



Catania, 3 marzo 2009



## Le abitudini di Greci e Romani a tavola

Strane consuetudini e regole alimentari: gli antichi popoli erano poi così diversi da noi?

Antica Grecia. L'uomo mangia comodamente sdraiato su un letto in legno con materasso e vari cuscini. Consuma cibi stando appoggiato su un gomito in modo da avere il braccio destro libero per prendere il cibo dai piatti di portata che i servi gli offrono. Sotto il letto vi è un tavolino che serve per avere le vivande a portata di mano. Nella stanza c'è un grande vaso poggiato su un sostegno, contenente del vino annacquato che il servo versa al padrone.

Per i cibi liquidi, i Greci usavano cucchiaini d'argilla finemente lavorati. Nella sala da pranzo circolano liberamente gli animali per mangiare gli avanzi o le briciole che i padroni gettano a terra. Dietro l'uomo siede la moglie, su una sedia abbastanza alta, con lo schienale e i braccioli, dei cuscini e uno sgabello per appoggiare i piedi. La donna siede dietro l'uomo? Avete letto bene.

Altri tempi, infatti! Il genere femminile viveva una condizione di infe-



riorità rispetto all'uomo e anche in casa conduceva una vita separata. L'unica sua occupazione era la cura della casa e della famiglia. Antica Roma.

Dopo il bagno alle terme, c'è la cena, il pasto più importante che può

durare molte ore, soprattutto nelle case dei ricchi. Tardo pomeriggio: inizia il banchetto. Sulla porta di casa gli invitati tolgono i sandali e uno schiavo lava loro i piedi. Nel triclinium, la stanza dove si cena, c'è una

tavola rotonda o quadrata, priva di tovaglia, di legno pregiato, di marmo o di avorio, dove sono appoggiate le vivande, il vino, le saliere, l'ampolla dell'aceto. I commensali prendono posto su dei lettini disposti a ferro di cavallo, appoggiandosi sul fianco sinistro e afferrano il cibo con la mano destra.

Ma i Romani mangiano con le mani? Proprio così. Perché allora non esistevano le posate. Le loro posate preferite sono le mani, per questo motivo i servitori portano spesso ai convitati dell'acqua profumata per lavarsi le mani.

Solo per i cibi liquidi usano il cucchiaino. Durante il banchetto, il vino non manca mai. Si beve annacquato ed è sistemato in un grosso contenitore che serve per mescolare con acqua il vino puro. E' servito in coppe di cristallo, d'oro, di murra, particolare pietra opaca molto costosa, o di metalli pregiati.

VA

## A scuola conosciamo la celiachia

Celi... cheee? Giorni fa, mentre si compilava un questionario sulle abitudini alimentari di ciascuno di noi e si sottolineava l'importanza di una corretta alimentazione, un bambino è intervenuto sull'argomento dicendo che un suo amico non può mangiare tut-

ti gli alimenti che contengono "glutine" perché è celiaco. Da qui è sorta la necessità di affrontare e conoscere in modo più approfondito il significato della parola celiachia, che molti non avevano mai sentito.

Tra domande e riflessioni l'argomento si è rivelato interessante e attraverso ricerche fatte da ciascun alunno è venuto fuori che in Italia i celiaci sono circa 35 mila, ma si stima che una persona ogni 150 soffre di questa malattia, che è di origine genetica e provoca intolleranza permanente al glutine.

E' importante per un bambino celiaco condurre una vita del tutto simile a quella dei suoi coetanei. Genitori e insegnanti possono fare moltissimo per aiutarlo senza farlo sentire diverso. Aiutarlo non solo a rispettare la sua dieta speciale, che non prevede alimenti come la pasta, i dolci o il pane di frumento, ma spiegando a tutti che cos'è la celiachia.

Oggi però esistono alimenti in commercio molto buoni, contrassegnati dalla spiga sbarrata che garantisce l'assenza di glutine e ormai sono presenti sia in farmacia sia nelle grandi catene distributive.

Se volete saperne di più, collegatevi al sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it).

IV C

## Salviamo l'acqua sulla Terra

Cari lettori, vi siete mai chiesti come sarebbe la nostra vita senza acqua? Niente verdure, né frutti succosi sulle nostre tavole, niente bibite rinfrescanti da sorseggiare sotto l'ombrello, niente doccia dopo lo sport, né abiti profumati di bucato...

Insomma, niente di niente! Bastano questi esempi per ricordarci che l'acqua è un bene prezioso per la vita di tutti gli esseri viventi sulla Terra.

Perciò, amici, salviamo l'acqua rispettando queste semplici regole: non lasciamo scorrere inutilmente l'acqua, ma chiudiamo il rubinetto, quando non serve (ad esempio, l'acqua per lavarsi i denti); facciamo la doccia anziché il bagno, così risparmieremo la metà dell'acqua; utilizziamo l'acqua della cottura della pasta per lavare i piatti o annaffiare le piante; usiamo poco detersivo, per inquinare meno le falde acquifere.

Ricorda alcuni importanti principi: l'acqua non ha frontiere; è una risorsa comune la cui tutela richiede la cooperazione internazionale; le disponibilità d'acqua dolce non sono inesauribili; è indispensabile preservarle e se è possibile provare ad accrescerle.

IV D - E



## L'UMANITÀ RIFIUTA GLI ORRORI DELLA GUERRA

# Il Giorno della memoria

Una data per fermarci a ricordare la Shoah

Ogni 27 gennaio ricorre il giorno della Shoah, cioè il Giorno della Memoria per ricordare la morte di milioni di ebrei, e non solo, per mano dei nazisti. Perché è stato scelto proprio questo giorno? Perché fu proprio un 27 gennaio di tanti anni fa, precisamente nel 1945, il giorno in cui furono aperti i cancelli di Auschwitz in Polonia. Ciò rivelò al mondo intero l'orrore perpetrato dai nazifascisti nei confronti del popolo ebreo e non solo. Essi furono strappati alla propria vita, rastrellati, caricati su vagoni bestiame, trasferiti in orribili lager e costretti a lavorare in modo disumano.

Ma la maggior parte di essi non tornò più alle loro famiglie, perché furono uccisi nelle camere a gas o nei forni crematori o morirono di stenti,

come le foto dimostrano. Una data simbolo che è diventata l'occasione per fermarci un attimo, tutti, anche noi ragazzi, a riflettere sui danni causati dall'odio dell'uomo contro l'uomo. La storia dello scorso secolo ci consegna i campi di concentramento con la morte di milioni di persone, principalmente civili. Non solo ebrei, ma anche rom, neri o gente semplice al di là del loro credo e delle loro idee.

Auschwitz ha creato una frattura molto profonda tra l'uomo e la storia; ricordare la Shoah è fondamentale alla luce di quanto avviene ancora oggi in molte parti del mondo.

Per conoscere tutto questo orrore abbiamo guardato il film "La vita è bella", visionato lettere di Carmelo Salanitro, un professore ebreo catanese, parlato di Anna Frank, giovane ebrea uccisa a pochi mesi dalla fine della guerra. Quindi ne abbiamo dedotto che tutti noi abbiamo il dovere di non dimenticare, di ascoltare la storia, di sensibilizzare i cittadini e in particolare le nostre giovani generazioni a vigilare perché l'uomo non torni a ripetere gli orrori del passato.

Di tutto questo abbiamo discusso in classe con la nostra insegnante e all'fine abbiamo pensato di concludere con le parole di Giovanni Paolo II pronunciate durante un suo viaggio in Sicilia: "Non si può vivere nella civiltà della morte, ma bisogna vivere nella civiltà della vita".

VC

## Alimentazione e... regole

Prima di metterti a tavola lava bene le mani, poi stai seduto con la schiena ben dritta e, per gustare il cibo e facilitare il suo compito, ricorda delle semplici regole.

Cinque pasti al giorno forniscono energia e nutrono il nostro corpo in modo corretto: colazione sostanziosa,

spuntino, pranzo completo, merenda e cena leggera. Non leggere, non giocare e non guardare la tv mentre mangi, finiresti per non apprezzare il cibo. Mastica bene il cibo con i denti: se nello stomaco finisce il cibo ben tritato eviti qualche mal di pancia e la digestione è più rapida.

Non eccedere mai nelle porzioni, mangia la giusta quantità di tutto. Se nel piatto la mamma ha messo cibi che non sono di tuo gradimento, pensa ai benefici che offrono e non al sapore. Fai un piccolo sforzo e qualche organo del tuo corpo te ne sarà molto riconoscente. Dopo mangiato spazzola bene i denti, li conserverai sani e avrai sempre un sorriso smagliante.

VB



## Smaltire o buttare via?

Lo smaltimento dei rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche "RAEE" è regolato dal D.Lgs.151/2005. La grande quantità di apparecchi elettronici che si trovano nelle nostre case ha fatto crescere il rischio di inquinamento dell'ambiente perché contengono sostanze tossiche, nocive alla nostra salute, e molte parti non sono biodegradabili.

Invece, se trattati correttamente, i materiali di cui sono composti come rame, alluminio, acciaio, ecc., possono essere riutilizzati per nuove apparecchiature.

Lo smaltimento di questi AEE, regolato dal D.Lgs.151/2005, viene trattato in centri specializzati che usano le migliori tecniche per la gestione dei rifiuti. Con la direttiva RAEE viene

affermato il principio che "chi inquina paga", quindi a partire dal 1° settembre 2007, D.M.185/2007 i produttori che fabbricano o importano AEE, possono far pagare un ecocontributo al momento dell'acquisto di un apparecchio nuovo che non deve superare i costi di trattamento.

Quando sull'apparecchiatura appare il simbolo del cassonetto barrato il rifiuto è oggetto di "raccolta separata". L'utente che deve disfarsene dovrà conferire l'oggetto presso il Cdr (centro di raccolta pubblico) del proprio Comune gratuitamente o, a partire dal 1° gennaio 2009, consegnarlo al distributore in cambio dell'acquisto di un'apparecchiatura nuova, equivalente per funzione.

VB



VC

## CIRCOLO DIDATTICO "GIOVANNI PAOLO II" - GRAVINA DI CATANIA (CT)

PAGINA REALIZZATA DA:

Dirigente scolastico:  
Lucia Palazzo

Docenti:  
Giuseppa Maugeri,  
Vita Bonaccorsi

Alunni:  
classi IV C - D - E, VA - B - C



## EDICOLA AMICA



"Grasso"



**Nutriamo la tua passione per il giornalismo.**

Scrivi un articolo sull'alimentazione sana e sicura e partecipa a "Promossi a tavola": l'iniziativa di NewspaperGame e dell'Assessorato Agricoltura e Foreste della Regione Siciliana dedicata agli studenti che scrivono bene e mangiano meglio.





[www.regione.sicilia.it/agricolturaeforeste](http://www.regione.sicilia.it/agricolturaeforeste)
[www.newspapergame.it](http://www.newspapergame.it)