



Macroonde

Le novità son pronte!



Via S. D'Acquisto, 61 A-B-C 00049 VELLETRI (Roma) – Dirigente scolastico Dott.ssa Sandra Teffi

Sfornare articoli al "Tognazzi"

A scuola di cucina tra chef, tovaglie e...scrittura

Siamo orgogliosi di potervi presentare la nostra scuola anche tramite questo giornalino: da noi non si cucinano solo manicaretti, non si realizzano esclusivamente cocktail, non si creano solo brochure, ma "si sfornano" anche gustosi articoli da noi scritti e redatti per la prima edizione del febbraio 2018.

Tra le pagine di questo numero, troverete pezzi dedicati all'attualità e ai progetti interni affrontati nell'anno precedente, corredati da interviste e reportage sui vincitori dei vari concorsi realizzati, con le relative premiazioni e qualifiche di rilievo internazionale.

Inoltre vi proponiamo alcuni articoli che riguardano nello specifico il periodo adolescenziale. Abbiamo infatti deciso di dedicare parte del giornalino a noi ragazzi, sensibilizzandovi su quello che ci sta a cuore e raccontandovi chi e cosa siamo, e ciò che abbiamo attorno.

Questi argomenti oggi sono sulla bocca di tutti e hanno acquisito una notevole importanza. Le violenze di ogni tipo e le crescenti disuguaglianze sociali assediano anche le società più sviluppate. Ci chiediamo perché tutto questo accada, sia che si tratti di autolesionismo, di dipendenze o di bullismo.

Tutto ciò raramente è affrontato in prima persona dai ragazzi in modo da aiutare gli stessi coetanei. Per questa ragione il giornalino è disponibile a chiunque voglia inviare lavori, proposte, articoli, contattando i docenti coordinatori.

Sommario

- *Magnifiche eccellenze in cucina ... e non solo*
- *Speciale Concorso di Natale*
- *Febbraio, mese dell'amore*
- *Rap, poesia di strada*
- *Ricette per la libertà 2.0*
- *Meglio belli che bulli*
- *Inchiesta speciale sull'autolesionismo: quando il corpo diventa terreno di battaglia*
- *Ci stiamo fumando la vita*
- *Se non c'è...manca. Siamo in-dipendenti?*
- *Clima: la scienza può essere la cura?/Global Warming*
- *Sepolti vivi*
- *Olokaustos*
- **La pagina degli ex**
 - *Intervista a Beatrice Borro*
- **I consigli dello chef**
 - *Le tisane*
 - *Le erbe aromatiche*



ECCELLENZE IN CUCINA.... E NON SOLO!



***LO SCORSO 20
OTTOBRE PREMIAZIONI AL MERITO
PER UN PICCOLO ESERCITO DI 150
STUDENTI CHE SI SONO DISTINTI
NELLE PIÙ DIVERSE DISCIPLINE.***

Magnifiche eccellenze al Tognazzi. Lo scorso 20 ottobre quasi 150 ragazzi, per l'esattezza 149, sono stati premiati come eccellenze per aver raggiunto traguardi tali da sfiorare il cielo, nelle più diverse discipline: dal teatro alle lingue, fino all'arte culinaria, specialità caratteristica della nostra scuola.



In particolare nella nostra classe (IV A) sono stati 7 gli studenti premiati: Sofia Bencivenga e Noemi Tofani, che si sono classificate prime al concorso **Un Dolce Per Natale**, Samuele Di Pinto e Alessandro Nasi nella **Certificazione linguistica Cambridge KET (lv. A2)**, Gianmarco Mattioli nella **Certificazione linguistica Cambridge PET (B1)**, Cristian Zamponi e Veronica Tolu nel progetto **Ora Tocca A Noi**.

Sofia e Noemi per il concorso *Un Dolce Per Natale* hanno proposto un piatto composto da una base di pandoro



bagnato con del Martini, accompagnato da crema chantilly, decorato con biscotti di pasta sfoglia di varie forme natalizie e dei cristalli di caramello per dare un tocco di dolcezza in più. Un vero e proprio *Sweet dream*. “Per me è stato fantastico partecipare”, ha detto Sofia con molto entusiasmo subito dopo la premiazione, mentre Noemi qualche giorno dopo ci ha raccontato: “Il mio motto non è vincere ma partecipare... L'intenzione invece si è rivelata molto di più.

Gianmarco, Alessandro e Samuele hanno affrontato i concorsi di *Certificazione linguistica Cambridge* distinguendosi in classificazione KET e PET in base ai risultati ottenuti nel test d'ingresso valutato direttamente a Londra, nella Cambridge Academy. In entrambi i casi si è trattato di svolgere 20 ore, con un professore interno d'inglese, e altre 20 con un docente madrelingua, per un totale di 40 ore extra-scolastiche divise per 2 ore a settimana. L'esame si è svolto nel mese di giugno ed è stato suddiviso in tre fasi: la

prima è stata lo *speaking* della durata di 10 minuti, la seconda caratterizzata dal *writing and reading* della durata di 70 minuti, mentre la terza il *listening*, della durata di 40 minuti. Gianmarco ci aveva già confidato prima della premiazione: “L'anno scorso studiare questa lingua è stato molto difficile a causa degli orari da rispettare, nonostante questo mi sono saputo distinguere con un punteggio di 143 punti su 170”. Samuele e Alessandro, invece, si aspettavano un punteggio più alto, nonostante ciò hanno dichiarato: “Ci rifaremo l'anno prossimo!”.

Cristian e Veronica nell'ambito del progetto *Ora Tocca A Noi*, hanno fatto 6 uscite durante le ore scolastiche, suddivise in una a settimana. Nelle prime 2 si sono recati nell'*Istituto Agrario di Latina*, dove hanno imparato a conoscere e a coltivare le varie erbe aromatiche. Nelle successive 3 uscite sono andati all'*Istituto Comprensivo A. Velletrano di Velletri*, dove hanno assistito alla lavorazione a mano dei piatti in ceramica. L'ultima uscita si è svolta in una serra a Genzano, dove



hanno avuto modo di poter vedere e conoscere altri tipi di erbe aromatiche difficilmente coltivabili. Al termine di queste uscite hanno poi preparato gustose pietanze usando le erbe coltivate all'Agrario, per poi impiattare utilizzando piatti in ceramica.

Il tutto è stato poi degustato dai rappresentanti dei vari istituti e della serra. Veronica è rimasta molto soddisfatta da questa esperienza: *“Ho imparato a conoscere nuove erbe aromatiche di cui ignoravo l'esistenza”*. Cristian invece ha dimostrato molto impegno e voglia di mettersi in gioco, inoltre questo concorso non gli ha solamente permesso di imparare l'uso in cucina delle erbe aromatiche, ma anche di instaurare nuove amicizie o meglio, come ci ha detto lui: *“Nuove conoscenze”*.

La **Giornata delle eccellenze** è stata la dimostrazione di come l'impegno e la passione per quello che si fa, possano portare risultati anche a lungo termine, e di quanto, il semplice mettersi in gioco, ci faccia scoprire talenti nascosti, aprendo nuove porte verso il futuro!



Alessandro Nasi,
David Tirillò, Khadija Essofi
(IV A)



SPECIALE

CONCORSO DI NATALE



Preparare piatti natalizi in chiave moderna. Questa la scommessa del **Concorso di Natale 2017**, che si è svolto nel nostro istituto lo scorso dicembre. Tutti i componenti della giuria all'unanimità hanno espresso entusiasmo e sorpresa per l'elevatissimo valore delle preparazioni gastronomiche dei

ragazzi ed hanno sottolineato lo speciale valore intrinseco di manifestazioni di questo tipo.

La Dirigente Dott.ssa Sandra Tetti, fin dal suo insediamento alla guida dell'I.P.S.S.A.R., ha sempre incentivato e promosso attività complementari ai corsi d'indirizzo, volte a valorizzare le competenze tecniche acquisite dagli allievi.

Al termine della valutazione della giuria il podio era così composto:

Per la sezione **Bar/caffetteria** al primo posto la Sig.na Marcus Lia della classe 3[^] G sala-bar con il cocktail classico "Alexander"; al secondo posto la Sig.na Gentile Fabiana con il cocktail sferificato molecolare "Rudolph". Per la sezione **Cucina pietanze salate** al primo posto l'allievo Montemurro Paolo, che presentava uno sformatino di "Baccalà e carciofi con crema di pomodorini confit"; secondo classificato un tortello innovativo "Alla Nostra" dell'allievo Luca Viselli.





Nella sezione **Pasticceria al piatto** al primo posto con “Dolce Natale”, una sfera di cioccolato e varie mousse, l'allieva Argentati Cristina; seconda classificata con un cupcake moderno l'allieva Tofani Noemi.



Ma molti altri sono gli studenti che si sono divertiti a mettersi in gioco: Presciutti Andrea, Lamboglia Beatrice, Bruni Francesco, Interollo Eugenio, Tognetto Gianmarco, D'Ascenzi Alessandro, Mariani Giulia, Florean Adriana, Trocchi Gianmarco, Pettorino Andrea.



SAN VALENTINO

San Valentino non è una festa vera e propria, non la festeggiano tutti, o per meglio dire, la festeggia solo chi ama. Proprio questa festa sta a rappresentare l'amore. Che sia un amore tra fidanzati o tra amici non importa... a festeggiare non sono solo le coppie, ma alcuni non vogliono capire la differenza tra essere fidanzati e amarsi. Di coppie se ne vedono tante in giro, ma chi è che si ama veramente? Non per forza devono essere un maschio e una femmina ad amarsi. Possono essere anche due maschi o due femmine. Solo che non tutti accettano questa realtà. Non si ama solo una persona. Si possono amare tante cose, come ad esempio il proprio corpo, la vita, un pittore, un cantante o un poeta. Ma oggi, San Valentino è soprattutto una festa commerciale strumentalizzata molto dai media, per incentivare il mercato del

cioccolato e dei fiori. È veramente singolare come Febbraio sia il mese dell'amore e anche delle maschere... Ma l'amore non ha bisogno di nascondersi, ecco perché Jacques Prevert scriveva...

*I ragazzi che si amano si baciano in piedi
Contro le porte della notte
E i passanti che passano li segnano a dito*

*Ma i ragazzi che si amano
Non ci sono per nessuno
Ed è la*



*loro ombra soltanto
Che trema nella notte
Stimolando la rabbia dei passanti
La loro rabbia, il loro disprezzo, le risa, la loro invidia
I ragazzi che si amano non ci sono per nessuno
Essi sono altrove molto più lontano della notte
Molto più in alto del giorno
Nell'abbagliante splendore del loro primo amore.*

L'amore è raro. Chi sa amare lo è ancora di più

Arianna Tuzzi (I F)



IL RAP, POESIA DI STRADA

“Mi spiace per ora non credo sia un mondo perfetto, Domani smetto, Ho anche lasciato su la tavoletta del cesso, Domani smetto, E faccio troppi viaggi senza avere il biglietto, Domani smetto.”

Il rap nasce a New York negli anni '70. Le sue radici si possono identificare nella musica dell'Africa occidentale e del jazz degli anni '60. È una tecnica di canto che consiste nell'esecuzione di assonanze e rime senza note e su basi e ritmi uniformi con accompagnamenti strumentali o elettronici ed è uno dei quattro elementi della cultura hip hop. L'età d'oro del rap inizia nel 1986 con la pubblicazione di "N.W.A. and the posse" degli N.W.A. (Niggas With Attitude).

La rivoluzione del rap ha introdotto nel mondo della musica argomenti mai trattati

fino a quel momento: vita di strada, violenza, spaccio di droghe e prostituzione. Questo ha attirato l'attenzione del pubblico su Compton, uno dei quartieri più pericolosi di Los Angeles.

I maggiori esponenti del genere "gangsta rap" sono, oltre agli N.W.A., Snoop Dogg, Tupac Shakur, Ice-T, Eminem, Eazy-E. Parallelamente, in Italia i maggiori esponenti del genere sono gli Articolo 31, Fabri Fibra, Flaminio Maphia e i Club Dogo.



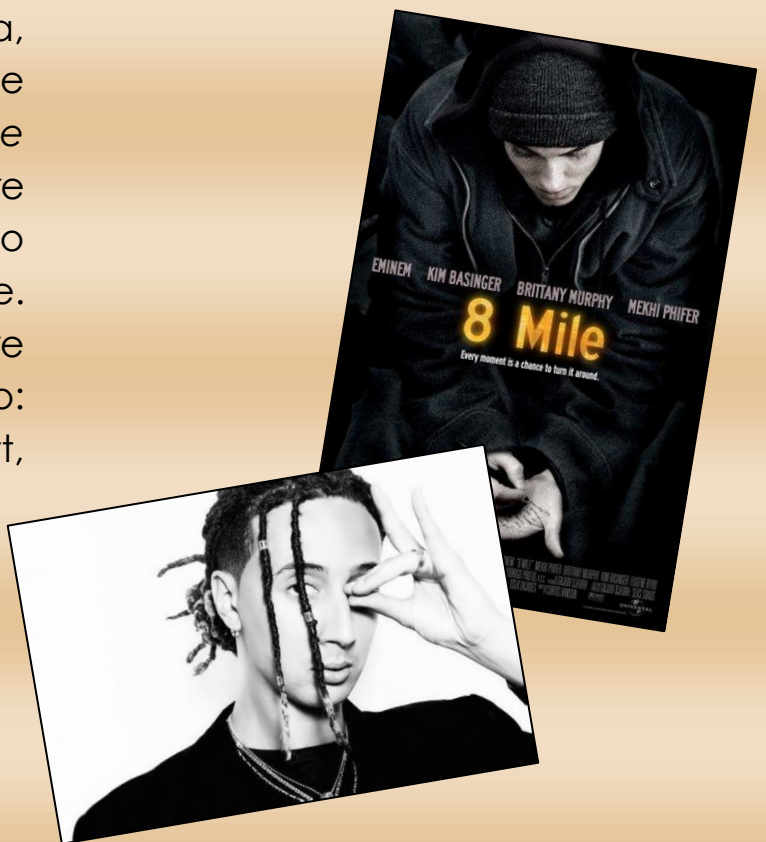
LA MUSICA TRAP

Ci sono varie ramificazioni del rap, come ad esempio: hipster, hip-pop, pop rap e un sotto genere che ultimamente va molto di moda, cioè la musica Trap.

La musica Trap nasce ad Atlanta all'inizio degli anni 90'. Il termine "Trap" deriva da "Trap House", un appartamento abbandonato nei sobborghi di Atlanta dove gli spacciatori afroamericani consumavano, cucinavano e vendevano droga. In un'intervista Genius, uno spacciatore della zona, definisce la musica Trap come *"una trappola da cui è difficile uscire, come la droga"*. Il genere è caratterizzato dall'ampio utilizzo dell'Auto-Tune. Maggiori esponenti del genere in America sono: XXXTENTACION, Travi\$ Scott, Kendrick Lamar, Lil Pump, Keith Ape, 21 Savage, Post Malone e Rich Chigga. In Italia invece gli artisti Trap più conosciuti sono: Ghali, Sfera Ebbasta, Dark Polo Gang, Tedua e Izi.

IL RAP NEL CINEMA

Nel mondo dello spettacolo il Rap ha sempre occupato una buona fetta del mercato. Molti sono, infatti, i film ispirati al mondo HipHop e le biografie dei cantanti Rap. Tra gli esempi: "Hustle and flow", "CB4", "Straight Outta Compton" (film degli NWA) e "8mile". Quest'ultimo parla della vita del rapper statunitense Eminem, che lo ha portato a vincere il premio Oscar nel 2003 come "Miglior colonna sonora".



Tiziano Pasqualucci, Riccardo Rossi
e Francesco Farina (IV A)

Styl

RICETTE PER LA LIBERTÀ' 2.0

Libertà o schiavitù?

Per molti secoli il genere umano si è chiesto se esista un limite alla nostra intelligenza e creatività. In molti anni di guerre e lotte tra uomini e/o stati si sono creati sempre dei danni al mondo, ma nonostante

questo abbiamo sempre avuto la forza di reagire, di ricostruire e mandare avanti la società. Arrivato all'apice del nostro sviluppo, l'uomo si sta ponendo molte domande sull'esistenza.

Una di queste è: "Siamo ancora liberi o no?".



Come dice Vasco Rossi nel suo pezzo *Liberi*, siamo appunto liberi. La domanda principale però è una, ovvero liberi da cosa? Siamo liberi noi nel mondo? Oppure abbiamo dei limiti? Non si sa niente di tutto questo, ma una risposta la sappiamo: noi siamo liberi di fare ciò che vogliamo, liberi di fare qualunque cosa purché non sia un crimine. Il nostro mondo è strutturato in un

sistema di regole da rispettare, ma resta il fatto che noi esseri umani siamo liberi. E' questo il grande paradosso del nostro tempo: sentirsi liberi, invincibili, inarrivabili, pur all'interno di un mondo fatto anche di limiti e di regole da seguire.

Gli umani non si sono mai limitati nel fare cose, non si sono mai limitati a pensare in grande. Noi siamo così. Dei sognatori senza limiti.

Siamo liberi o non siamo liberi del tutto?

La risposta è no.

Liberi liberi siamo noi

Però liberi da che cosa

Chissà cos'è, chissà cos'è

Finché eravamo giovani

Era tutta un'altra cosa.

Chissà perché, chissà perché.

(Da *Liberi*, di Vasco Rossi)



La libertà ha un valore uguale per tutti?

No. Per molte persone la libertà è come un fiore. Nasce un bocciolo, ci si prende cura di questo e poi sboccia. Un bellissimo fiore che possiamo immaginare di colore bianco, un colore puro ma anche neutro. Alla fine della nostra vita questo fiore muore, ma non l'idea insita al suo interno.

Per altre persone invece la libertà è un senso di tranquillità, un senso certe volte inafferrabile.

Ma cosa significa la parola libertà?



“L'essenza della libertà è sempre consistita nella capacità di scegliere come si vuole scegliere e perché così si vuole, senza costrizioni o intimidazioni, senza che un sistema immenso ci inghiotta; e nel diritto di resistere, di essere impopolare, di schierarti per le tue convinzioni per il solo fatto che sono tue. La vera libertà è questa, e senza di essa non c'è mai libertà, di nessun genere, e nemmeno l'illusione di averla”.

Così afferma Isaiah Berlin, filosofo, politologo e diplomatico britannico, teorico di un liberalismo inteso soprattutto come limitazione dell'ingerenza statale nella vita sociale,

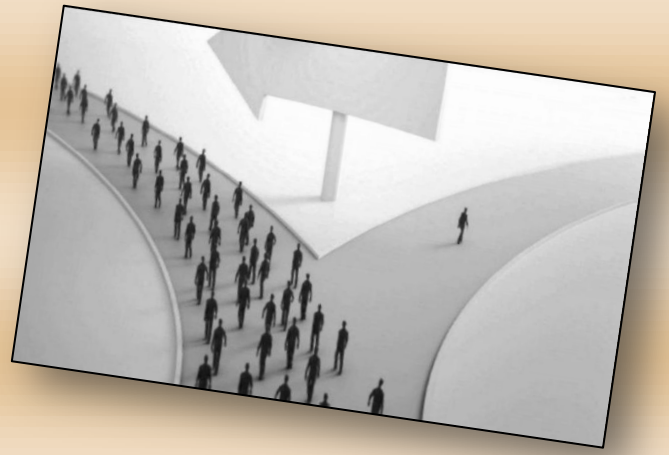
economica e culturale dei singoli e delle comunità.

Forse, in mezzo a tutti questi pensieri e definizioni di libertà, vale la pena lasciare la parola ad un grande sognatore dei nostri tempi: Steve Jobs, genio e inventore scomparso nel 2011.

“Se oggi fosse l'ultimo giorno della mia vita, vorrei fare quello che sto per fare oggi? La morte con tutta probabilità è la più grande invenzione della vita. Spazza via il vecchio per far spazio al nuovo. Il nostro tempo è limitato, per cui non lo dobbiamo sprecare vivendo la vita di qualcun altro. Non facciamoci intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere seguendo i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciamo che il rumore delle opinioni altrui offuschi la nostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, dobbiamo avere il coraggio di seguire il nostro cuore e la nostra intuizione. In qualche modo, essi sanno che cosa vogliamo realmente diventare. Tutto il resto è secondario. E l'unico modo di fare un gran bel lavoro è amare quello che fate. Se non avete ancora trovato ciò che fa per voi, continuate a cercare, non fermatevi, come capita per le faccende di cuore, saprete di averlo trovato non appena ce l'avrete davanti. E, come le grandi storie d'amore, diventerà



sempre meglio col passare degli anni. Quindi continuate a cercare finché non lo trovate. Non accontentatevi. Rimanete affamati. Rimanete folli."



**Gianmarco Mattioli, Samuele Di Pinto
(IV A)**

MEGLIO BELLI CHE BULLI

OGNUNO DI NOI È DIVERSO DALL'ALTRO. INFATTI CI DISTINGUIAMO PER I NOSTRI PREGI E DIFETTI, CARATTERI DIVERSI E ANCHE PER IL COLORE DELLA PELLE, LA RELIGIONE PROFESSATA... MA COSA SIGNIFICA LA PAROLA DIVERSO? UNA PERSONA CONSIDERATA "DIVERSA" COME SI SENTE DI FRONTE AGLI OCCHI E AL GIUDIZIO DELLE PERSONE?

OGNUNO DI NOI PUÒ SENTIRSI DIVERSO, IN OGNUNO DI NOI C'È QUALCOSA CHE NON CI PIACE. A VOLTE CI SENTIAMO IN DIFETTO CON NOI STESSI. PER ESEMPIO QUANDO SIAMO VICINI AD UNA PERSONA CHE RISPECCHIA I NOSTRI CANONI DI BELLEZZA...

MA È GIUSTO O NO ACCETTARE UNA PERSONA PER COME È VERAMENTE, CON DIFETTI E LATI POSITIVI?

PENSIAMO CHE NESSUNO DI NOI ABBA IL DIRITTO E IL POTERE DI STIGMATIZZARE O EVITARE LE PERSONE. PARLIAMO DI NOI RAGAZZI, IN PARTICOLARE DI CHI FA FATICA AD ENTRARE NEGLI STANDARD DELLA SOCIETÀ; UN RAGAZZO CHE NON

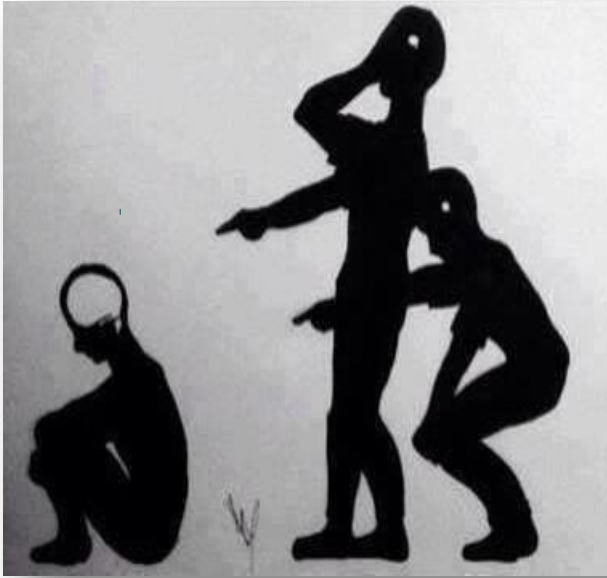
RIESCE A RELAZIONARSI CON I SUOI COMPAGNI DI SCUOLA A CAUSA DELLE CONTINUE PRESE IN GIRO SUBITE. A NULLA SONO VALSI I RICHIAMI DA PARTE DELLA PRESIDENZA; E QUESTO CI FA CAPIRE CHE, A VOLTE, LA SCUOLA SE NE FREGA DEI PROBLEMI DI CONVIVENZA DA PARTE DEGLI ALUNNI. DOPO AVER TANTE VOLTE CERCATO INVANO UN SOSTEGNO, ALLORA, TI RINCHIUDI IN TE STESSO SENZA PIÙ CHIEDERE AIUTO.

SÌ, A VOLTE L'IMPRESSIONE È PROPRIO QUESTA: NOI ADOLESCENTI VENIAMO INCOMPRESI, NON CAPITI DAGLI "ADULTI".

CERTE VOLTE NON È FACILE AIUTARE UNA PERSONA IN DIFFICOLTÀ, LA TENTAZIONE DI FARLO È GRANDE, MA LA PAURA DI FINIRE COME LEI È MAGGIORE.

PER QUESTO BISOGNA NON AVERE PAURA DEL DIVERSO IN QUESTO MONDO CHE VA A CRITICARE PIÙ LA PERSONA ESTERIORE CHE QUELLA INTERIORE. QUINDI SECONDO VOI BISOGNA ESSERE INDIFFERENTI PER PAURA DI ESSERE ESCLUSI DALLA SOCIETÀ O ESSERE GIUSTI E AIUTARE?





“Tutti meritiamo di essere accettati per come siamo, di esseri felici e amati, di essere liberi di scegliere cosa siamo o vogliamo essere.”



Valery Tintisona
Nanni Alessandro

Tofani Noemi
Talone Leonardo (IV A)



AUTOLESIONISMO

QUANDO IL CORPO DIVENTA TERRENO DI BATTAGLIA

“La ferita crea un rifugio provvisorio che consente all'individuo di riprendere fiato: serve a scaricare una tensione, un'angoscia che non lascia più alcuna scelta” (Le Breton)

Quando hai cominciato a soffrire di autolesionismo?

Ho cominciato quando avevo tredici anni.

Ti tagliavi soltanto o facevi altro?

Purtroppo oltre a tagliarmi digiunavo e mi toglievo le croste solo per veder fuoriuscire il sangue.

Dove ti tagliavi?

Braccia, gambe e sui fianchi.

Perché lo facevi?

Ti sentivi meglio?

Lo facevo non per stare bene ma perché non mi piaceva il mio corpo, soprattutto quelle parti, mi faceva sentire più bella. Non pensate che mi tagliavo perché avevo problemi in famiglia perché non è così.

Ti è rimasta qualche cicatrice?

Sì, tutte.

Piangevi mentre agivi? O eri

talmente

arrabbiata

da non

sentire

dolore?

Sì, all'inizio mi capitava di non sentire

dolore, anzi, mi rilassava ma il giorno dopo i tagli cominciava a bruciare e a

volte mi è capitato di tirare pugni contro il muro.

Non hai mai pensato che fosse una stupidaggine procurarsi tanto dolore?

Sì, l'ho pensato, ma era più forte di me, ho provato anche a smettere, ma quei gesti mi rilassavano, anche se facevano male erano uno sfogo.



**"-Cosa sono quei tagli?
-Sono solo caduta, caduta dalla mia vita"**

L'intervista che abbiamo riportato è stata rilasciata da una persona anonima che durante gli anni dell'adolescenza, per "stare bene" con se stessa, si procurava danni, ferite e dolore al proprio corpo. Agiva cioè da *autolesionista*.

L'autolesionismo è un fenomeno molto diffuso tra i giovani, soprattutto tra le ragazze. Ma siamo sicuri di conoscere davvero questo fenomeno e saperlo interpretare?

Che cos'è l'autolesionismo?

Innanzitutto autolesionismo vuol dire provocare danni e ferite a se stessi. Secondo il Manuale Diagnostico e statistico dei disturbi mentali, l'autolesionismo è il sintomo di disturbo della personalità *borderline*, caratterizzata da cambi di umore, impulsività e incapacità di organizzare in modo coerente e lineare i propri pensieri.

Infatti essa si manifesta in soggetti che soffrono di:

- Depressione
- Disturbi d'ansia
- Abuso di sostanze stupefacenti
- Disturbo post traumatico
- Stress

La persona autolesionista non cerca, tagliandosi, attenzioni nelle persone che la circondano, al contrario si copre spesso le ferite con bracciali, fasce, ecc. perché le ritiene oggetto di vergogna. L'autolesionista compie atti fisici che sono prima di tutto di origine psicologica.

L'autolesionismo psicologico - Credersi inferiore agli altri, avere la sensazione di essere sempre nel posto sbagliato, provare disgusto verso se stessi, sensazione di isolamento, mancanza di autostima, sono sintomi tipici di chi soffre di autolesionismo psicologico. Esso è devastante perché provoca ferite interne.

Uno dei motivi dell'autolesionismo psicologico è l'incapacità di affrontare situazioni di stress o di esprimere le proprie emozioni attraverso le parole, così esse rimangono dentro l'individuo provocandogli disagio e senso di inferiorità.

L'autolesionismo fisico - L'autolesionismo fisico è preceduto da quello psicologico, perché l'individuo si provoca ferite per far sì che il dolore fisico superi quello psicologico. Alcune volte le ferite vengono provocate anche per liberarsi da tutta quella rabbia che non si riesce ad esprimere attraverso le

parole o attraverso il pianto, trasformandosi così in odio verso se stessi.

I modi più comuni di provocarsi delle ferite sono:

- Tagli o bruciature sulla pelle (polsi, braccia, gambe, torace...)
- Perforazioni attraverso oggetti appuntiti (lamette, punteruoli...)
- Colpi alla testa e al resto del corpo
- Assunzioni di sostanze tossiche o di oggetti
- Abuso di alcool



Le cause - La motivazione più comune del provocarsi ferite e tagli è controllare o interrompere, in modo indiretto, un dolore mentale troppo forte: l'autolesionista, infatti, preferisce soffrire in modo fisico anziché mentale. Altre motivazioni possono essere: bulli che offendono o mettono in risalto un difetto di cui la vittima è assolutamente consapevole, vita sociale poco attiva perché si ha paura di sbagliare o semplicemente perché si ha un carattere introverso, problemi familiari, carattere debole.

È proprio sul carattere debole che si inserisce un altro elemento fondamentale dell'autolesionismo: l'insicurezza. Essa è chiamata anche sociofobia perché l'individuo in questione ha paura di essere mal giudicato dalla società o di eseguire una prestazione e fallire, quindi automaticamente di essere giudicato. Così il soggetto entra in una condizione di

disagio nella quale stringere rapporti diventa la cosa più terrificante che ci sia. Questa soggezione viene espressa attraverso vari sintomi: perenne stato d'ansia, non solo quando ci si relaziona ma anche quando ci si accorge di essere notati da un gruppo di persone o semplicemente quando ci si trova in posti affollati; repentini cali di concentrazione, specie quando ci si mette alla prova sicuri di fallire perché già successo in precedenza e non si ha il coraggio di riprovarci; chinare il capo e distogliere lo sguardo se fissati direttamente.

La fatica di crescere - Il corpo è il terreno di battaglia di ogni adolescente, con il tagliarsi si cerca una disperata via d'uscita dalla fatica della crescita, dai

primi fallimenti e dal non sentirsi in grado di diventare "GRANDI". L'adolescente tenta così di affermare la propria forza, utilizzando l'unica cosa su cui gli sembra di poter esercitare assoluto controllo: il proprio corpo.

In conclusione possiamo dire che l'autolesionismo è un problema che può riguardare ognuno di noi, non deve essere sottovalutato e coloro che ne soffrono hanno un disperato bisogno di essere ascoltati ed

aiutati. Siamo proprio noi adolescenti che, invece di ridere del "diverso", dovremmo avere lo stesso coraggio, ossia quello di distinguerci e non seguire la massa, però è ovvio che si fa prima a giudicare "le stranezze" degli altri piuttosto che guardare dentro di noi. Del resto... è meno impegnativo frequentare solo il gruppetto di amici "popolari" piuttosto che ascoltare una persona che chiede palesemente aiuto



Parlando proprio di aiuto, la scuola apre uno sportello di ascolto non solo per questi ragazzi/e ma per chiunque abbia bisogno di essere ascoltato ed aiutato a tirar fuori tutte le parole, i pensieri e i problemi che non sono mai riusciti ad esternare. Ovviamente è in forma assolutamente anonima ed opera nel rispetto della privacy. Per accedere allo sportello sarà necessario prenotarsi dal lunedì al venerdì, chiedendo della referente scolastica del progetto Prof.ssa Marina De Luca. Sono altresì disponibili un indirizzo e-mail (sportelloascoltoipssartognazzi@gmail.com) e una cassetta postale, (ubicata a destra della reception al piano terra dell'Istituto) per recapitare eventuali richieste anonime.

LA CLASSE I F (A.S.2016-2017)

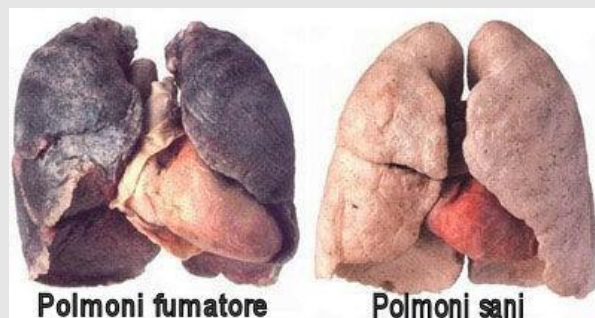
CI STIAMO

FUMANDO LA VITA

In tutta Italia la situazione riguardante i fumatori risulta a dir poco preoccupante, e la percentuale di consumatori di tabacco è sempre più alta. Il consumo di sigaretta si trasforma velocemente in vizio e abitudine, trascurando spesso l'effetto psicologico della nicotina.



La sigaretta contiene circa **5000 sostanze dannose per l'organismo**. Se elenchiamo gli elementi contenuti in essa noteremo soltanto sostanze nocive tra cui arsenico, catrame, nicotina, toluene, ammoniacca, monossido di carbonio e molte altre.



Gli effetti della sigaretta possono portare alla morte in quanto il fumo è la causa di problemi respiratori gravi, cancro ai polmoni, cardiopatie, enfisemi polmonari, ma anche problemi meno gravi, tra i quali invecchiamento della pelle (a causa della riduzione di ossigenazione delle cellule), sterilità maschile e femminile, impotenza, caduta dei capelli, alito cattivo, macchie sui denti e sulla pelle.

Tutto questo comunque non scoraggia i fumatori che, nonostante gli avvertimenti chiari ed evidenti espressi anche sugli stessi pacchetti di sigarette, continuano a consumarle.

La maggior parte dei fumatori fuma perché vede le sigarette come un mezzo per rilassarsi, per alleviare la tensione, lo stress; e questo è proprio uno dei motivi per cui una persona inizia a fumare, mentre altri potrebbero



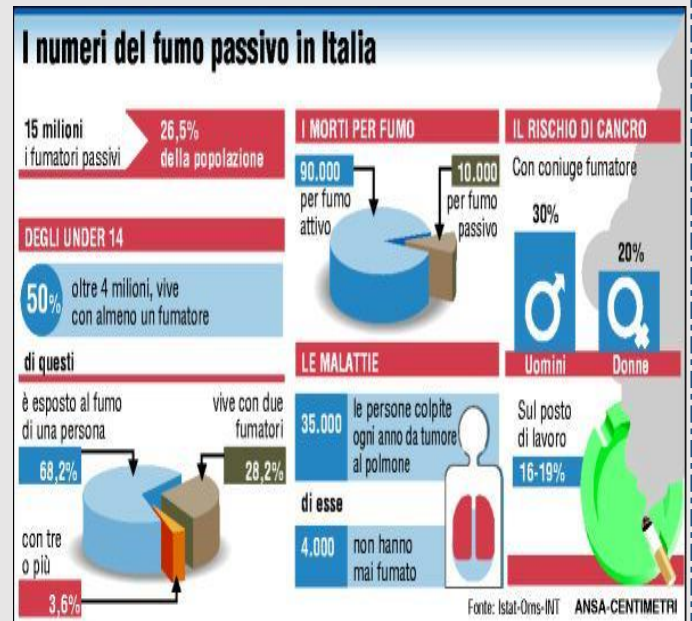
essere farsi vedere grandi dai propri amici o dai conoscenti, prendere esempio dalla propria famiglia, o semplicemente il gusto che ha la sigaretta in sè.

Adesso i fumatori, per spendere meno soldi, cercare di smettere di fumare e ridurre i danni alla salute, acquistano la **sigaretta elettronica**, un dispositivo che funziona attraverso l'evaporazione di una soluzione a base di acqua, glicole propilenico, glicerolo, aromi ed eventualmente nicotina.

Il liquido è vaporizzato da un atomizzatore, un dispositivo alimentato da una batteria ricaricabile. Ormai però è diventata come una moda, i ragazzi di oggi la comprano per fare dei giochi di fumo e sembrare più "fichi" agli occhi degli altri.

Adesso, quindi, può capitare che anche un non fumatore inizi a fumare la sigaretta elettronica per divertirsi con i suoi amici.

CLASSE V F



SE NON C'E'...

MANCA

Al giorno d'oggi gran parte della popolazione sembra essere "dipendente" da qualcosa: droghe, tecnologia, ed altre forme di dipendenza travestite da "abitudini". Per dipendenza si intende una alterazione del comportamento che da semplice o comune abitudine diventa una ricerca esagerata del piacere attraverso mezzi o sostanze o comportamenti che sfociano nella condizione patologica. In particolare ora affrontiamo la dipendenza da **droghe**.



RISCHI

L'abuso di **cannabis** conduce ad una dipendenza psicologica accompagnata dal rischio di un "cambio" di personalità, di perdita di contatto con la realtà e di auto negazione.



DANNI FISICI E MENTALI

Diversi studi americani ed europei hanno mostrato vari pericoli: danno cromosomico, disturbo del bilancio ormonale (possibilità di impotenza, sterilità temporanea e sviluppo del seno nell'uomo) e del metabolismo ormonale, danni ai polmoni e alle vie respiratorie.

Infine, c'è la possibilità di danni cerebrali a lungo termine in quanto tracce di THC rimangono a lungo in quest'organo.

STATISTICHE

Secondo lo studio, sono 160 milioni i consumatori di **marijuana** nel mondo ma, storicamente, ci sono stati soltanto due morti attribuibili a questa sostanza mentre **alcool** e **fumo** di sigarette sono responsabili di circa 150 mila decessi all'anno nella sola Gran Bretagna.

Riflettendo sulle cause che si nascondono dietro all'utilizzo di droghe, pensiamo che una persona



ALTRI RISCHI

Indubbiamente le nuove tecnologie hanno cambiato la realtà di tutti noi, in modo particolare nella scuola e all'interno della vita familiare. Per tale motivo è necessario riflettere sui molteplici **problemi psicologici** che in un modo o nell'altro coinvolgono chi li usa.

INOLTRE...

Risulta che tra i 5 e 13 anni la principale attività dei bambini è guardare la TV (29% del loro tempo libero, che sale al 35% aggiungendo altri mezzi elettronici di intrattenimento), sottraendo spazio ad altre forme di svago (gioco, attività fisico-sportiva, lettura, rapporti con familiari e coetanei). Il pericolo principale è che si perdano per strada o che facciano del male, o ancora peggio che qualcun altro faccia loro del male. Il computer e i videogiochi (playstation), se male impiegati, potrebbero rafforzare o ampliare il **senso di onnipotenza** già presente nei ragazzi, creando **confusione tra il vero e il finto**.

I media possono togliere tempo allo studio, determinare uno stato di passività intellettuale, con riduzione del piacere della lettura e, conseguentemente, dell'immaginazione, riducendo inoltre la capacità di concentrazione.

tenda ad usufruire delle droghe perché esse sembrano aiutare a combattere i vari malumori che la vita ci propone giornalmente ed ordinariamente, quali **stress, lavoro, famiglia, ecc.**



Oltre a questa dipendenza, che viene considerata illegale, c'è anche la nuova dipendenza dalla **tecnologia**, che risulta essere **la più grande dipendenza di tutti i tempi**.

Noi giovani ci rendiamo conto ogni giorno di quanto sia difficile staccare mani e attenzione da quel piccolo strumento che ormai è diventato quasi il prolungamento delle nostre braccia... ma si spera sempre di riuscire a staccarsi da quell'apparecchio tecnologico che sta "rovinando" le generazioni d'oggi e quelle che verranno...
"Se c'è serve, se non c'è manca"

**Stefano Marco Pulcinelli e Nicolò Zampi
(IV A)**



GLOBAL WARMING: SCIENCE CAN FIX IT

(warning this is the same text but in english)



Trump's retreat from the Paris agreement, we need to move forward

On November 4, 2016 the Paris Agreement on climate signed by 195 Nations came into force. The basis of the agreement, which required the approval of countries representing at least 55% of world green house gas emission, is the goal of maintaining the temperature below 2°C above pre-industrial levels.



Donald Trump has however reported the US with drawal from the Agreement, taking a different political line from the one of his predecessor Obama. Under his leadership the Nation had been a great example for the international community on challenges to stop climate change, therefore the global fear was to have bad consequences on the countries that had taken part with less conviction, such as China, who has fortunately censured that it will go ahead with the goals of reducing polluting emissions with Europe.

From a study conducted by Lidija Siller, a physicist at Newcastle University, you came to know how, by taking nickel nanoparticles and adding the minto water in contact with Co₂, it comes to its complete removal. What you get instead is calcium carbonate.

We could then start from this discovery and think, as approved by the researchers, to pass the gas emitted in't industrial plants through chimneys with a column of water rich in nickel nanoparticles. In doing so, the waste Co₂ would not enter the environment but go to the bottom in the form of calcium carbonate. The change is feasible and rational, "it looks too good to be true, but it works." (cit. Lidija Siller) Just think of the big step forward



that could be done by putting this idea into practice, for example, in Colleferro's Italcementi, which produces an enormous amount of harmful gases.

Thus, issuing a law that obliges industries to adopt this method, expanding the spread of ecological cities using solar photovoltaic panels and facades, social collectors that provide hot water and heating and favoring renewable energy plants, you could really start making the difference!



Il ritiro di Trump dall'Accordo di Parigi, si deve andare avanti

Il 4 novembre 2016 è entrato in vigore l'Accordo di Parigi sul clima, firmato da 195 Nazioni. Base portante dell'accordo, che necessitava dell'approvazione dei Paesi responsabili del 55% delle emissioni mondiali di gas serra, è l'obiettivo di mantenere le temperature al di sotto dei 2°C rispetto ai livelli pre-industriali.

Donald Trump ha però annunciato il ritiro degli Stati Uniti dall'Accordo, assumendo una linea politica differente da quella del suo predecessore Obama. Sotto la sua guida la Nazione è sempre stata un ottimo esempio per la comunità internazionale sulle sfide per fermare il cambiamento climatico, perciò la paura globale è stata quella di avere

cattive conseguenze sui Paesi che vi avevano preso parte con minore convinzione come la Cina, che ha fortunatamente assicurato che andrà avanti con gli obiettivi di riduzione delle emissioni inquinanti con l'Europa.



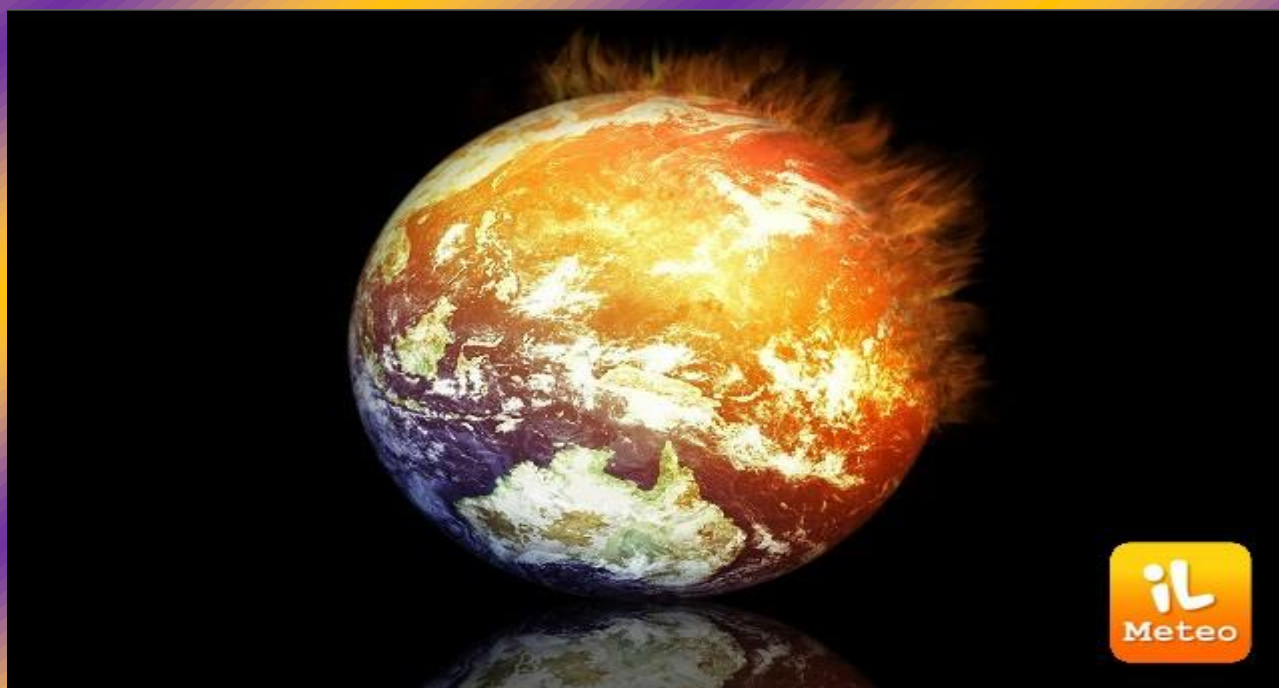
Da uno studio condotto da Lidija Siller, fisico alla Newcastle University, si è venuti a sapere come, prendendo nanoparticelle di nichel e aggiungendole in acqua a contatto con Co₂, si arrivi alla sua completa rimozione. Quello che si ottiene, invece, è carbonato di calcio.

Si potrebbe quindi partire da questa scoperta e pensare, come approvato dai ricercatori, di far passare i gas emessi dentro gli impianti industriali attraverso ciminiere con una colonna d'acqua ricca di nanoparticelle di

nichel. In tal modo, gli scarti di Co₂ non verrebbero emessi nell'ambiente ma si andrebbero a depositare sul fondo sotto forma di carbonato di calcio.

Il cambiamento è fattibile e razionale, "sembra troppo bello per essere vero, ma funziona." (cit. Lidija Siller)

Basti pensare al grande passo in avanti che potrebbe essere fatto mettendo in pratica questa idea, per esempio nell'Italcementi di Colleferro, che produce un'enorme quantità di gas nocivi.



Quindi, emettendo una legge che obblighi le industrie ad adottare questo metodo, espandendo la diffusione di città ecologiche che usino pannelli e facciate fotovoltaiche, collettori solari che forniscano acqua calda e riscaldamento e favorendo impianti di energia rinnovabile, si potrebbe davvero iniziare a fare la differenza!

Ylenia De Marchis (IV I)

Vincitrice della borsa di studio del Lions Club Velletri Host Colli Albani nell'ambito del progetto "Scambi Giovanili", patrocinato dal Parco dei Castelli Romani.



SEPOLTI VIVI

IL GIORNO DEL RICORDO

Il 10 Febbraio si commemora il *Giorno del ricordo*, al fine di conservare e rinnovare la memoria della tragedia di tutte le vittime delle foibe.

L'espressione "massacri delle foibe" indica gli eccidi ai danni della popolazione italiana della Venezia Giulia e della Dalmazia, avvenuti durante la Seconda Guerra Mondiale e nell'immediato secondo dopoguerra.

La parola *foiba* indica quei grandi inghiottitoi carsici naturali, dove furono gettati molti dei corpi delle vittime. "Foibe" e "Infoibare", con il tempo, sono diventati sinonimi di uccisione.



Questo fenomeno è da inquadrare storicamente nella disputa fra italiani e popoli slavi per il possesso delle terre dell'Adriatico Orientale, e tra i caduti di quel periodo non figurano solo personalità legate al partito fascista ma anche ufficiali, dipendenti pubblici, insegnanti, impiegati bancari, sacerdoti e tra di essi anche cittadini italiani o ex italiani di nazionalità slovena e croata.

Una quantificazione precisa di vittime è impossibile a causa della mancanza di documenti, inoltre il governo jugoslavo non ha mai

accettato di partecipare alle inchieste nate per determinare il numero di decessi, sebbene negli ultimi anni della sua esistenza abbia dimostrato la sua buona volontà a far luce sulla vicenda.

Alcuni ritengono che una parte della documentazione sia tuttora segregata negli archivi dell'ex partito comunista italiano.

Nel dopoguerra e nei decenni successivi, le vittime venivano usualmente indicate in 15.000, fino ad arrivare a 20.000 o 30.000. Pochissime le persone che riuscirono a risalire vive da queste voragini. Tra di loro, Vittorio Corsi, Graziano Udolisi, Giovanni Radeticchio, che hanno raccontato la loro tragica esperienza a storici ed emittenti televisive. "Dopo giorni di dura prigionia, durante i quali fummo spesso selvaggiamente percossi e patimmo la fame - ha raccontato uno di loro -, una mattina sentii uno degli aguzzini dire agli altri di far presto perché si doveva partire subito, infatti poco dopo, legati ad un fil di ferro, fummo condotti in sei in direzione di Arsia, indossavamo solo i pantaloni e ai piedi avevamo solo le calze. Dopo un chilometro più o meno di cammino ci fermammo davanti ad una Foiba. Lì ci legarono alle mani un masso di almeno 20 kg; uno di noi, stordito per le sevizie subite, si gettò urlando nel vuoto.

Un partigiano in piedi con il mitra puntato ci impose di seguirne l'esempio, quando vide che non eseguii l'ordine mi sparò contro, ma il proiettile colpì il fil di ferro che teneva legato il masso, così quando mi gettai il masso rotolò lontano da me e mi nascosi sotto una roccia, verso sera riuscii ad arrampicarmi e a scappare verso le campagne.



Fuggii verso Pola, e solo allora potei dire di essere veramente salvo”.

60 ANNI DI SILENZIO LE FOIBE

IN RICORDO DEI MARTIRI
E DEGLI ESULI ITALIANI
DEL FRIULI, ISTRIA E DALMAZIA
PER NON DIMENTICARE!

Nel 1992 fu istituito un procedimento giudiziario in Italia contro alcuni dei responsabili dei massacri ancora in vita, e tali inchieste furono giustificate dal fatto che all'epoca quella zona della Venezia Giulia era ancora ufficialmente sotto sovranità italiana, inoltre i crimini di guerra non sono soggetti a prescrizione.

Nel 1997 diversi parlamentari sollecitarono il governo affinché avanzasse richiesta di estradizione per alcuni degli imputati.

Il processo si concluse con un nulla di fatto.

Nel 2004 fu infatti negata la competenza territoriale dei magistrati italiani e nello stesso anno fu approvato da tutto lo schieramento politico il Giorno del ricordo.

Io credo che sia terribile compiere una simile barbarie, ma lo è ancora di più chiudere gli occhi e voltare le spalle. Il valore principale di questa storia è quello legato alla memoria! Non bisogna dimenticare quanto accaduto. Bisogna avere la

consapevolezza che la storia può essere fatta e contraffatta, studiata e dimenticata, sentita e ignorata, nascosta e manipolata.

Dalla storia delle “foibe” ho capito le atrocità, la vergogna che si nascondeva dietro la cosiddetta “causa bellica”, ma anche il fatto che la storia non deve essere “ascoltata” in modo passivo.

Abbiamo i mezzi per dare eco non soltanto ad una voce, ma per conoscere e scoprire nuovi raggi rivelatori per non dimenticare un passato tanto complicato e a volte ignorato.



Marco Orfano (VF)



GIORNO DELLA MEMORIA

“Le storie che gli uomini raccontano sono tutte vere. Ma è necessario molto artificio per far passare una particella di verità.” (R.Antelme)

“OLOKAUSTOS 1944”

Lo scorso 26 Gennaio il nostro istituto ha partecipato all'uscita didattica al Teatro Artemisio di Velletri per commemorare “il Giorno della memoria”.

Robert Antelme venne arrestato perché collaborava con la Resistenza e deportato con sua sorella Marie

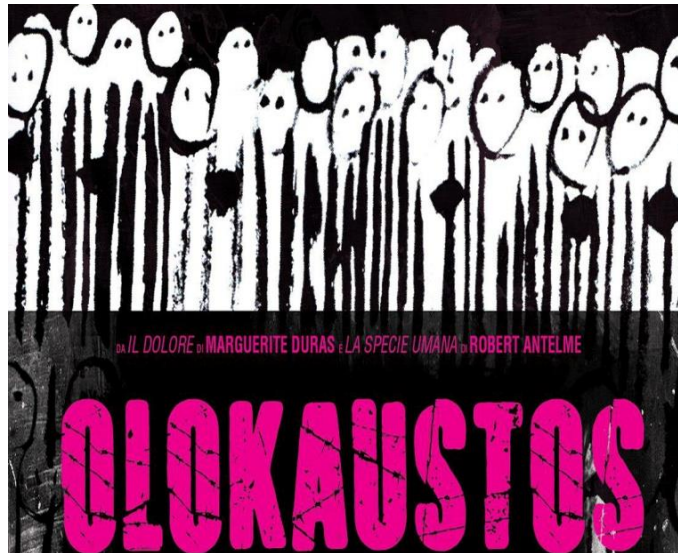
Louis al campo di concentramento. **Marguerite Duras**, moglie di Robert, era addolorata e disperata per l'arresto del marito e cercava conforto nel suo amico François, divenuto suo amante. In seguito alla liberazione di alcuni dei campi di concentramento, Marguerite era speranzosa nel ritorno di suo marito. Dopo lunghe ricerche si venne a sapere che Robert era riuscito

a scappare e a prendere un treno, ma purtroppo poco dopo venne trovato dai militari nazisti e pestato a sangue. Gli amici di Marguerite lo

trovarono in mezzo alla strada irricognoscibile. Marguerite venne avvertita per telefono del suo ritrovamento, e provarono a farle capire che ora lui era una

persona diversa da quella che era prima. Robert venne portato a casa, dato quasi per morto, ma dopo qualche tempo riuscì a guarire e se ne andò da lì. Marguerite, infine, costruì la sua vita con François e il loro figlio.

A fine spettacolo una testimone che ha vissuto in quel periodo ci ha raccontato quando la sua famiglia è stata portata al campo di



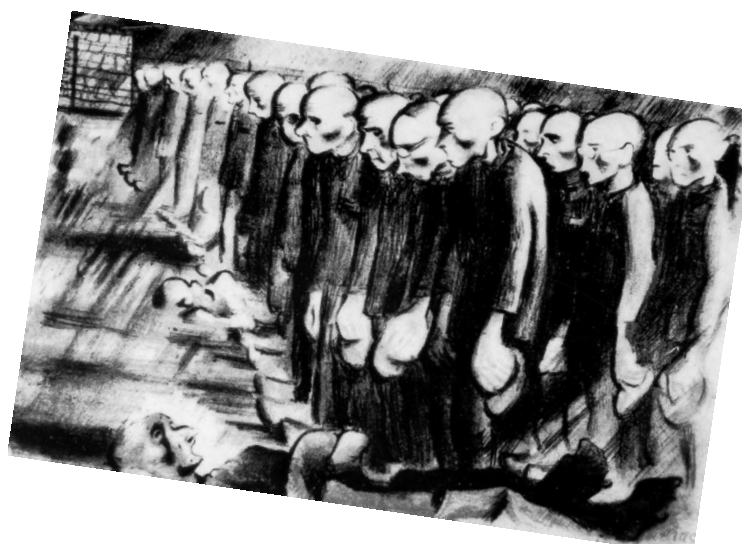
internamento di **Ferramonti di Tarsia** (prov.di Cosenza). Fortunatamente ha vissuto lì solo per i suoi primi 3 anni di vita. Ha raccontato qualche aneddoto che ricordava lei stessa o che le era stato raccontato dai suoi genitori. Ha risposto ad alcune delle domande dei ragazzi, trasmettendo a tutti ogni emozione che provava in quel momento e regalando qualcosa che va oltre ogni immaginazione.

Il **27 gennaio** è una ricorrenza per onorare le vittime dei campi di sterminio nazisti. Questa data fu decisa dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 1° novembre del 2005. È stata scelta questa data proprio perché il 27 gennaio del 1945 le truppe dell'Armata rossa abbattono i cancelli di Auschwitz liberando i prigionieri sopravvissuti.

Pochi furono i superstiti, perché inumane erano le condizioni di vita del campo. Nella lotta per sopravvivere ognuno era *ferocemente e disperatamente solo*, tutto teso con selvaggia pazienza e con

qualsiasi mezzo, a ritagliarsi un angolo minuscolo di privilegio, un grammo in più di pane, un lavoro meno sfibrante. Gli altri, i sopraffatti dalle fatiche, dall'inedia, dal freddo, erano destinati a soccombere, ad essere eliminati, ormai distrutti e già morti prima di andare nelle camere a gas, perché troppo stanchi.

Essi popolano la mia memoria della loro presenza senza volto - scrive Primo Levi - e se potessi racchiudere in un'immagine tutto il male del nostro tempo, sceglierei questa immagine, che mi è familiare: un uomo scarno, dalla fronte china e dalle spalle curve, sul cui volto e nei cui occhi non si possa leggere traccia del pensiero.



SE QUESTO È UOMO

Voi che vivete sicuri
nelle vostre tiepide case,
voi che trovate tornando a
sera
il cibo caldo e visi amici:
Considerate se questo è un
uomo
che lavora nel fango
che non conosce
pace
che lotta per mezzo
pane
che muore per un sì o
per un no.
Considerate se questa
è una donna,
senza capelli e senza
nome
senza più forza di
ricordare,
vuoti gli occhi e
freddo il grembo
come una rana
d'inverno.
Meditate che questo
è stato:
vi comando queste
parole.
Scolpitele nel vostro
cuore
stando in casa,
andando per via,
coricandovi, alzandovi;
ripetetele ai vostri figli.

O vi si sfasci la casa,
la malattia vi impedisca, i
vostri nati torcano il viso da
voi.

PRIMO LEVI



**Camilla Mastrangelo (VF)
Riccardo Ponticelli (III H)**



LA

PAGINA DEGLI EX



Un ex studente del Tognazzi, Gabriel Gianforchetti, diplomatosi nel 2012, inaugura il suo locale ad Albano Laziale.

DAL TOGNAZZI...

ALLA RISTORAZIONE...



...FINO AL RISTORANTE IL FUNGO



“A tutti quelli che vogliono imparare a fare questo mestiere, se non avessi studiato al Tognazzi ora non vivrei questa esperienza emozionante: lavorare a 19 anni, vivere da sola ed essere veramente indipendente, cosa che mi rende orgogliosa di me stessa!”

Beatrice Borro

Dopo quanto tempo dalla Maturità sei stata chiamata a lavorare?

Mi sono diplomata a luglio del 2017. Sono stata chiamata il giorno precedente allo scritto di maturità e ho detto che sarei andata dopo gli esami... invece ci sono andata due giorni dopo! Ho iniziato tre giorni dopo gli esami.

I concorsi vinti durante la tua vita scolastica ti hanno aiutato a trovare lavoro?

I concorsi a cui ho partecipato mi hanno insegnato molto, sia per quanto riguarda la preparazione dei piatti, sia a livello personale... Ho imparato come comportarmi e come dovevo mostrarmi in una competizione.

Com'è il tuo rapporto con i colleghi maschi, visto che comunque cucina, è un settore dove la percentuale di lavoratori più alta è quella maschile?

Il rapporto con le persone con cui lavoro è buono, sono tutti amichevoli e divertenti, mi trovo bene.

Quando hai deciso di scegliere l'indirizzo di enogastronomia e Perché?

Ho deciso di scegliere questo indirizzo già alle medie, in realtà Sapevo già cosa volevo fare, volevo lavorare in cucina e non ho mai pensato di iscrivermi al liceo per poi iscrivermi all'università.



Cosa cambia tra l'esperienza dello stage e il lavoro vero e proprio?

Cambia tantissimo, da stagista si fanno cose che sembrano noiose o faticose ma che ci aiutano nella formazione; da lavoratore si hanno responsabilità e cose a cui devi far attenzione e farle bene perché sei tu quello che si prende tutte le colpe e le responsabilità

Qual è stato il tuo voto all'esame di maturità?

Sono uscita con 96/100

Hai avuto bisogno di competenze linguistiche?

Abbastanza, anche di conoscenze tecniche, tantissime... soprattutto quando si entra in un ristorante così.

Dove lavori?

Al ristorante Il Fungo ... dove ho fatto l'ultimo stage in quinto anno.

Com'è stata la tua esperienza all'alberghiero?

Bella, la scuola sta crescendo e mi ha dato anche molte occasioni, quali concorsi e certificazioni linguistiche

La scuola ti ha aiutato a trovare lavoro? Se sì, in che modo?

Ovviamente sì, se non avessi fatto lo stage dove lavoro adesso, non lavorerei qui e non vivrei a Roma.

Ti manca venire a scuola?

Sinceramente no, ora preferisco stare qui e "crescere" ancora di più ... sia professionalmente che personalmente.

Consigliaresti a qualcuno il settore che hai scelto tu?

A tutti quelli che hanno questa passione e vogliono inseguire i loro sogni, anche se hanno paura.

Quando sei andata a lavorare come ti sei trovata rispetto alla preparazione che ti ha dato la scuola?

La scuola ed i professori, che stimo molto, mi hanno insegnato tantissimo ma ora la cosa che serve è l'esperienza sul campo.

***Intervista realizzata da Hema Mariam e Casentini Federica (IV M)
a Beatrice Borro, studentessa dell'IPSSAR Tognazzi di Velletri, diplomatasi nell'anno
scolastico 2016/2017.***





I CONSIGLI DELLO CHEF

- **LE TISANE**
- **LE ERBE AROMATICHE**

Un ex studente del Tognazzi, Gabriel Gianforchetti, diplomatosi nel 2012, inaugura il suo locale ad Albano Laziale.

L'IPSSAR "Ugo Tognazzi" nell'ambito del Progetto "Eventi Speciali" presenta il terzo Pranzo Tematico

Le Farine

Menù

Sinfonia di verdure pastellate alla farina di mais con avocado e lime **Prezzo 12€**

Tortino di topinambur alla crema di alici e cialda di ceci all'olio di frantoio

Gnocchetti di grano Saraceno alla crema di bufala e vegetali croccanti

Fagottino ripieno al radicchio e provola affumicata panato al grissino di farro

Dolce mangiare al cocco e biscotto di cioccolato

22 Febbraio 2018 - ore 12.30

Posti disponibili fino a 40 persone tra genitori, personale ATA e docenti.
La prenotazione sarà effettiva solo dopo il versamento del rimborso spese, da effettuare con bonifico entro tre giorni dalla conferma della disponibilità dei posti - Coordinate bancarie 17730076010320000005978212. Si prega di inviare per conoscenza l'attestazione di pagamento a: ipssarugotognazzi@gmail.com
La prenotazione potrà essere effettuata online presso il sito della scuola: www.alberghierovellettri.gov.it e/o presso il front desk lunedì dalle 12.20 alle 13.20 e venerdì dalle 13.20 alle 15.20.

Damiano Cola, Federica Casentini, Joele Marrone, Lorenzo Albanesi, Mariam Hema, Daniel Thib

L'IPSSAR "Ugo Tognazzi" nell'ambito del Progetto "Eventi Speciali" presenta il secondo Pranzo Tematico

Gli Agrumi

Menù

Frivolozze salate dello Chef **Prezzo 12€**

Cruditees all'arancia e pistacchio

Risotto all'arancia e Champagne
Fagottino ripieno su velata d'arance

Ratatouille di calamari, gamberi, carciofini e patate agli olii essenziali di agrumi

Duchessina conca d'oro **Prenota fino al 23 Gennaio!**

Francio di frolla di arance e cioccolato
Mix biscottini fantasia

Posti fino a 40 persone tra genitori, personale ATA e docenti (liberi dal servizio).
La prenotazione sarà effettiva solo dopo il versamento del rimborso spese, da effettuare con bonifico entro tre giorni dalla conferma della disponibilità dei posti - Coordinate bancarie 17730076010320000005978212. Si prega di inviare per conoscenza l'attestazione di pagamento a: ipssarugotognazzi@gmail.com
La prenotazione potrà essere effettuata online presso il sito della scuola: www.alberghierovellettri.gov.it e/o presso il front desk lunedì dalle 12.20 alle 13.20 e venerdì dalle 13.20 alle 15.20.

Damiano Cola, Federica Casentini, Joele Marrone, Lorenzo Albanesi, Mariam Hema, Daniel Thib

Gli Agrumi Pranzo del 30 Gennaio 2018

LE TISANE

La tisana è una qualsiasi preparazione liquida appartenente alla categoria degli idroliti, realizzata dall'infusione di varie erbe, e solitamente non contiene caffeina. Ciascun componente della tisana offre un principio di azione che mira a ottenere un beneficio sull'organismo che la assume. Ultimamente sta sempre più diffondendosi la "moda" di bere le tisane dopo pranzo o cena per digerire, o prima di addormentarsi per conciliare il sonno, ma anche durante la giornata per una pausa rilassante. La tisana, infatti, è buona perché disseta e fa sentire quella sensazione di calore interno che calma e tranquillizza, costituendo inoltre un gradevole mezzo per assumere liquidi e sostanze benefiche.

Le tradizionali erbe per fare una tisana sono:

Camomilla: ha delle proprietà distensive e calmanti;

Sambuco: rinforza le difese dell'organismo;

Semi di finocchio: hanno proprietà depurative e combattono i gonfiori di stomaco e intestino;

Menta piperita, Liquirizia: aiutano la digestione;

Tiglio: ha una proprietà rilassante;

Malva: ha un effetto decongestionante e combatte la tosse;

Eucalipto: ha un effetto espettorante.

Altre erbe non molto conosciute dalle proprietà diuretiche sono: **Cicoria, Crescione o Nasturzio, Lattuga, Tarassaco, Bardana, Ciliegia, Mela.**

La differenza tra tisana e infuso è proprio negli ingredienti: nella tisana vengono usate più parti di pianta o piante (radici, rami, cortecce, fiori, semi ecc), mentre nell'infuso solo foglie e fiori dello stesso vegetale.



LA MENTA PIPERITA

La Menta piperita ha, in rapporto agli altri tipi di menta, un più alto contenuto di mentolo ed è una delle piante officinali più utilizzate. Dalle proprietà anestetiche, antisettiche, depurative e carminative, è molto usata anche nella cosmesi. Azione anestetica: sulle mucose e sulla pelle provoca un'iniziale vasocostrizione seguita successivamente da una vasodilatazione, in questo modo si ha un'azione anestetica locale.

Azione analgesica: l'estratto di menta è un'importante **rimedio contro le cefalee ed emicranie** di tipo tensivo, con efficace riduzione del dolore. Applicata sulla fronte e sulle tempie, una soluzione di mentolo allevia tutti i sintomi dell'emicrania come nausea, vomito e intolleranza alla luce e ai rumori.

Azione antisettica: la menta ha forti proprietà antisettiche, antiparassitiche e germicide grazie al suo contenuto di polifenoli.

Azione antilittica: alcuni studi hanno evidenziato una possibile capacità nella dissoluzione di calcoli nella cistifellea.

Azione decongestionante e balsamica: la menta ha un'azione rinfrescante, decongestionante e fluidificante delle secrezioni dell'apparato respiratorio,

pertanto viene utilizzata per curare il raffreddore, la febbre e la tosse.

Azione cosmetica: in cosmesi la menta ha un'azione rinfrescante, tonica, e purificante.

Azione carminativa: la menta agisce rilassando lo sfintere esofageo, riducendo il volume dei gas intestinali.

Azione aromatica: la menta viene utilizzata in cucina e anche per la produzione di bevande, liquori e prodotti dolciari.

Azione depurativa: molto utile nei casi di alito cattivo.

Tisana di menta: aiuta a digerire e rende fresco l'alito. Fare bollire 1 litro d'acqua e versarla su una manciata di foglie fresche (oppure 2 cucchiaini di menta secca). Lasciare in infusione 5 minuti, poi filtrare. Bere la tisana tiepida e senza zucchero. La tisana alla menta, per il suo contenuto di mentolo, viene consigliata per le sue proprietà digestive e tonificanti. Può essere d'aiuto per rilassare la muscolatura dell'intestino e per favorire la secrezione della bile e i processi di digestione degli alimenti attraverso l'apparato digerente



SEMI DI FINOCCHIO

I semi di finocchio (*Foeniculum vulgare*) sono considerati una spezia da utilizzare in cucina per arricchire di sapore i nostri piatti e come ingredienti nella preparazione casalinga di pane, crackers e grissini. Sono ottimi anche per guarnire i **pretzel**. Il loro sapore è piuttosto dolce e ricorda quello dell'anice. A scopo curativo vengono utilizzati soprattutto per la preparazione di tisane adatte a ridurre i gonfiori e a stimolare la diuresi. Quali sono i **benefici per la salute** dei semi di finocchio?

Prevenzione del cancro. Gli **antiossidanti** presenti nei semi di finocchio possono contribuire a ridurre il rischio di cancro associato con i danni provocati dai radicali liberi alle cellule e al DNA.

Digestione. I semi di finocchio contribuiscono a migliorare la digestione. Le **proprietà digestive** di questi piccoli semi sono note ormai da secoli e vengono sfruttate dalle medicine popolari soprattutto per la preparazione di tisane e di decotti da bere **a fine pasto** per rendere la digestione meno lunga e pesante. Le tisane di

finocchio sono di solito considerate adatte come rimedio naturale digestivo anche per i bambini.



Alessandra Spallotta (III B)

LE ERBE AROMATICHE

Le **erbe aromatiche** sono molto utilizzate in cucina e riescono a rendere il piatto veramente saporito e molto buono per chi le consuma. Insomma, le erbe aromatiche danno quel tocco in più al piatto stesso, rendendolo profumato e unico.

Ci sono molti tipi di spezie: aglio, alloro, angelica, basilico, borragine, cannella, capperi, cipolla, citronella, erba cipollina, coriandolo, lavanda, maggiorana, menta, origano, paprika, pepe, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, vaniglia, zafferano, zenzero...e molti altri ancora!

Le erbe aromatiche possono presentarsi sotto forma di foglie (prezzemolo), semi (anice stellato), radici (zenzero), frutti (peperoncino), fiori (zafferano e capperi), bulbi (aglio), fresche (erba cipollina) o essiccate (pepe), naturali (basilico), in polvere (cannella) o in miscugli (curry).

Le due erbe aromatiche di cui andremo a parlare oggi sono la **vaniglia** e lo **zenzero**.



LA VANIGLIA

La **vaniglia** è una spezia che proviene dal Messico, infatti per la coltivazione serve un clima caldo e umido.

Ci sono vari modi per coltivare questa spezia. Come supporto alla crescita della pianta si utilizzano i tronchi degli alberi o, semplicemente, si può coltivare anche in serra facendo però molta attenzione all'altezza dei baccelli (i frutti della vaniglia commestibili), che devono essere ad altezza d'uomo per favorirne la raccolta.

Le foglie possono raggiungere la lunghezza di 15 cm, ma sia le foglie che il gambo contengono un succo trasparente che può causare irritazioni e scottature sulla pelle.

Oltre alle foglie, nascono in



gruppo anche dei fiori che possono essere di colori molto delicati, come il bianco o il giallo ocra.

Nel 1841 un giovane schiavo dell'isola di Bourbon, Edmond, riuscì a capire come far avvenire la fecondazione della spezia: grazie all'**impollinazione** di una specie di api senza il pungiglione. Così l'isola di Bourbon si trasformò in un'isola ricca per la coltivazione della vaniglia e, grazie a questo successo, la spezia cominciò ad essere coltivata ed apprezzata in altre parti del mondo. Altra curiosità è che la parola "vaniglia" in inglese è appunto "*bourbon*".

La spezia contiene molti aromi complessi, ma il più importante è la **vanillina**, un polifenolo con proprietà antiossidanti.

Questa spezia viene usata raramente nella cucina salata, perché gli aromi che contiene sono indicati soprattutto per i dessert, in particolare per aromatizzare zucchero, cioccolato, latte e liquori; essa, inoltre, ha la capacità di nascondere il sapore del lievito, rendendo ancora più buono e profumato quello che si sta per consumare.

In queste preparazioni dolciarie,

anche i semi all'interno dei baccelli possono utilizzati spargendoli direttamente nelle preparazioni, e per non buttare via niente, si usa il baccello vuoto per aromatizzare lo zucchero chiuso in un barattolo di vetro.

Ci possono essere molteplici preparazioni a base di vaniglia: **Budino, Panna cotta, Gelato, Yogurt, Crema bavarese, ecc.**

La vaniglia viene molto usata anche come calmante, per ridurre l'insonnia e lo stress.



CREMA BAVARESE: INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



INGREDIENTI

- 3 uova, tuorli;
- 50 g di zucchero;
- 2,5 dl di latte;
- 1 bustina di vanillina;
- 2 dl di panna fresca;
- 5 g di colla di pesce;
- 250 g di cioccolato;
- 1 bacca di vaniglia.

PROCEDIMENTO

Separate i tuorli dagli albumi. Quindi lavorate i tuorli con lo zucchero aiutandovi con una frusta elettrica, unite poi il latte e la vanillina.

Mettete sul fuoco e tirate senza far bollire la crema, continuando a mescolare con costanza, quindi togliete dal fuoco.

A questo punto aggiungete la colla di pesce che si scioglierà all'interno del composto e continuate a lavorare finché il composto sarà freddo.

Montate quindi la panna e unitela al composto e lavorate con delicatezza il tutto girando sempre nello stesso verso fino ad ottenere una crema omogenea. Versate il tutto in uno stampo e passate in frigorifero per un paio d'ore.

Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato. La salsa va versata su ogni porzione al momento di servire e per decorazione si mette una bacca di vaniglia per rendere il piatto più bello, ma anche più profumato!



LO ZENZERO



Lo **zenzero** è una pianta erbacea che viene coltivata soprattutto in Estremo Oriente, in zone caratterizzate da temperatura e umidità molto elevate, infatti in inverno bisogna fare molta attenzione alle temperature basse che potrebbero danneggiare la pianta. Lo zenzero è originario dell'India e della Malesia e contiene acqua, carboidrati, proteine, vari tipi di sali minerali (calcio, ferro e zinco, sodio, potassio, magnesio, fosforo...). Possiede inoltre moltissime proprietà benefiche e curative: è un alleato del cuore, ovvero tiene a bada i livelli di glicemia e colesterolo, sostiene il sistema immunitario e migliora i dolori e le infiammazioni. Svolge anche funzioni antitumorali e può migliorare lo stato di nausea (gravidanza, mal d'auto, mal di

mare).

Della pianta di zenzero si utilizza il **rizoma** (parte del fusto sotterranea simile a una radice). Il rizoma è ramificato in modo tale che possono nascere altri fusti più lunghi e sterili che permettono la crescita delle foglie, ma questi fusti possono essere anche corti e fertili, permettendo lo sbocciare di fiori di colore giallo-verdastro.

Lo zenzero in cucina viene utilizzato in molte preparazioni sia dolci che salate, come nella pasta, nel pesce, nelle verdure o anche nei biscotti. E' anche molto ricco di carboidrati ed è un alimento brucia-grassi, infatti viene usato spesso nelle diete. Di questa pianta viene molto utilizzato il rizoma che viene grattugiato o direttamente trasformato in polvere, ha un sapore molto buono, limonato e anche leggermente piccante.

Oltre alle proprietà benefiche e curative, la pianta può provocare anche reazioni allergiche con comparsa sulla pelle di chiazze rosse e altri fastidi a livello cutaneo. Inoltre, bisogna fare molta attenzione a non abusare troppo di questa spezia, perché può provocare gastrite, ulcere e gonfiori intestinali e non si deve assolutamente prendere in



contemporanea un
antinfiammatorio o ipotensivi con
lo zenzero.

Ci possono essere molteplici
preparazioni a base di zenzero:
**Pan di zenzero, Salmone gratinato
allo zenzero, Spiedini di pollo allo
zenzero, Torta di cioccolato allo
zenzero, Rotolo alle noci con
zenzero candito.**

SPIEDINI DI POLLO ALLO ZENZERO: INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



INGREDIENTI

- 500 g di petto di pollo;
- 350 g di zucchine;
- 50 g di olio EVO;
- Q.B di zenzero;
- Q.B di sale;

PROCEDIMENTO

Ridurre il petto di pollo in
bocconcini, grattugiare un pezzo
di zenzero e spremere il ricavato
per ottenere un succo da unire
all'olio EVO.

Lasciar marinare il pollo nell'olio
allo zenzero per una notte in frigo.
Tagliare la zuccina a tocchetti e
alternare 5 bocconcini e 4
zucchine per lo spiedino.

Cuocere gli spiedini in una
padella ben calda per circa 10
minuti, girandoli e pennellandoli
con la marinatura. Salare solo a
fine cottura!

**Articolo di approfondimento di Scienza
degli Alimenti di Antonio Suppa e
Federica Bruschini (III C)**



La redazione ringrazia...



Si ringraziano i
docenti che
hanno collaborato
a questa edizione:
prof.ssa
Alessandra
Burello, prof.
Adamo Orlacchio,
prof.ssa Chiara
Prosperi, prof. ssa
Elena Rachiele,
prof. Niccolò
Santelli, prof.
Filippo Stirpe,
prof. Sandro
Tiano.

*Si ricorda che chiunque voglia
inviare lavori, proposte,
articoli, potrà liberamente
farlo contattando i docenti
coordinatori. La redazione,
formata da studenti e docenti,
si riserva di valutare il
materiale pubblicabile.*

Prof.ssa Villani:

luisanna.villani@alice.it

Prof.ssa Cosmetico:

lucicos2003@gmail.com

Prof.ssa Vacca:

dottoressavacca@gmail.com

Docenti coordinatori del progetto

prof.ssa Luisanna Villani (referente)

prof.ssa Lucia Cosmetico

prof.ssa Claudia Vacca