governa meglio e più a lungo di un tiranno. Il re diede udienza a Giuseppe che colpì nel segno. Il sovrano lasciò ai contadini il raccolto del loro lavoro e il popolo, spontaneamente, continuava a far donazioni al suo re.

Terminata quella missione Giuseppe riprese il suo viaggio diretto verso due paesi che erano in guerra tra loro: paesi confinanti, stesse abitudini, stessi costumi, stesso Dio.

Eppure, nonostante tutte quelle somiglianze, cercavano di distruggersi tra loro per una striscia di terreno in più. E le conseguenze erano devastanti: bambini orfani, madri vedove, uomini mutilati... Due popoli che condividevano tante cose, non condividevano una cosa così importante come la fratellanza.

Così Giuseppe chiese di poter parlare con i tiranni che si combattevano per sapere le ragioni. E non ce n'erano. Con l'umiltà che lo contraddistingueva, Giuseppe riuscì a toccare i cuori dei tiranni, con l'effetto di permettere la pace.

Èra stanco ormai del suo lungo peregrinare solo la forza di riuscire a trasmettere pace, solidarietà e fratellanza faceva continuare a Giuseppe il suo viaggio.

La sua missione stava giungendo a termine: gli restavano solo altri due paesi da visitare e la profezia del suo sogno si sarebbe compiuta.

Lungo la strada, Giuseppe incontrò un ragazzino, scalzo, con i vestiti strappati e le scarpe bucate da cui uscivano entrambi i piedini. Portava sul capo un pesantissimo secchio colmo d'acqua, che, per il suo corpo minuto e magro, doveva pesare davvero tanto.

Così Giuseppe si fermò per aiutarlo. Il ragazzino non chiedeva nulla ma accompagnò Giuseppe al suo villaggio per fargli vedere le condizioni di vita della sua gente.

Giunto al villaggio Giuseppe fu colto da una tristezza infinita perché tutto era misero: case diroccate fatte di legno, in cui vivevano le famiglie che non avevano quasi nulla da mangiare. I bambini erano tutti magri col viso scavato e il corpo che faceva intravedere i segni dell'inedia. Molti erano malati e non c'erano medicinali per curarli. Giuseppe chiese di poter vedere il sovrano che viveva non molto lontano da lì, in una reggia grandissima.

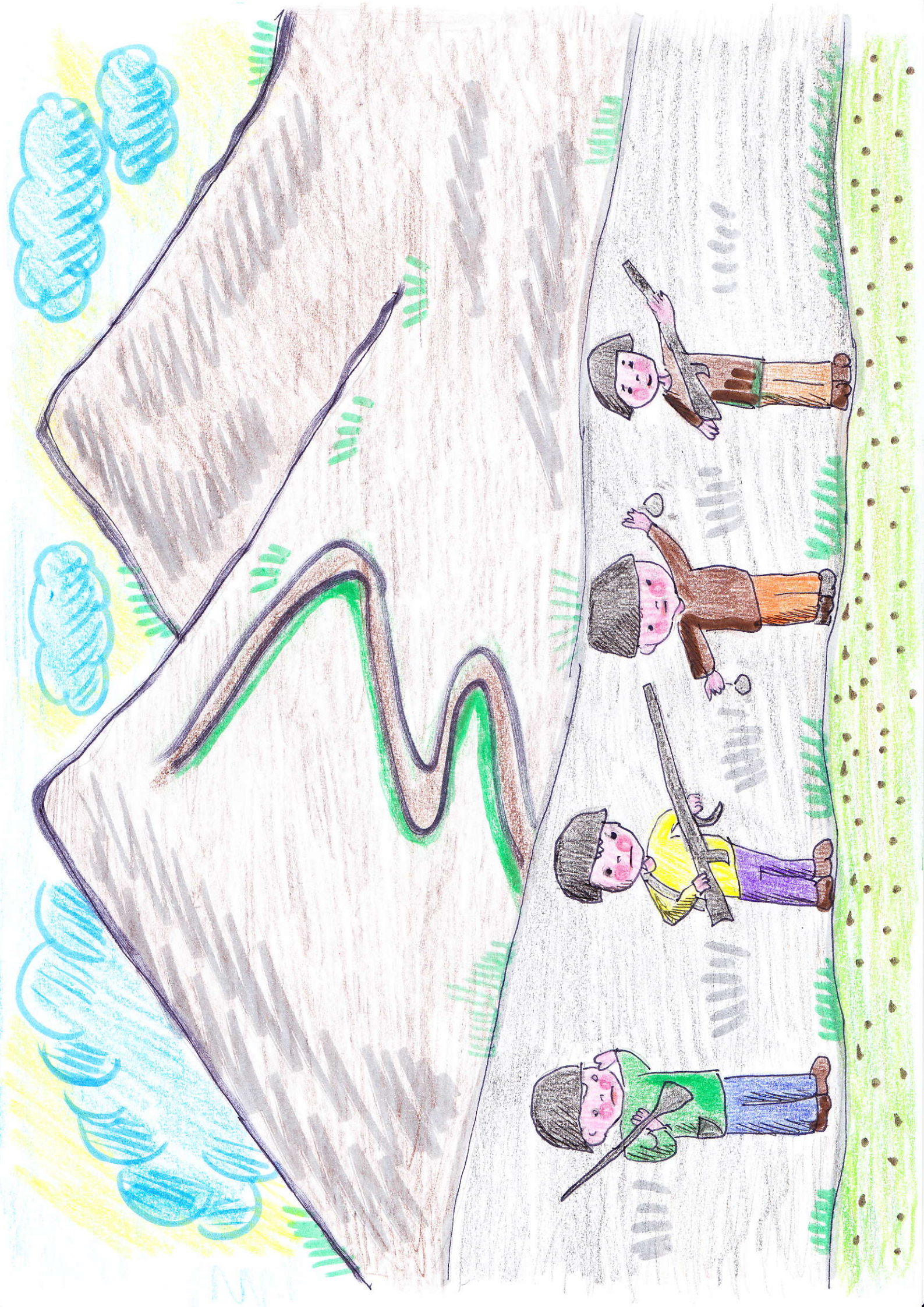
Per lunghe ore parlò con lui, nel tentativo di spiegare l'ingiustizia che aveva visto, il dolore che aveva provato. I racconti di Giuseppe erano sempre così toccanti, pieni di emozioni che erano riusciti a far breccia anche nel cuore dell'arido e vecchio sovrano. Così il re mandò i suoi fedeli uomini a costruire un villaggio più confortevole, fece scaricare sacchi di cibo e medicine per i deboli e gli affamati. Il ragazzino che Giuseppe aveva incontrato lungo la strada portava sulla testa la sua brocca colma d'acqua faticosamente, ma si fermava ogni tanto per offrirne un sorso agli uomini del re. Nulla di più dolce e tenero, gesto di pace e fratellanza.

Lasciato il piccolo villaggio, a Giuseppe non rimaneva che l'ultimo tragitto e finalmente avrebbe completato la sua missione.

Attraversato il deserto, superato tempeste di sabbia e di vento, Giuseppe giunse in un paese dilaniato dalla guerra. Per strada si vedevano bambini-soldato, che imbracciavano fucili più grandi e pesanti di loro, che maneggiavano come se fossero giocattoli. Ma lì la guerra non era un gioco: molti di loro camminavano per strada sorretti da stampelle, mutilati negli arti, ciechi o sordi. La guerra era distruzione devastazione, solitudine, povertà, orrore e morte. Troppe vittime erano già state fatte e altre ce ne sarebbero state se la pace non fosse stata fatta. Così Giuseppe portò amore tra le genti, diffuse messaggi di pace e fratellanza. E la guerra cessò: pian piano dove c'era terra bruciata si incominciò a seminare; e nacquero gli alberi, sbocciarono i fiori e dove c'era morte ora c'era vita.

Il viaggio di Giuseppe poteva dirsi concluso e la profezia realizzata. La sua missione aveva ottenuto risultati di pace e fratellanza.

Simone Del Giudice 18





GIUSEPPE AIUTA I POPOLI

Alla fine, Giuseppe volle partire. Il cammino era molto lungo, ed era questo il motivo per il quale era in dubbio se partire oppure no, ma si decise perché era troppo importante.

I giorni sembravano non finire mai, camminava, camminava, e allo stremo delle forze vide la terra. Ecco, ai suoi occhi era la salvezza, la speranza di trovare qualcosa da mangiare o da bere, qualsiasi cosa che potesse servirgli, ma si accorse che purtroppo quello era un paese povero, proprio come quello dal quale proveniva.

Questo gli fece dimenticare i suoi bisogni, essendo altruista e solidale con quella gente. Iniziò a pensare a come poter sfamare quelle persone e nel frattempo, dopo essersi riposato, riprese il suo cammino verso altri paesi, speranzoso del futuro.

Arrivato, si accorse che la situazione non era poi tanto diversa da dove era già stato: anche lì c'era la carestia. Percorse sette paesi incontrando gente sempre più povera e in penuria di cibo. Era disperato, non sapeva cosa fare e così si fermò sotto un salice, i cui rami arrivavano quasi a terra e per riposarsi vi si nascose addormentandosi.

Fece un sogno che gli sembrava realtà e svegliandosi pensò di metterlo in atto. Decise di andare dagli imperatori di questi sette paesi e di farsi donare

qualche provvista, che per loro era in sovrabbondanza, contrariamente a quanto succedeva alla popolazione. I potenti però, avari, non vollero contribuire e Giuseppe sentendosi sconfitto andò via.

Voleva a tutti i costi salvare quei popoli, era esausto, ma determinato nel suo intento.

Così ritornò dai sette imperatori facendogli visita tutte le mattine, fino a portarli all' esasperazione.

Gli parlava della miseria che loro non conoscevano, di quei posti dove ormai nessuno voleva vivere, ripeteva sempre le stesse parole a tutti e quotidianamente, fino a quando cedettero. Donarono la settima parte delle loro riserve, sfamando tutti gli abitanti, promisero di aiutare il loro popolo e arrivarono persino a scusarsi.

Federica Erpete I B



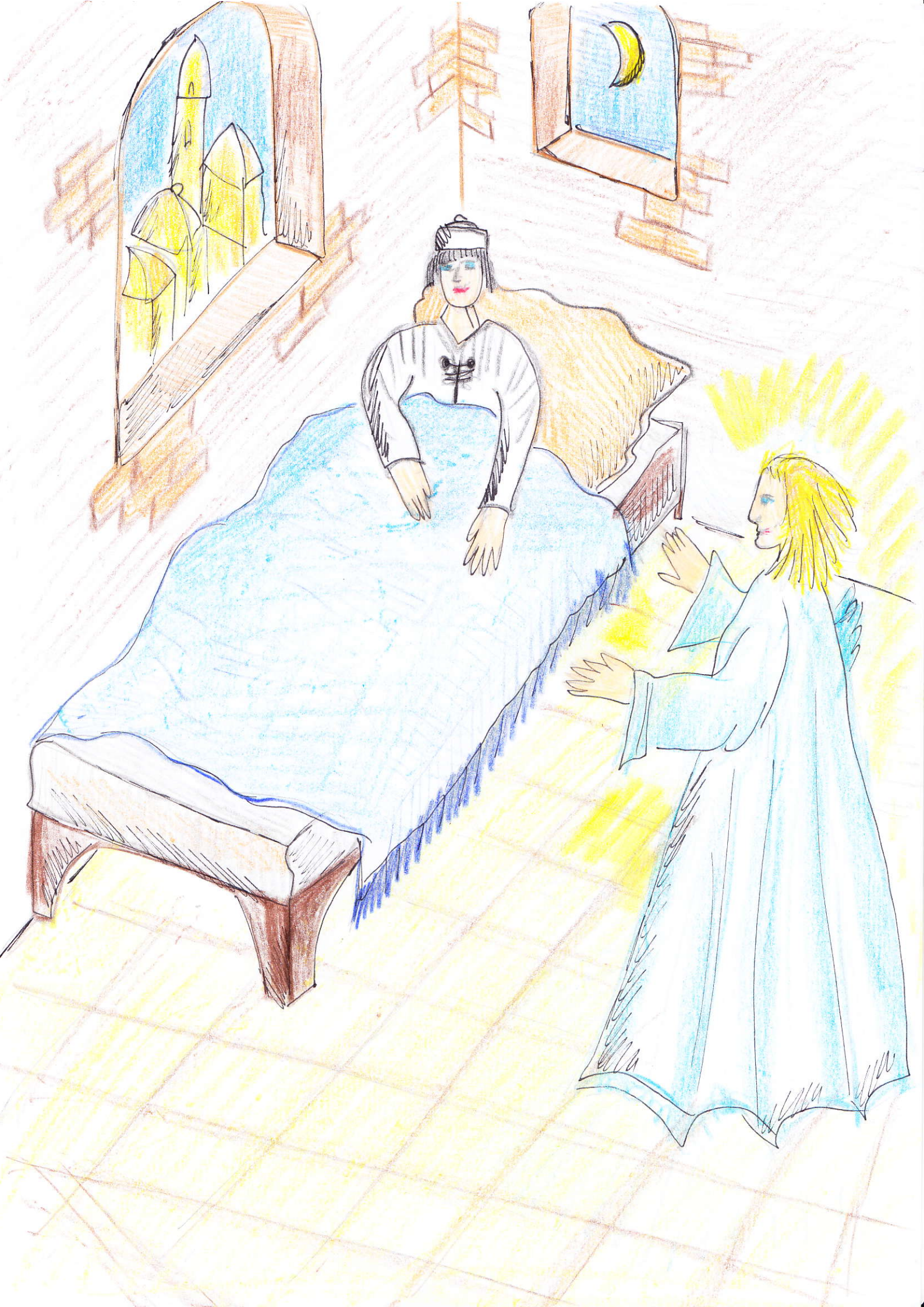
Giuseppe

In una notte fredda dalla finestra di una casa umile e semplice si vide una luce accecante che illuminò tutto il vicinato. Sembrava fosse giorno. Quella luce era un angelo, mandato da Dio, che andò in sogno ad un giovane bello e forte di nome Giuseppe. L'angelo gli disse : “ Vai in Libia, manda via il leone e porta la colomba “.

Il mattino seguente Giuseppe prese un cavallo e delle scorte di alimenti e partì, pur non avendo interpretato bene le parole dell'angelo. Fece un lungo viaggio e dopo giorni e giorni arrivò nella terra di cui parlava l'angelo nel sogno.

In Libia c'era stata una guerra civile in seguito alla quale era stata divisa in sette regioni, tutte dominate dal tiranno Ottavio. In quel periodo, inoltre, c'era la carestia . I campi erano incolti, gli alberi spogli, i magazzini delle scorte dei popoli erano vuoti e la gente era disperata. Giuseppe passò notti intere a pensare e ripensare al sogno e a cosa potesse fare. Nello stringere le sue mani capì che l'unione era la soluzione dell'enigma. La mattina seguente si svegliò e andò a far visita ai sette popoli, ovviamente uno per volta. Li convinse che dovevano unirsi, mandar via il tiranno, rubargli tutte le scorte e iniziare a ricoltivare i campi. I sette popoli non sapevano più cosa

fare e il progetto di Giuseppe sembrava essere l'unica via di salvezza. Anche i soldati del tiranno aderirono al progetto e furono proprio loro che esiliarono il tiranno in un'isola lontana dalla Libia. Passarono mesi di intenso lavoro dopo i quali la carestia finì, i raccolti in eccesso furono messi nei magazzini e iniziarono gli scambi commerciali tra i sette popoli. Questi popoli decisero di unirsi e di formare una repubblica.



L'incantesimo del numero sette

A metà strada, Giuseppe decise di interrompere il suo cammino perché attratto da un piccolissimo villaggio, composto di solo sette capanne. In quel villaggio c'erano solo sette uomini, non c'era traccia né di donne né di bambini.

Uno degli uomini gli raccontò che sette anni prima, dei cavalieri mascherati avevano rapito le loro mogli e i loro bambini, portandoli in un castello composto da sette torri, lontano tra i monti. Era, pertanto, da sette anni che nel villaggio regnava la tristezza e la carestia. Avevano provato in ogni modo a liberare le loro famiglie, ma non c'erano mai riusciti, perché il castello era protetto da sette alte mura, da sette ponti levatoi e per ogni ponte vi erano sette guardie. Giuseppe fu colpito più che dalla storia, dal ripetersi del numero sette. Decise, perciò, di rimanere nel villaggio e di pensare alla soluzione del problema. Il giorno seguente Giuseppe si accorse che qualcosa era cambiato. Nei campi circostanti, dove il giorno prima non vi era nemmeno una piantina, erano germogliate tante piante, gli animali del villaggio sembravano essersi ripresi e nel vicino canale iniziava a scorrere l'acqua. I sette abitanti del villaggio erano increduli, non riuscivano a credere ai loro occhi e fu allora che Giuseppe capì cosa fosse accaduto. La sua presenza nel villaggio aveva rotto l'incantesimo del numero sette, che il re malefico, sette anni prima, aveva inflitto a quel popolo.

Allora convocò i sette uomini del villaggio, spiegò loro la sua idea e si organizzarono per andare al castello delle sette torri e liberare finalmente le sette mogli e i loro sette bambini. Pronti a combattere, partirono con i loro cavalli, ma questa volta erano in otto.

Non appena arrivarono nei pressi del castello, si accorsero che le sette guardie, poste su ogni ponte, si erano trasformate in statue e che i sette ponti levatoi erano abbassati. Entrarono senza fatica e da lontano videro il re seduto sul trono trasformato in statua, circondato da sette guardie anch'esse pietrificate.

Sentirono voci di bambini provenienti dalle celle poste nei seminterrati, scesero dai loro cavalli e seguirono il vocio. Fu così che trovarono e liberarono le loro famiglie. Ritornarono infine nel villaggio, nel quale era ritornata la vita con tutti i suoi colori.

Giuseppe decise di rinunciare al suo viaggio, perché ormai si sentiva parte di quella grande famiglia e per nessun motivo al mondo sarebbe riuscito a staccarsi da loro.

Camilla Palmieri

1^B



Ricordi di gusto



RICORDI DI GUSTO

Da piccola non ho avuto un buon rapporto con il cibo, mamma mi racconta che per farmi mangiare passava intere giornate a prepararmi qualcosa che mi potesse piacere.

Durante la crescita però, ho scoperto che ci sono tante cose buone da mangiare, che il cibo è buono e indispensabile per la mia crescita.

In estate quando vado ad Ischia, all'ora di pranzo il ristorante della spiaggia prepara delle bruschette, che penso nessuno sappia fare come lui, emanano un profumo delizioso, che solo a sentirlo mi apre lo stomaco. Io guardo papà, mi rendo conto che ha il mio stesso pensiero, così ci alziamo, ci sediamo al tavolo del ristorante e ordiniamo due bruschettone con pomodoro, basilico e mozzarella.

Cosa darei in questo momento per mangiarne una!

Un altro bel ricordo è quando sono andata in Sicilia, Palermo è piena di grandissime pasticcerie, con le vetrine stracolme di cassate, cannoli e mandorlati.

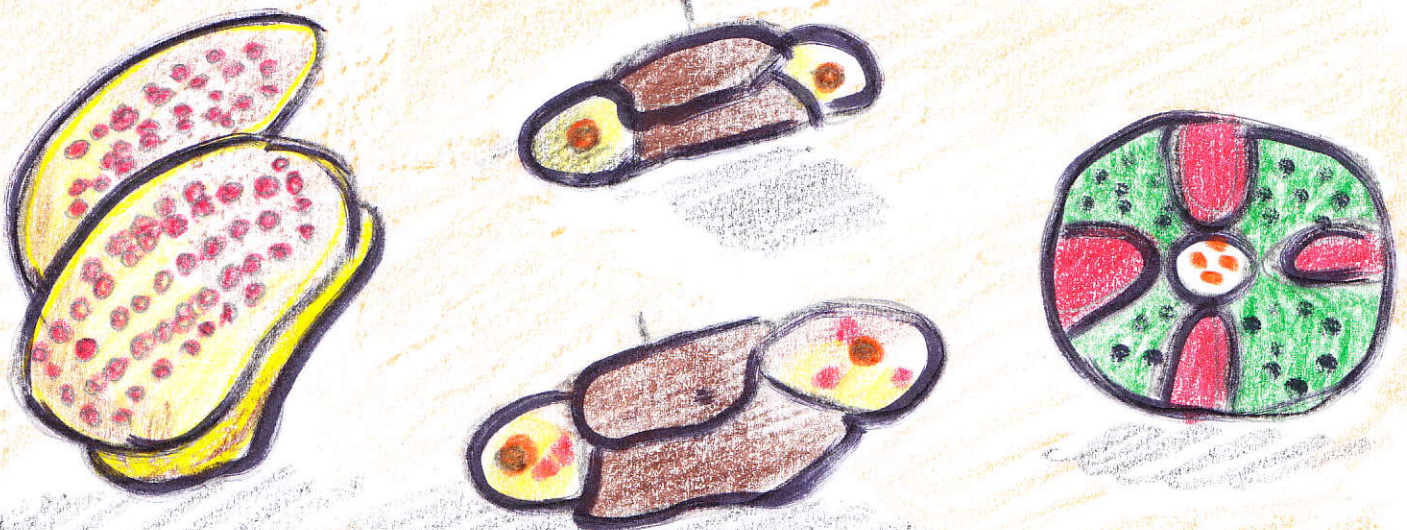
I cannoli sono i miei preferiti, mi piacciono quelli con la ricotta e i pistacchi, ma adoro anche gli arancini di riso che sono una specialità siciliana.

Quando ritorniamo dalla Sicilia portiamo i cannoli alle mie zie perché sono tanto golose di questo dolce, ma quest'anno durante il viaggio si sono rotti, io ci sono rimasta male, ma loro li hanno mangiati lo stesso, mia zia dice che rotto o intero rimane sempre una delizia.

Del cibo, però, ho anche un brutto ricordo "le pennette al sugo" delle suore, ricordo ancora quella pasta scotta e brodosa macchiata di rosso che emanava un brutto odore.

Da quel giorno non ha più voluto mangiare la pasta col sugo e penso di non mangiarla mai più.

TUFANO VIVIANA 1^AB





La frittata speciale

Nella mia vita ho assaggiato molte pietanze

ed ho sentito molti odori

ne ricordo uno in particolare,

“La frittata speciale”

che mia nonna cucinava al mare.

Mi piaceva molto il suo profumo

ricordo ancora la ricetta:

“Tagliate il prosciutto a dadini e imburrate una pirofila. Sbattete le uova, mescolateci 50 gr. di formaggio, la panna, il sale e il pepe. Scaldare in una padella una noce di burro e buttateci il composto che avete preparato, cuocete fino a che le uova non si rapprendano. Dopodiché arrotolate la frittata, cospargetela col resto del formaggio e infornate, fino a che l’omelette non diventi dorata”

La mangiavo spesso in estate,
accompagnata da varie insalate,
mi piaceva molto prepararla,
ed ovviamente gustarla,
in compagnia,

perché mi metteva molta allegria.



Camilla Palmieri

1^B

RICORDI DI GUSTO

Ricordo ancora il gusto dei biscotti, i miei Plasmon preferiti che si scioglievano nel latte caldo che bevevo nel mio bel biberon, lo yogurtino che tanto mi piaceva, cremoso, fresco e alla frutta che mangiavo con il cucchiaino colorato tutti i pomeriggi, le confetture all'albicocca che spalmavo sulle fette biscottate a colazione, le ciambelle alla nutella per la merenda dopo la scuola, che delizie... Solo al pensiero mi viene l'acquolina!

Il mio dolce preferito,

che non era da me gradito,

mi è stato presentato

e con un po' di coraggio l'ho assaggiato: la torta alle carote tutta arancione

che non sembra un dolce, ma un minestrone.

Ricordo il mio primo Natale,

ho assaggiato il panettone

che ho mangiato in un sol boccone,

col sapore di vaniglia

che per la mia bocca è una meraviglia!

L'uvetta non mi piace,

ma di mangiarla sono capace.

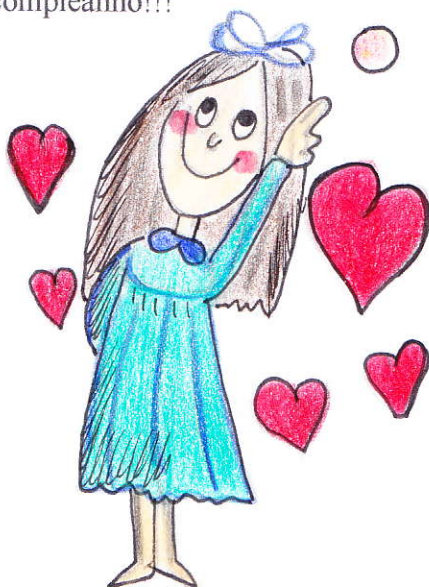
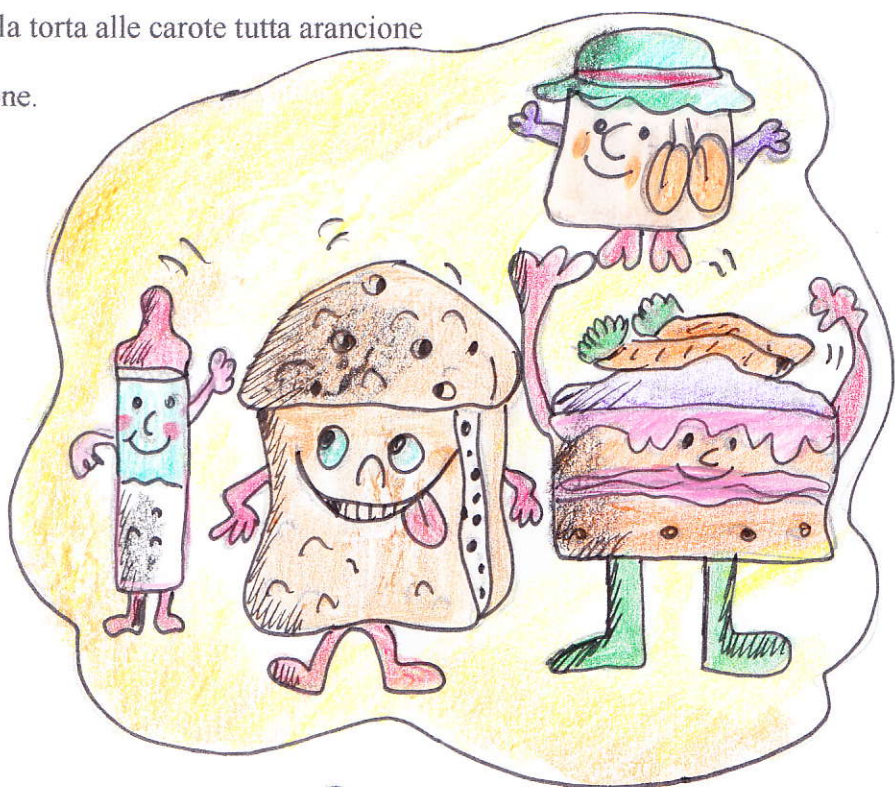
Quant'è buono il panettone,

non è una domanda

è un'affermazione!

Questi sono i sapori della mia infanzia che ricordo ogni anno,

a Natale, a Pasqua e al mio compleanno!!!



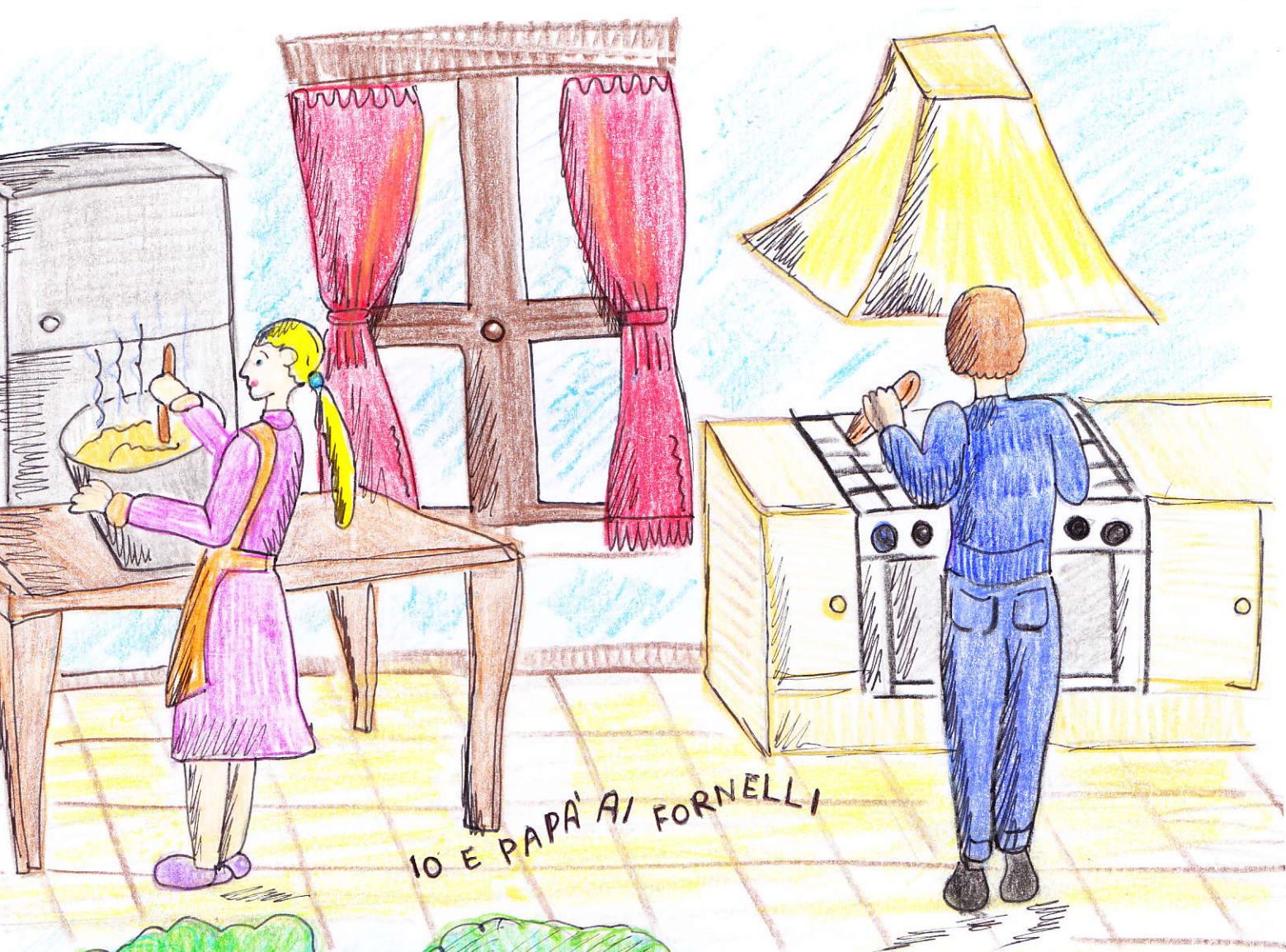
Federica Ermete 1 B

Ricordi di gusto

I cinque sensi spesso ci fanno viaggiare indietro nel tempo, ci fanno ricordare episodi e avvenimenti importanti della nostra vita. Il profumo della margherita, ad esempio, mi porta a ricordare i gioiosi pomeriggi primaverili che trascorrevi quando avevo quattro anni con mia zia Rosaria e mio cugino Ugo. Ci divertivamo tanto a preparare torte con il terreno umido che poi adornavamo con le margherite raccolte nel giardino di casa. Che bello! Ricordo anche il profumo della torta a limone che preparavamo io e papà nelle fredde serate invernali. In quei momenti io e il babbo eravamo super complici perché cercavamo di pulire al meglio il tavolo e il pavimento che erano diventati bianchi con la farina. La mamma purtroppo è maniacale nelle pulizie domestiche e come dice papà noi dobbiamo rispettare il suo lavoro in casa. Ogni qualvolta poi sento il profumo del pesce ricordo il mercato del pesce ad Ischia. In estate, quando eravamo in vacanza lì, andavo sempre con i miei genitori a comprare il pesce fresco che poi mamma cucinava in modo delizioso. Fortunatamente a mamma piace cucinare ed è molto brava ! Non sempre però i cibi mi ricordano bei momenti; infatti ogni qual volta vedo in un piatto la pasta col pomodoro ricordo il sugo brodoso che preparavano le suore . Questi odori, questi cibi che hanno accompagnato momenti importanti della mia crescita hanno fatto di me la persona che sono: un ragazza sana e forte , che ama i cibi fatti in casa con ingredienti freschi e genuini e che adora pasticciare in cucina seguendo le ricette della nonna.



Martina De Prizio I B



IO E PAPA' AI FORNELLI



TORTA MARGHERITA



PESCE FRESCO DI ISCHIA

LA CUCINA DI UN TEMPO...

Ricordo che quando avevo cinque anni andavo sempre a casa di mia nonna perché dovevo aiutarla a cucinare le cose più buone di cui lei sapeva la ricetta e prepararle insieme. Mi ha insegnato a cucinare rustici, torte, pizze e tante altre cose buone! Ogni volta che lei cucinava io avevo sempre voglia di guardare e poi di imparare. A volte le mie pizze venivano più buone delle sue! Anzi veramente era sempre lei che mi superava perché il cibo che lei cucinava era sempre ottimo. Purtroppo con il passare del tempo mia nonna ha incominciato ad invecchiare e per questo motivo lei non poteva più cucinare, ma a volte lei per ricordo cucina. Fortunatamente mia nonna ha insegnato a mia madre a cucinare e per questo motivo ora lei è molto brava ai fornelli e sa cucinare di tutto! Torte, pizze, rustici, verdure... . Ogni domenica cucina qualcosa di buono e quando lei ci chiama per andare a tavola io sono sempre la prima a sedersi. Mio padre una volta mi ha raccontato che mia madre quando era alle prime armi in cucina, preparò le cotolette senza uova ed erano immangiabili. Oggi però sono certa di una cosa: mia madre è sicuramente brava a cucinare ma il ricordo di mia nonna di come cucinava resterà nel mio cuore per sempre.

CHIARA FRANCIOSA 1^B





CHIARA FRANCOSA 10B

Ricordi di gusto

Come profumo della mia infanzia ricordo ancora quello della torta alla yogurt.

Era squisita, ma ancor di più perché la preparavo con la mia amata nonnina, riempiendoci di farina e yogurt, alla fine mi ritrovavo l'impasto anche nei capelli.

Era divertentissimo e non vedevo l'ora di mangiarla!

RICETTA DELLA NONNA

250g di farina, anche se ne mettevo molto di più

2 vasetti di yogurt, però nonna ne doveva comprare 3 perché uno lo dovevo mangiare io

3 uova

3 vasetti di zucchero

1 bustina di lievito

Infornare a 180° per 20 minuti.

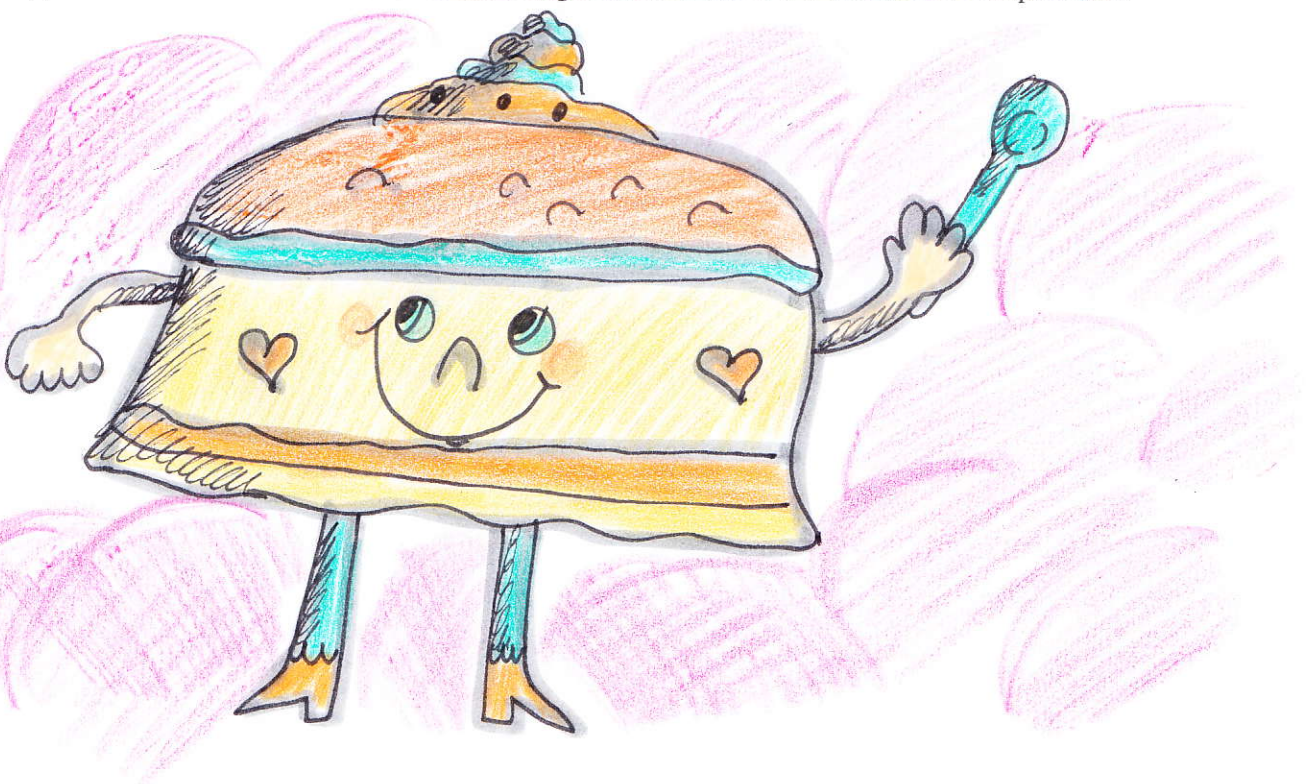
Finalmente arrivava la parte più bella:

decorarla con lo zucchero a velo e confetti colorati.

Il suo profumo si propagava in tutte le stanze, la nonna mi diceva di aprire le finestre, ma io insistevo a lasciarle chiuse, quel profumo lo volevo conservare!

Ancora oggi preparo le torte con mamma, ma non sono così buone come quelle della nonna.

Appena sfornata ancora calda e fumante la gustavamo tutti e mi facevano i complimenti.



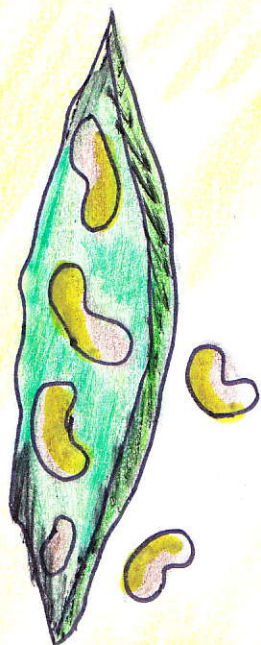
I RICORDI DI GUSTO

L'odore è il più grande alleato della memoria perchè a volte basta un profumo per scatenare i nostri ricordi di fatti successi anche tanti anni fa e ci provocano le emozioni più strane: nostalgia, tristezza, gioia.

A me capita spesso d'inverno quando in giornate piovose o molto fredde, sento l'odore pungente del fumo del camino. Per molti è fastidioso ma io lo collego ad uno dei momenti più belli della mia infanzia. Mi trovavo nel periodo natalizio in una casetta di montagna dei miei nonni materni molto caratteristica perchè costruita nella roccia di un piccolo paesino vicino Roccaraso.

Gli inverni lì sono freddi e non ci sono i termosifoni così si usa il camino sia per riscaldarsi che per cucinare. Quell'anno tutti insieme eravamo andati in montagna a raccogliere le castagne. Avevamo riempito enormi cestini e mia nonna, che ama molto la montagna, aveva perfino trovato i funghi porcini. Quando siamo rientrati la sera, abbiamo acceso il camino, la nonna aveva messo sul fuoco un vecchio treppiedi di ferro su cui appoggiò una pentola di terracotta piena di fagioli. Un profumo particolare inondò tutta la casa, sarà stata anche la fame che avevo, dopo la lunga passeggiata in montagna.

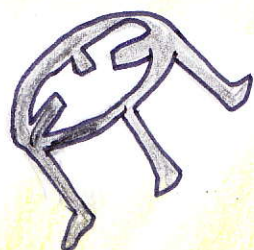




Ricordo che la nonna mi chiese di andare in cantina con un cestino per prendere un po' di castagne che avevamo raccolto, raccomandandomi di prendere le più grosse e lucide. Così feci e quando gliele portai, la nonna le mise a cuocere nel camino. Che profumo di caldarroste!



Ci sedemmo tutti intorno al camino e guardavamo le fiamme, sentivamo lo scoppiettio della legna e ridevamo a crepapelle raccontando la nostra giornata in montagna. Intanto l'odore dei fagioli, che si cuocevano, si mescolava a quello delle caldarroste ed era così forte e esteso per tutta la casa che, se oggi chiudo gli occhi, riesco a sentirlo ancora.



Mi è rimasto così impresso quel profumo che oggi, appena sento il fumo di un camino, la mente recupera quel giorno e riesco a risentire quel profumo. E anche quando la mamma a casa cucina la pasta e fagioli, immediatamente mi appare quel giorno nei suoi colori e sapori. Soprattutto ora che so che difficilmente si potrà ripetere un'esperienza simile a quella gita tra i boschi, visto che la nostra guida era mia nonna ed ora, purtroppo, non sta bene e non può più fare certe cose.



Così utilizzo la memoria olfattiva per tenere sempre vivo in me quel momento bellissimo e



farmi venire l'acquolina in bocca al pensiero
della pasta e fagioli e delle caldarroste.

Simone Del Giudice 1 B



RICORDI DI GUSTO

Gli odori della mia infanzia son tanti
dolci, amari, piccanti;
sono davvero brillanti.
Mi facevano tornare il buon umore
anche quando andava tutto storto,
e avevo bisogno di conforto.
Mi ricordo l'odore di una pizza saporita
che mia mamma aveva preparato:
era bella e profumata
come una rosa appena coltivata;
aveva il prosciutto, il mais e la panna
con formaggio a volontà
che chiunque l'assaggiava
solo una fetta non gli bastava!
Anche il limone io provai
e vi assicuro che è aspro assai.
Una volta da piccola volevo cucinare
allora mia mamma mi fece provare:
prima di mescolare l'uovo dovevo versare,
però non ero molto brava
e l'uovo addosso mi buttai!
Non finisce qui adesso vedrai
perchè altri odori ci sono sai?
Anche quando con mia nonna il pane preparai
molto imparai:
ci vuole l'acqua, l'olio e il sale
ATTENZIONE: la farina non puoi dimenticare,
prima di infornarlo questo devi fare:
lasciarlo a riposare!
Gli odori, i sapori
ti fanno imparare,
perchè con loro nuove cose puoi provare,
i cinque sensi puoi sviluppare
e grande diventare.
Quindi non li trascurare!



Chiara Esposito
Alunna della 1B
Ferrajolo-Capasso

ATTENTO! NON DIMENTICARE

IL PIATTO FORTE :

«IL CIBO DELL'ANIMA»



GUIDA AL CIBO SENTIMENTALE

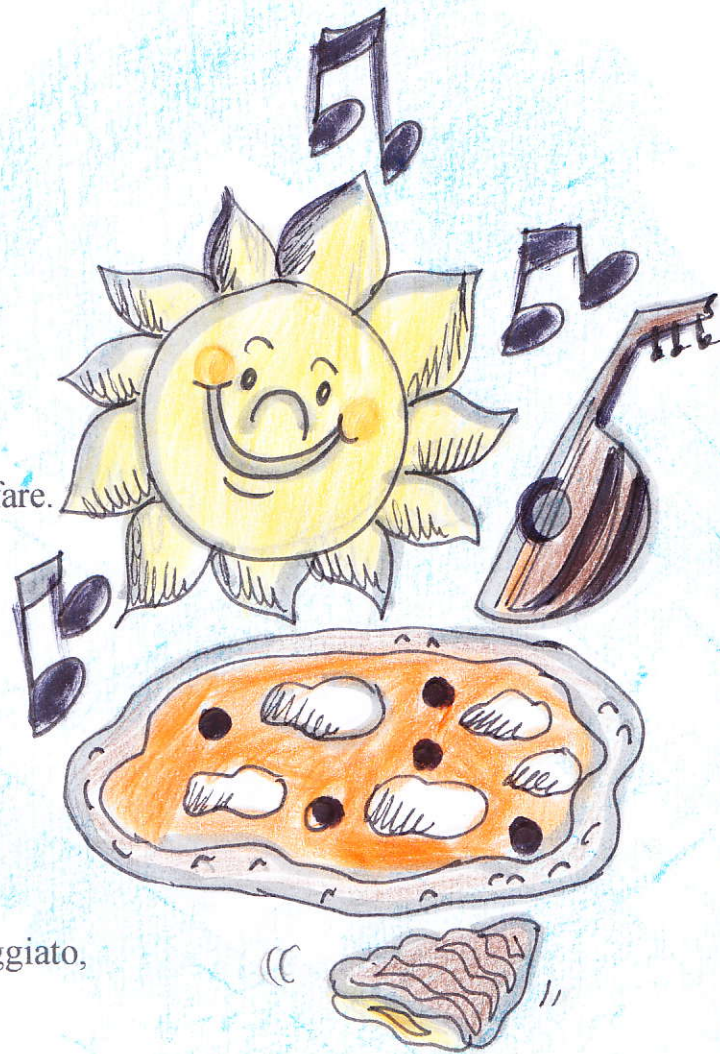
TRA ALIMENTAZIONE E INFINITO

- Prima di gustare, ricorda, devi rallentare, abbandonare ogni frenetica mania, sederti, fermarti e non per poco, per entrare armonicamente nel dolce simposio e nei suoi trattenimenti;
- Se cucini per te stesso ritrova il tuo piacere, se altri cucinano per te ritieniti fortunato, ogni piatto sarà un dono dell'altro a te tanto prezioso se avrà colto il tuo gusto più nascosto;
- Friggi con moderazione, troppo crepitante l'olio sulla fiamma alta, troppo veloce la brasatura. Nel bollito o stufato c'è più passione, perché è lenta la creazione, lento il pasto e la sua degustazione, pace del palato e dell'anima;
- Le quantità, in ogni ricetta, saranno precise, ma quanto all'esecuzione, lascia spazio all'immaginazione;
- Ogni frutto poi la sua stagione. Segui la natura e la sua ciclica annuale evoluzione, cerca l'armonia con ciò che ti circonda, ciò che fuori sarà dentro, ciò che dentro sarà fuori, ritroverai equilibrio nel corpo e nello spirito;
- In ogni pietanza aggiungi un pizzico di sale in più. Prova anche con un velo di zucchero, gustando ritroverai il buon umore nell'esaltazione di ogni sapore;
- Sia di ogni tua tavola regina la verdura, come una rosa l'insalata, preparala foglia a foglia, bagnata di vergine olio e di corone di ortaggi scudieri;
- Se puoi scegliere, consuma il tuo pasto con chi ti è vicino, scambierai esperienze, parole, condividi il tuo piacere, potrai anche ritrovare della tavola costumi antichi, origini dimenticate, ricordi gustativi e filosofi ci convivi;
- Prepara il tuo posto con semplicità e moderazione, consumalo non ingurgitare, non ingozzarti, basta del pane cristiano, del cacio stagionato e un goccio di vino invecchiato.
- E infine, non dimenticare, aggiungi un libro alla tua ricetta giornaliera.

Poesia "Confort Food"

Napul'è

Napoli è una città meravigliosa
che di gusti ne ricorda a iosa,
Napoli è una città che di colori ne ha tanti,
che accompagnano sapori importanti.
Dal giallo del sole che splende sul mare,
al pomodoro della pizza che solo noi sappiamo fare.
Il dorato del babà
Che se ben cotto ti senti Alibabà
con il suo odore di liquore
rende fragrante ogni cuore.
Il giallino delicato
Che nella crema della sfogliatella abbiamo assaggiato,
riccia o frolla che sia,
la preferita è la mia.
Il grigio del fumo del caffè sui fornelli,
degno di case e castelli.
Questi sono i sapori della mia felicità
Che, in questa splendida città,
per scoprirli non ci vuole abilità.



Federica Erpete IB

IL DOLCE DELLO STUDENTE

Il dolce dello studente è semplice da cucinare,

questa è la ricetta da sviluppare:

“prendere 800 gr. di bella scrittura,

600 gr. di bella lettura

mescolare lentamente, aggiungere un pizzico di bella grafia

ed in forno metterlo via.

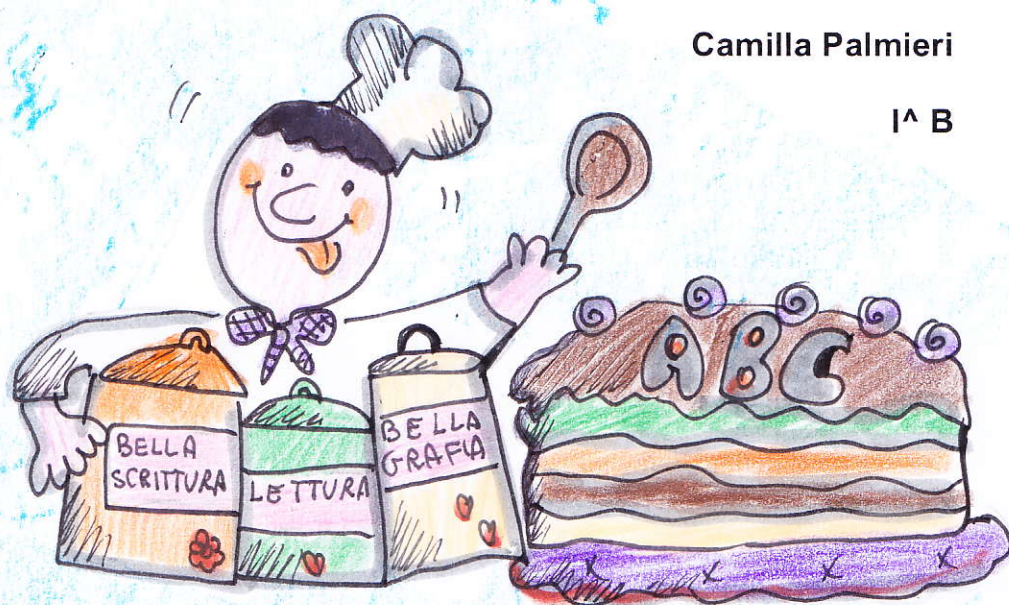
Non resta che assaggiare questo dolce squisito,

spruzzarlo con un po' di saggezza e poi

leccarsi il dito”

Camilla Palmieri

I^A B



Il cibo sentimentale

Il mio cibo sentimentale,
sono le zuppe che mia nonna cucina a Natale.
Quando le prepara,
dal mio letto si sente un odorino:
sono le zuppe nei piatti di terracotta che mangiamo intorno al camino.
Per prepararle ci vuole tanta pazienza
e molti ingredienti in dispensa.
Dalle prime ore del mattino
la legna arde nel camino
per preparare la brace
che servirà come fornace.
Finalmente arriva la sera
con la sua dolce atmosfera
e la minestra calda nella zuppiera.
Non vedo l'ora di osservare i suoi caldi colori
ma soprattutto
di gustare i suoi dolci sapori.

Camilla Palmieri

1^B

