

CERVELLI IN FUGA • CERVELLI IN



# Cervelli in fuga, il progetto di giornalismo del BFI

di **Lara Carbonara**

## Diario dell'irrequietezza

Parte 3<sup>a</sup>

**“Amico è una grande impresa, un lavoro senza fine, uno spazio utile, un tempo fertile, amico è una grande festa”** (Alexander O'Neil). Dei versi sull'amicizia per ispirare i ragazzi nella descrizione di un amico immaginario. Un amico come un piatto di biscotti, come fichi rubati dai rami degli alberi, come una corsa all'aperto, come foglie raccolte d'autunno o come...?

Lara Carbonara

■ Un amico è un aiuto nei momenti di difficoltà  
un amico è dolce come lo zucchero  
un amico è un altro fratello  
un amico è un raggio di felicità  
il tempo con un amico ha il suono delle risate  
**Francesco Lovascio**

■ L'amico,  
la persona che non ti giudica,  
che ti abbraccia,  
che non se ne andrà mai.  
**Eulalia**

■ Il mio migliore amico è un gatto  
Quando mi addormento so chi c'è con me,  
quando mi sveglio dico "buongiorno" a te.  
Mantiene i segreti e saltella finché non rido.  
Grazie amico mio dei nostri sorrisi.  
**Maira**

■ Lo sogno la notte e appena lo chiamo  
Viene qui come una stella cadente  
**Adriano**

■ Il mio amico è come una ventata di aria fresca  
in un giorno afoso,  
è arrampicarsi sugli alberi in cerca di frutta.  
Giorgio mi ricorda l'estate.  
**Francesco Cataldi**

■ Per me un amico è una forma d'arte:  
è come una torta, quando finisce sei triste.  
**Andrea**

■ Il mio amico mi accompagna sul terrazzo,  
passa il tempo con me, mi aiuta a studiare.  
Il mio amico è come le nuvole per il cielo o cemento  
per un palazzo. Il mio amico è come un foglio  
di carta, puoi scriverti tutto quello che vuoi,  
non ti lascerà mai.  
**Angelica**



■ Il mio amico ha degli occhiali di ferro, una  
camicia blu ed è simpatico, intelligente, riflessivo,  
come me.  
**Cristopher**

■ Ho conosciuto un amico  
Chi viene con me come un lombrico,  
**Gabriele**

Nei brutti momenti ti aiuta  
Con la sua voce acuta...  
**Nicolò**

■ Il mio amico è come una tazza di biscotti la  
mattina,  
come un fiocco di neve tra miliardi.  
**Giovanni**

■ Il mio amico è rubare la frutta dagli alberi,  
fare delle gare a perdifiato.  
**Luca**

■ L'amico ricorda i momenti passati a giocare,  
saltare, correre all'aria aperta in campagna  
dai nonni e le serate davanti al nostro piatto  
preferito: la pizza.  
**Matteo Scicutella**

■ La mia amica è alta, capelli lunghi e liscis-  
simi. È brava a cucinare  
**Gabriele**



■ Con il mio amico gioco sempre nella piazzetta  
difronte. Lui vuole fare il calciatore,  
mangia di tutto ma è molto magro. Mi diverto  
molto quando son con lui e me lo tengo stretto.  
**Tiziano**

■ Per me l'amico è come il latte a colazione. ti  
aspetta sempre quando ti svegli.  
**Noemi**

## Cibo e cultura - II A

La didattica a distanza continua anche con i progetti congiunti di diverse materie: dopo aver studiato la piramide alimentare della dieta mediterranea la professoressa di scienze **Marina Paciullo** e il professore di Tecnologia **Vito Di Leo** hanno chiesto ai ragazzi di studiare le abitudini e le culture alimentari del mondo.



### Piramide alimentare Asiatica

**Francesca Napoli, Noemi Franchavilla, Giuseppe Antonino**

Una cucina è uno stile caratteristico di pratiche e tradizioni culinarie, solitamente associato a una specifica cultura. L'Asia, essendo il continente più grande e più popoloso, ospita varie culture, molte delle quali hanno la propria cucina caratteristica.

Esempi di alimenti di base includono: riso, spaghetti, fagioli mungo verdi, fagioli di soia, frutti di mare. Alla base della piramide troviamo il pane, il riso e altri tipi di cereali. Il secondo gradino è caratterizzato da frutta, verdura, semi e noci. Nella terza fascia troviamo gli Oli vegetali, nella quarta fascia troviamo i crostacei, il pesce e i formaggi. Il quinto gradino è dedicato alle proteine animali, per cui uova e pollo. Nella sesta fascia troviamo tutti i tipi dolci e caramelle. Nella cultura asiatica la carne rossa occupa l'ultimo gradino della piramide, essendo consigliato il consumo solo una volta al mese. L'Asia è il continente che più di altri offre variabilità alimentare, motivo per cui abbiamo analizzato nello specifico la piramide giapponese, dove la filosofia di vita si

intreccia profondamente con l'alimentazione.

L'ingrediente principale per una lunga e sana vita è il cibo. Proprio per questo l'alimentazione giapponese prende il nome di Ishokudoghen: il cibo è medicina. Questa dieta giapponese si basa su 4 principi fondamentali:

1. **Basso contenuto calorico:** la dieta giapponese di Okinawa ha generalmente il 20% in meno di calorie rispetto alle altre diete. Oltre a favorire il dimagrimento, aiuta anche a migliorare la salute e rallentare il processo di invecchiamento.
2. **Alta concentrazione di antiossidanti:** c'è l'altissima presenza di verdure verdi, gialle e arancioni. Questi alimenti sono ricchi di vitamine antiossidanti che, bloccando i radicali liberi, limitano l'ossidazione cellulare e dunque il precoce invecchiamento.
3. **Limitazione di grassi e zuccheri:** limitando di molto, senza eliminarli, questi elementi si otterrà la prevenzione delle malattie cardiache e il rischio di ictus.
4. **Alto contenuto di pesce e verdura:** razionando correttamente l'apporto di alimenti quali carne, uova e latticini è possibile prevenire diverse malattie e rimanere in forma.

### Piramide Alimentare Africana

**Annamaria Mascolo, Nicolò Mundo**

La piramide alimentare africana fu ideata dall'organizzazione no profit Oldways ed è ritenuta una delle più sane, ottime anche per chi segue uno stile di vita vegetariano o vegano. Alla base troviamo alimenti freschi come frutta e verdura a foglie. Poco sopra troviamo alimenti più nutrienti e con basso contenuto di sodio, zuccheri e grassi insaturi, ovvero frutta come banana papaya anguria e avocado. Come verdura invece carote e melanzane. Sempre in questo gradino troviamo anche i tuberi, fagioli noci arachidi e cereali. Nel gradino successivo troviamo spezie e salse tradizionali da consumare almeno due volte alla settimana. In quello successivo pesci e frutti di mare sempre con un consumo bisettimanale. Nel gradino successivo troviamo pollo, carne, olio e uova da consumare con moderazione, seguito da yogurt e latte. Infine l'ultimo gradino suggerisce il consumo di zuccheri soltanto nelle occasioni speciali.

È evidente che il continente africano è vasto e le diverse nazioni hanno ecosistemi ed economie diverse tra loro con coltivazioni e allevamenti autoctoni.

Quindi la piramide alimentare cambia in ogni zona per via delle risorse che il luogo offre. Nonostante le differenze che sussistono nei vari Paesi (pensiamo al Maghreb rispetto all'Africa centrale), il consumo di cibi poco raffinati e provenienti per lo più dalle attività produttive primarie e secondarie caratterizza tutto il continente.

### Piramide alimentare Australiana

**Sofia Marrone**

La piramide alimentare australiana è costituita soltanto da 4 gradini. Quello più basso è occupato dagli alimenti che andrebbero consumati giornalmente e quindi frutta, verdura ma anche spezie ed erbe aromatiche che con il loro basso contenuto calorico offrono un ottimo equilibrio tra sapore e calorie. Alla base troviamo anche l'acqua, inteso come l'alimento più importante. Il secondo gradino è occupato dal grano e i suoi derivati: pasta, pane, cous cous, quinoa (ad altissimo contenuto proteico) e riso. Salendo verso l'alto troviamo i prodotti caseari, come latte, yogurt, formaggi, spesso anche di origine vegetale (soia), insieme alle proteine animali e vegetali, carne magra, pollo, uova, pesce, legumi, semi e radici. In cima alla

piramide troviamo i grassi sani come l'olio d'oliva che secondo la dieta australiana andrebbe consumato con parsimonia.

### Piramide alimentare Francese

**Camilla Marrone**

La base della piramide alimentare Francese è occupata dalle bevande che possono essere consumate tutte le volte che si vuole durante il giorno, come acqua e caffè. Da poter consumare ad ogni pasto ci sono invece i carboidrati, 4 o 6 parti per pasto, come pane, pasta, patate. Da consumare almeno 5 volte al giorno ci sono la verdura e la frutta.

Il latte e i suoi derivati possono essere consumati da 2 a 4 parti per pasto, le proteine che possono essere consumate 1 volta al giorno, mentre per gli zuccheri, i dolci e i grassi va limitata la consumazione. Rispetto all'Italia la Francia ha delle abitudini alimentari un po' diverse. Per esempio in Italia è consigliabile mangiare la carne massimo 3 volte alla settimana, e non 1 volta al giorno, perché la carne può portare gravi problemi di salute, fra cui anche tumori, quindi va consumata con moderazione. Inoltre, né latticini, né carboidrati

vengono mangiati per ogni pasto ma una volta al giorno.

### Piramide alimentare Tedesca

**Giuseppe CiccioMessere**

La Germania utilizza una piramide tridimensionale in cui fornisce sia informazioni qualitative che quantitative sugli alimenti da consumare.

I 4 lati della piramide sono dedicati ai seguenti gruppi alimentari:

- **Alimenti di origine prevalentemente vegetale:** vegetali ricchi di nutrienti (vitamine, minerali, fibre), che hanno la capacità di prevenire patologie cardiovascolari e alcune forme di tumori.
- **Alimenti di origine prevalentemente animale:** preferendo sempre quelli ricchi di calcio, ferro, zinco, selenio, vitamine, e possibilmente grassi di qualità.
- **Grassi alimentari e oli:** i criteri di posizionamento sono la composizione in acidi grassi (omega-3, omega-6, omega-9, grassi saturi, rapporto omega-6/omega-3), la vitamina E, il colesterolo, gli acidi grassi trans.
- **Bevande:** è consigliata l'assunzione di bevande contenenti sostanze nutritive essenziali, fitonutrienti, sconsigliata l'assunzione di sostanze stimolanti ed euforizzanti.

# #andràtuttobene



BENJAMIN FRANKLIN  
INSTITUTE