

a cura dei ragazzi del corso "Walter Tobagi" a.s. 2019-2020

Inserito di "NOTIZIE DA SPOLETO" - Associazione Amici di Spoleto - ONLUS

Scuola&Progetti

"PROGETTI PER L'ALBERGHIERO DEL FUTURO"

*La dirigente Galassi si racconta
e illustra le prospettive per la scuola*

Azzurra Mauri, Madalina Judele, Beatrice Piccioni,
Gabriela Ferariu e Serena Martellini

Si è aperta una nuova era per l'istituto alberghiero De Carolis con una nuova dirigente scolastica. È Roberta Galassi, già insegnante e già dirigente dell'istituto di istruzione superiore "Sansi-Leonardi-Volta".

Dirigente Galassi, come ha trovato l'istituto alberghiero? «Sapevo che era una scuola di eccellenza, me ne avevano parlato solo dal punto strutturale. Ma con mia sorpresa sono stati tutti molto cordiali, dai collaboratori scolastici, agli insegnanti che oltre a essere molto qualificati, hanno una grandissima passione per l'insegnamento, fino agli alunni, dimostratisi subito gentili e disponibili per i vari eventi sia esterni che interni all'istituto».

Ha in mente nuovi progetti? «Certamente. C'è ad esempio un progetto interculturale con il Giappone e un altro con la Siria, ancora da realizzare». **Se ora le proponessero di dirigere un altro istituto, accetterebbe?** «Qui mi trovo benissimo e non me ne vorrei mai andare!». **Come è iniziata la sua carriera?** «Prima da insegnante per poi diventare preside per la prima volta nel 2007 nell'istituto classico di Milano». **Che emozione ha provato quando ha scoperto che sarebbe diventata preside?** «Diventare preside è stata un'emozione molto grande, anche se ho lasciato il ruolo da insegnante con un po' di nostalgia perché non avrò più lo stesso rapporto diretto di tutti i giorni con i ragazzi». **Consiglierebbe questo lavoro ai suoi colleghi insegnanti?** «Ovviamente diventare dirigente è un'enorme responsabilità e non va presa alla leggera, però è una grande soddisfazione, quindi sì, lo consigliererei».



Erasmus&Scuola

SENZA FRONTIERE A SCUOLA, TRA CINA E SIRIA

*Un progetto che guarda oltre
la paura del Coronavirus*

Gaetano Conson, Melissa Losito, Samuele Miraggio
e Geremia Santucci

Nuove collaborazioni con Cina e Siria per l'Istituto Alberghiero "De Carolis" di Spoleto. Il progetto "Rinascimento delle lingue" prevede un corso di dieci mesi di lingua e cultura italiana, per 25 studenti cinesi, volto a prepararli all'ingresso in una università italiana. Con la Siria, l'Istituto sta collaborando al progetto "Salute, inclusione e partecipazione", sviluppo delle competenze per la promozione della salute e dell'inclusione delle persone con disabilità e supporto al recupero socio-economico. Tutto questo, ovviamente, Coronavirus permettendo. [Continua a pagina 2]

Scuola&Novità

WEB E SOCIAL, NUOVO CORSO DI STUDI *Il prof Settimio Fabiani spiega: "Evoluzione dal corso Servizi Commerciali"*

Francesco Antonelli, Filippo Sabatino,
Alessio Mereu e Christian Mingoni

Non si finisce mai di aggiornarsi. Così, l'Istituto alberghiero di Spoleto dal prossimo anno scolastico istituirà un nuovo corso, il web community, che permette agli alunni dopo aver superato l'esame di maturità, di essere una figura lavorativa molto ricercata in questo momento: il web community manager, che si occupa dell'attività web e social di una o più strutture ricettive. A promuovere questo nuovo indirizzo nella scuola è stato, tra gli altri, Settimio Fabiani, professore di Tecniche professionali dei servizi commerciali. **Professor Fabiani, come nasce questo nuovo indirizzo?** «Il nuovo corso è l'ultima evoluzione dei servizi commerciali». **Quando è stato istituito il corso di servizi commerciali?** «Questo indirizzo nasce e viene introdotto all'Alberghiero di Spoleto nel 1982 e deriva a sua volta da altri corsi istituiti nel 1975. Il corso servizi commerciali è incentrato sul turismo e sulla comunicazione ed è stato uno dei primi corsi di questa tipologia ad essere introdotto in Italia». [Continua a pagina 8]

ERASMUS, UN'OCCASIONE DI CRESCITA

I trainers: "Amiamo visitare nuovi paesi e metterci in gioco"

Samuele Miraggio, Geremia Santucci, Gaetano Conson, Maria Greco e Melissa Losito

Un progetto nato per portare lontano gli studenti. L'Erasmus è una iniziativa che consente ai giovani di fare esperienze di lavoro e di studio all'estero. Per Maria Sole Fabiani e Matteo Pastoressa, studenti dell'Istituto alberghiero di Spoleto, l'Erasmus si è rivelata un'esperienza essenziale di crescita. **Maria Sole Fabiani, perché hai deciso di partecipare all'Erasmus?** «Perché amo mettermi in gioco, visitare nuovi paesi e con essi venire a conoscenza di nuove culture, cibi, metodi di lavorare e di pensare». **Come era la tua giornata tipo in Erasmus?** «La mia giornata tipo iniziava alle 12:30 circa, quando trovavo già la colazione preparata dai miei compagni e che consumavo successivamente in bus nel tragitto verso il lavoro. Le mie mansioni a lavoro spaziavano dal preparare il necessario per gli eventi come cerimonie nuziali o feste allo "showcooking". Finito il turno di lavoro tornavo con il bus a casa e anche questa volta trovavo il pasto preparato da gli altri trainers, poi ci si preparava per uscire e andare in centro in qualche locale con musica. La serata finiva alle 23, rientrando a casa in bus e via di corsa a nanna». **Quali sono le tue considerazioni per quanto riguarda l'alloggio?** «A differenza delle altre destinazioni noi abbiamo alloggiato in una casa privata a disposizione di tutti noi partecipanti al progetto Erasmus+ ovviamente sotto il tutoraggio di una prof, penso che questo tipo di sistemazione ci abbia portato a responsabilizzarci ancor di più». **Consigliaresti l'esperienza del Erasmus?** «Sì, mi sento in dovere di consigliarla perché credo che nei giovani sia necessario espandere i propri orizzonti, il proprio bagaglio culturale per quanto riguarda le proprie abilità e la capacità di relazionarsi con persone anche di lingua diversa. È un'esperienza che fa emergere lati del proprio carattere che raramente emergono, un'ottima esperienza per diventare adulti». **Matteo Pastoressa, cosa pensi degli esami di ammissione?** «Beh per quanto riguarda gli esami di ammissione credo siano accessibili a tutti anche per il loro aspetto di logica, basta una conoscenza base dell'inglese per gli scritti mentre per l'orale diventa un po' più complicato in quanto bisogna creare un testo su un argomento che varia di anno in anno ma pur sempre legato al nostro settore alberghiero». **Come è stata la tua esperienza nella host family?** «Persone molto disponibili con cui è stato possibile instaurare un legame d'amicizia che perdura tuttora; un loro difetto potrebbe essere il cibo che è molto diverso da quello italiano e a cui è stato davvero difficile abituarci: la famiglia era composta da madre, figlia e un cagnolino».

IL TUTOR: "CURIOSO DI STARE CON I RAGAZZI LONTANO DA SCUOLA"

Samuele Miraggio, Geremia Santucci, Gaetano Conson, Maria Greco e Melissa Losito

A guidare i ragazzi nell'esperienza Erasmus, tra gli altri, è stato in questi ultimi anni, Emanuele Pilati, professore di "Laboratorio di servizi enogastronomici settore sala e veduta": «Senza dubbio ho deciso di partire con loro per poter ampliare il mio bagaglio culturale e il mio lessico in lingua inglese – spiega –. Ma anche per poter fare una nuova esperienza proprio come quegli alunni che avrei dovuto guidare all'estero: ero curioso di vedere i loro atteggiamenti in un ambiente extra scolastico». **Professor Pilati, qual era la sua giornata tipo da tutor?** «Si iniziava con la sveglia al mattino e si proseguiva con la colazione assieme ai ragazzi che, prima di partire per il proprio work placement, dovevano partecipare a un primo briefing per verificare che tutti si fossero svegliati o che fossero pronti per il lavoro. La mattina e il primo pomeriggio erano liberi per tutti, noi tutor ne approfittavamo anche per verificare l'arrivo dei ragazzi sul posto di lavoro e per controfirmare e verificare le ore segnate sul loro diario di bordo. Rientrati in college, si effettuava un secondo appello dei trainers. Il pomeriggio era per tutti libero e ne approfittavamo per passare un po' di tempo assieme andando al mare o giocando a ping pong in college, cena e dopo cena assieme con rientro in caso di uscita serale alle 23, come da regolamento. La giornata si concludeva con un ultimo briefing e la buona notte». **Quali emozioni le ha dato avere la responsabilità su un gruppo di ragazzi?** «È senza dubbio una grande responsabilità ma facilitata dal sostegno dei miei colleghi e anche dal comportamento esemplare dei ragazzi che hanno permesso di instaurare un rapporto tutor-amico, sempre nel rispetto delle regole».

SENZA FRONTIERE, TRA CINA E SIRIA

Gaetano Conson, Melissa Losito, Samuele Miraggio e Geremia Santucci

[Segue da pagina 1] Maria Margherita Lezi, direttore Amministrativo dell'Istituto "De Carolis" dal 1999, spiega nel merito le iniziative. **Maria Margherita Lezi, come considera i progetti con Cina e Siria?** «Penso siano importanti per gli studenti, per conoscere le diverse realtà del mondo anche al di fuori dell'ambito scolastico e credo sia anche un'esperienza di crescita personale, professionale e linguistica». **Che profitti porteranno alla scuola e quali "controindicazioni"?** «Innanzitutto per la scuola sarà un lavoro extra rispetto alle normali mansioni già in corso, che continueranno senza interruzioni di sorta. Sono progetti a cui la scuola punta da diversi anni e di certo per gli studenti sarà un'occasione unica, ma per quanto riguarda la scuola dall'interno non si prospettano profitti di natura economica, il personale addetto verrà pagato con i fondi stanziati al progetto e che potrebbero non essere sufficienti. Aspetti negativi non se ne prospettano se non per la mole di lavoro extra». **Pensa che il "Coronavirus" possa compromettere questi progetti con l'estero?** «Sì, penso che potrebbe essere l'elemento scatenante per la chiusura dei paesi e questo potrebbe limitare l'internazionalizzazione e l'economia con un ristagno considerevole».

Erasmus&Scuola

“QUASI UN MILIONE PER CONQUISTARE L’EUROPA”

Il prof Andrea Martoglio ogni anno coordina progetti Erasmus per sostenere stage all'estero

Aurora Busti, Stella Ceccarelli, Lorenzo Coccia e Sara Corsaletti

Un'eccellenza nel campo dell'alternanza scuola-lavoro? Per l'istituto alberghiero di Spoleto è rappresentata dal progetto Erasmus. Quest'ultimo nasce nel 2013 con lo scopo di internazionalizzare la scuola e permettere agli studenti di avere opportunità professionali ed esperienze di vita anche all'estero. «A tal proposito, l'appoggio all'agenzia Umbria Training Center è stato importantissimo – spiega il professor Andrea Martoglio che coordina l'iniziativa –: ogni anno garantiscono le partenze dei nostri studenti in tutta Europa, fornendo quindi ottime possibilità a livello personale, lavorativo e linguistico». L'Unione Europea finanzia quello che è ormai diventato un progetto di punta e di cui la scuola alberghiera di Spoleto si è fatta fin da subito promotrice. È infatti la capofila di un consorzio di cui all'inizio facevano parte solo le scuole Alberghiere di Assisi e di Città di castello, poi, con il tempo, si sono uniti soggetti pubblici quali il Comune di Spoleto, L'Ufficio Regionale Scolastico e la Regione Umbria. La chiave del successo? «È stata quella di aver creato una rete funzionante – riprende Martoglio – che fa dell'unione e della condivisione i suoi punti di forza. La nostra scuola, visto gli eccellenti risultati, ha conquistato, dopo 5 anni di finanziamento, la carta della mobilità europea che permette l'accesso a un canale riservato e quindi di diventare partner stessa del progetto». Le cifre sono stratosferiche: 790.800 euro per quest'anno e 3.000.000 di euro complessivamente negli scorsi cinque anni per sovvenzionare tutte le spese. Coronavirus e Brexit hanno portato nei mesi scorsi incertezza. Il Regno Unito, uscendo ufficialmente dall'Unione Europea il 31 gennaio 2020 si esenta dall'Erasmus, anche se il meccanismo si è ormai esteso anche ai Paesi extraeuropei come la Russia. «Nella convinzione che quella dei nostri studenti sarà un'esperienza più che positiva e formativa sotto ogni punto di vista – afferma Martoglio – non resta che augurare un buon viaggio».

Erasmus&Scuola

ADA URBANI: “SPOLETO VERSO IL TURISMO INTEGRATO”

Ivan Allegretti, Simone Conticelli, Chamroeun Canavari e Matteo Pastoressa

Turismo integrato, questo il fulcro attorno a cui ruota la politica dell'assessore alla cultura del Comune di Spoleto, Ada Spadoni Urbani. «Il turismo integrato consiste nell'integrare i servizi offerti al pubblico nel territorio di accoglienza – dice l'assessore –, in questo caso Spoleto che può vantare beni artistici, naturalistici, eccellenze enogastronomiche». Ada Urbani afferma che sta perseguendo questo obiettivo, creando eventi per favorire una crescita turistica e culturale della città durante tutto l'anno, contemporaneamente però si sono organizzati anche eventi per i cittadini. «Con Spoleto jazz season – aggiunge Urbani –, Spoleto ha avvicinato il grande pubblico a un genere non tanto commerciale e la risposta è stata positiva: data la qualità degli artisti, molti turisti sono venuti da fuori». Lo stesso si può dire di Patti Smith che ha inserito Spoleto per il suo tour selezionando lei stessa i palcoscenici dove esibirsi in base alla loro bellezza e unicità. «Queste

iniziative hanno potuto valorizzare e incrementare sia l'economia sia la cultura spoletina – dice Urbani –, facendo conoscere il valore di ciò che ha da offrire la grande cornice di Spoleto». Ada Urbani sta cercando anche di integrare tutte le piccole medie imprese così che possano far conoscere i propri prodotti. «Se alcune manifestazioni non sono più in cartellone – spiega riguardo ad eventi come Spoleto a Colori – dipende da diversi fattori e anche da difficoltà nel reperire risorse. In ogni caso, vogliamo puntare su eventi che possano creare un brand Spoleto di qualità».



Cibo&Tendenze

NUOVI MENÙ IN CUCINA

Esigenze salutistiche o nutrizionali alla base di proposte innovative

Attilio Campisi, Rocco Maria Lavalle, Lino Pezzullo e Merdijan Zendeli

Vegetariani, celiaci e vegani. Sempre più chi gestisce un ristorante si trova a fare i conti con nuove esigenze e abitudini alimentari. Con la conseguenza di dover proporre nuovi tipi di menù. Il menù è l'insieme di cibi e bevande che compongono un pasto, oppure la lista di pietanze e bibite che i clienti possono scegliere. Il significato francese del termine è «minuto», «particolareggiato» termini usati in Italia fino all'Unità della nazione. Di menù ne esistono tanti per ogni tipo di evento ma, in questi ultimi anni le nuove esigenze del mercato hanno portato a elaborarne anche di specifici per persone celiache, vegetariane e vegane. **Cos'è il vegetarianismo?** Il vegetarianismo designa, nell'ambito della nutrizione umana, un insieme di diverse pratiche alimentari, accomunate dalla limitazione o dall'esclusione di parte o del totale degli alimenti di origine animale, decise sulla base di motivazioni etiche e religiose, igienistiche o salutistiche. Esempio di menù vegetariano: Antipasto, cestino di polenta con caciotta umbra e funghi porcini. Primo: Strangozzi fatti in casa al tartufo di Norcia; Secondo: Polpettine di ceci e spinaci con vellutata di formaggi e pomodorini; Dessert: Semifreddo di castagne e cioccolato. **Cosa è la celiachia?** La celiachia è un disturbo dell'intestino tenue scatenato dal glutine, può essere manifestato già dallo svezzamento del neonato. I disturbi sono spiacevoli: dolore addominale, ritardo della crescita del bambino, gonfiore addominale e astenia (riduzione di energia). Esempio di menù celiaco: Antipasto: Tagliere di salumi e formaggio misti. Primo: Tonnarello al tartufo nero. Secondo: Filetto al tartufo. Dessert: Panna cotta. **Cos'è il veganismo?** Il veganismo è un movimento la cui base ideologica dei primi aderenti è riconducibile all'antispecismo, che propone l'adozione di uno stile di vita basato su risorse non provenienti dal mondo animale. Esempio di menù vegano: Antipasto: Tartara di verdura con avocado. Primo: Orzotto con zucchine e fiori di zucca. Secondo: Pomodori ripieni di riso alla romana. Dessert: Torta alla frutta con crema leggera.

CELIACI, CIRCA 600 MILA CASI IN ITALIA

Una malattia più frequente nelle donne, con un'incidenza tra lo 0,5 e l'1,5 %

Alessandro Mantovani, Nicola Medori e Nicolò Colasanti

Sono seicentomila, secondo gli ultimi dati (Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia, 2016), i casi di celiachia in Italia. Ma solo 200 mila sono quelli diagnosticati, circa il triplo rispetto agli altri paesi europei. Comunque un numero in crescita che in trenta anni ha visto passare da un caso ogni 2 mila persone a uno su 150 e la cui incidenza si aggira tra lo 0,5 e l'1,5% della popolazione. La malattia è più frequente tra le donne. I dati ufficiali indicano che sono 59.525 i maschi affetti da celiachia rispetto a 138.902 femmine. La celiachia è una condizione patologica data da un'inappropriata risposta immunitaria dell'organismo alla proteina gliadina, una dei principali costituenti del glutine che porta ad un'infiammazione dei villi intestinali. Il glutine è un complesso proteico presente nei principali cereali. Se la celiachia viene scoperta in tempi brevi, mediante una dieta specifica questi spariranno, mentre se si ignorano si può arrivare ad un quadro clinico allarmante e irreversibile. Per verificare se una persona è affetta da celiachia va fatta una biopsia della mucosa digiunale, generalmente, a seguito di uno screening mediante esame del sangue alla ricerca di anticorpi specifici prodotti in risposta alle gliadine. I sintomi sono sconnessi e difficili da ricondurre alla celiachia in prima analisi poiché vanno da colite, diarrea e gonfiore addominale fino ad arrivare ai più gravi, anemia da carenza di ferro, osteoporosi precoce e nella donna aborti spontanei. Per il momento l'unica vera terapia è una dieta priva di glutine, tuttavia ci sono integratori e farmaci che possono aiutare. Da poco l'ISS (Istituto superiore della sanità) ha condotto importanti studi che confermano il ruolo della proteina pRPQ nel contrastare l'effetto infiammatorio delle gliadine. pRPQ è una piccola proteina presente nel glutine in misura molto minore rispetto alle gliadine ed è stato dimostrato, in vitro, come questa riesca a contrastare l'effetto infiammatorio causato da quest'ultime.

La Ricetta

CARRÈ D'AGNELLO, FAVE E VERDURE

Un piatto elaborato per grandi occasioni

Manuela Emira Triki, Federico Lilli e Riccardo Caizzone



Il Carré d'agnello su crema di fave e demi glasse con verdure al vapore e fritte, è un piatto adatto alle festività che si lega alla tradizione con alcune innovazioni. Una ricetta di media difficoltà ma alla portata di tutti. **INGREDIENTI. PER IL CARRÈ:** carré di agnello; erbe aromatiche e burro chiarificato; cipolla rossa di tropea; olio; sale; limone; arancia; brodo. **PER LA CREMA DI FAVE:** fave; sale, pepe; olio. **PER LA DEMI GLASSE:** fondo di cottura del carré, maizena; sale, pepe. **PER LE VERDURE A VAPORE E FRITTE:** carote;

scarola; cipolla rossa di tropea; aceto di vino bianco. **PROCEDIMENTO:** marinare il carré di agnello con olio, sale, pepe, scorza di arancia e limone e vino bianco; coprire e lasciare in frigo per un paio d'ore; preparare il brodo che poi servirà per la cottura dell'agnello; preparare le verdure cominciando a lavare la scarola a pelare le carote e a tagliare la cipolla a spicchi per poi marinarla nell'aceto finché non si ottiene un colore brillante; friggere in olio di semi di girasole la scarola, quando la cipolla avrà assunto il giusto colore caramellarla, poi prendere la carota già lessata e posta nel ghiaccio a fine cottura e ripassarla in padella; sbollentare le fave e metterle in acqua e ghiaccio, quindi saltarle in padella con olio e aglio, frullarle aggiungendo l'olio a filo e il brodo, salare e pepare; sciogliere il burro, aggiungere le erbe aromatiche e porre il composto ottenuto in frigo e aspettare che si solidifichi; in una padella antiaderente sciogliere il burro e rosolare tutti i lati del carré, sfumare con vino bianco e aggiungere aglio e rosmarino; inumidire la carne di continuo con il fondo di cottura e portare a fine cottura; separare il carré dal fondo di cottura e farlo ridurre per ottenere la demi glasse; impiattare e servire il tutto caldo.

TRA VEGANI E VEGETARIANI *Fenomeni antichi e seguaci in crescita negli ultimi anni*

Simone Cascone, Alejandro Gigantino e Luigi Matteo Sand

Sempre più persone sposano la causa vegetariana. Ma cosa sappiamo di questa cultura alimentare? Vegetarianismo, vegetarianesimo o vegetarianesimo, designano diverse pratiche alimentari accomunate da limitazione o esclusione di alimenti di origine animale decise sulla base di motivazioni etiche, religiose, igienistiche o salutistiche. Le origini del Vegetarianismo vanno ricercate nella nascita dei primi movimenti religiosi, intorno al VI secolo a. C.; mentre in Asia le principali discipline filosofiche-religiose furono l'Induismo, Zoroastrismo, Giansenismo, Buddismo e Taosimo, in Occidente è la cultura greca ad abbracciare la scelta vegetariana. Centrale nella corrente religiosa e mistica dell'orfismo, vicino al mondo naturale e animale, il vegetarianismo è anche nel mito greco dell'età dell'oro per il quale gli uomini delle origini sarebbero vissuti nutrendosi solo di vegetali. In età moderna, la patria del vegetarianismo è stata l'Inghilterra dove alla causa vegetariana si unì una forma di protesta verso il colonialismo europeo, colpevole di sfruttare uomini e animali. Qui a metà Ottocento vennero creati la prima Vegetarian Society e il primo movimento vegetariano che portò all'International Vegetarian Union, nel 1908. Il veganismo (o veganesimo) è riconducibile all'antispecismo, che propone uno stile di vita basato su risorse non provenienti dal mondo animale. La parola veganismo deriva dall'inglese veganism, derivante da vegan, nome che assunsero gli aderenti alla prima associazione vegana, fondata in Inghilterra nel 1944. La parola "vegan", che ha assunto anche il significato di vegetariani radicali, fu coniata da Donald Watson (morto il 16 novembre 2005, a 95 anni) e da Elsie Shrigley nel novembre 1944, quando a Londra fondarono la Vegan Society: inizialmente gli iscritti furono 25, oggi sono circa 5.000. Si stima che solo in Gran Bretagna i vegani siano 300 mila. In 60 anni, il veganismo, secondo fonti dell'associazione, avrebbe fatto almeno 4 milioni di proseliti nel mondo. Watson lo presentò come uno stile di vita non violento, contro sfruttamento, sofferenza e uccisione di animali. I vegani mangiano vegetali e non carne, uova o latte; indossano indumenti di cotone e sintetici e non pelle, seta, lana o pellicce; non usano prodotti di origine animale né testati su di loro.

SUSHI, FENOMENO DI MASSA

In Italia un giro d'affari da 113 milioni

Maria Calderini, Elenia Di Giacomo, Gabriele Garofalo,
Diego Paris, Gabriele Pellegrino e Valerio Porena

Cosa significa sushi? La parola letteralmente vuol dire “dal sapore aspro” e si intende principalmente riso condito con aceto abbinato ad un altro ingrediente (abituamente pesce crudo o frutti di mare).

LE ORIGINI - La prima forma di sushi giunse in Giappone dalla Cina. La sua storia inizia nell'antichità, quando, duemila anni fa, la coltivazione del riso giunse in Giappone. Ne esistono svariate tipologie: il semplice sushi è composto da riso e pesce; poi possiamo trovare il sashimi, che è composto soltanto da pesce. Negli ultimi anni sono state create nuove forme di sushi come l'hosomaki, il machi, il nighiri, l'uramaki e il temaki. Queste sono tutte combinazioni di riso, alghe ed ingredienti di vario tipo. La diffusione di questo alimento in Italia avviene intorno agli anni Ottanta: oggi si può dire che non esiste località che non possa vantare un ristorante di sushi in un proprio quartiere.

LA DIFFUSIONE - Ora anche nei supermercati, oltre che nei ristoranti di cucina giapponese, si può trovare questa specialità. L'ultima tendenza è il “sushi-corner”. In Italia la grande distribuzione nei primi mesi del 2019 ha registrato un incremento notevole, a seguito anche del grande successo dei sushi corner che hanno fatto registrare un giro d'affari pari a 113,2 milioni, con un tasso di crescita del 5,4%. «Il sushi – dice l'agenzia di raccolta dati Nielsen – è diventato un fenomeno di massa: oggi lo consuma volentieri il 96% degli italiani, e il 28% dichiara addirittura che lo mangerebbe anche ogni giorno».

“BRAVE PERSONE OLTRE CHE GRANDI PROFESSIONISTI”

*A lezione con un grande chef:
Giammarco Lampis*

Leonardo Araldi, Oleksandra Filipponi, Soraya Latella,
Cristian Morini e Michael Petrocchia

Grande interesse per l'incontro con lo chef Giammarco Lampis a novembre scorso nella sede dell'Istituto Alberghiero di Spoleto, iniziativa del professore Daniele Bianchini con la partecipazione della classe 4 Sala A e del docente Graziano Crispoldi. «La collaborazione con lo chef nasce innanzitutto perché è stato mio alunno per 4 anni – afferma il prof. Bianchini –. Per me gli studenti sono un po' come figli e cerco sempre di instaurare un rapporto umano, oltre che professionale». In primo luogo sono state fornite nozioni introduttive sul sushi, sulle tecniche di cottura del riso e i tagli di pesce e verdure. Durante la giornata gli studenti hanno “messo in opera” quanto spiegato dallo chef creando i loro primi roll, involtini composti ad esempio da riso, alghe, cetrioli e salmone. Infine per guarnire il tutto sono state utilizzate due salse: una, la “spicy mayo”, simile alla classica maionese, l'altra era una riduzione della salsa di soia per renderla meno salata. A commento dell'esperienza, Bianchini aggiunge qualche aneddoto sullo chef Lampis: «Lui stesso, a distanza di anni, ricorda uno degli insegnamenti che ho cercato di dargli: che prima di essere bravi professionisti bisogna essere brave persone. Ci siamo sentiti spesso in questi anni: vista la sua bella carriera gli ho proposto questa esperienza a scuola. Partire da Roma, portare la materia prima e non chiedere niente non è da tutti. È bellissimo che ragazzi come lui, che sono stati studenti nel nostro istituto, mettano a disposizione le loro competenze; e sarebbe altrettanto bello che pure voi studenti, un giorno, una volta fatta la vostra carriera, possiate venire a “insegnare” ai ragazzi che verranno dopo di voi».

LAMPIS: “LA MIA PASSIONE NATA PER SCOMMESSA”

Irene Calandri, Vanessa Casafina, Samuele Corcione, Martina D'Agostino, Erika Marcelli e Evelina Nicoara

Dai banchi di scuola a insegnante il passo è breve. Giammarco Lampis, chef proprietario del ristorante Babel Flaminio di Rignano Flaminio (VT), ha studiato all'Alberghiero di Spoleto prima di intraprendere la sua strada lavorativa: «Trovarmi dall'altra parte, a insegnare – ci dice – è stato bellissimo. Ti viene in mente tutto quello che hai passato e la crescita che hai avuto. Più che un docente mi sento una persona che sta trasmettendo dei valori ad altri. **Come mai questa passione?** «Sono sincero, l'interesse per la cucina giapponese è nato per una scommessa. Quando vieni dalla cucina italiana e ti “butti” su un altro mondo all'inizio c'è un po' di timore. Ho cominciato ovviamente dal basso, facendo un po' il “manovale”. Piano piano è nata questa grande passione introducendo la nostra cultura e mescolandola con la loro». E questo aspetto si ritrova anche nel suo ristorante, un luogo accogliente, d'impatto e diversificato: diviso in due aree, dà la stessa importanza sia alla cucina italiana, creando un ambiente lineare basato sui colori freddi, che a quella giapponese, sfruttando colori caldi e ricreano un ambiente più tradizionalista. «La mia fortuna più grande? – prosegue Lampis – Incontrare Alessandro Fazi, il mio braccio destro. Con lui c'è un feeling particolare, ci capiamo al volo. Ricordatevi una cosa: se siete da soli è difficile portare avanti i vostri sogni». **E allora cosa dice il “braccio destro”?** «Con Giammarco siamo praticamente come fratelli, siamo anche andati a scuola insieme. Ci siamo ritrovati dopo alcuni anni e mi ha proposto di venire a lavorare per lui e con lui. Poi la cucina orientale, prima coreana e poi giapponese, mi ha incuriosito sin dai primi anni di scuola».



ANCHE IL “GALATEO” NON È PIÙ QUELLO DI UNA VOLTA

Alla biblioteca comunale si conserva una copia del ‘700 del manuale scritto da monsignor Della Casa

Florin Raul Ivanciu, Franceska Makaj, Alessandro Gennari e Manuela Gabriela Ivanciu

Dove mettere il cellulare quando si sta a tavola? Certamente questa domanda non se l'è mai posta monsignor Giovanni Della Casa, l'autore del più famoso manuale delle buone maniere, “Il galateo”, la cui prima edizione ufficiale risale al 1558. La classe 4E dell'Istituto Alberghiero di Spoleto, con la professoressa Simona Del Bello, si è recata nella biblioteca comunale Giosuè Carducci di Spoleto per approfondirne lo studio. Tra varie edizioni pubblicate e scritte da Della Casa, disponibili in biblioteca, la più vecchia risale al 1774. Il galateo, definito anche “bon ton”, è l'insieme delle norme comportamentali che identificano la buona educazione di un individuo in vari ambiti sociali. Nei secoli e, soprattutto in questi ultimi anni, però, questo codice si è evoluto adattandosi alle varie generazioni. Giovanni Della Casa assegnò il nome “galateo” quale dedica al suo amico Galeazzo Florimonte, vescovo in Campania, noto per essere un individuo dai modi cortesi e fu anche colui che gli consigliò la pubblicazione. Un esempio? Come apparecchiare la tavola: secondo il galateo le posate vanno posizionate a lato del piatto: sulla sinistra le forchette, disposte in ordine di utilizzo, dall'esterno verso l'interno; alla destra i coltelli con lama rivolta verso l'interno e, a concludere, più esterno il cucchiaino. Durante i banchetti formali, inoltre, dovrebbe essere previsto un piattino da pane da posizionare sul lato sinistro del piatto di portata, su cui adagiare i bocconi di pane spezzato.

Arte & Storia

PALAZZO LETI SANSI. DA DIMORA GENTILIZIA A SEDE DEL CONSORZIO BONIFICAZIONE UMBRA

Candia Marcucci: “Ospitiamo anche eventi per promuovere giovani talenti”

Raluca Baban, Martina Basili, Giulia Boschi, Martina Cerasoli e Alessia Serafini

Una sede prestigiosa. Oggi a Palazzo Leti Sansi si trovano gli uffici del Consorzio della Bonificazione Umbra. Alla direzione dell'ente, da alcuni anni, c'è la dottoressa Candia Marcucci che nel tempo ha seguito anche i lavori di ristrutturazione dell'edificio storico eseguiti dopo il terremoto del 1997. **Dottoressa Marcucci, in che modo il vostro ente si è insediato nel Palazzo?** «Il palazzo Leti Sansi era residenza dei nobili Leti, poi passò per un breve periodo alla famiglia Fiumi, e dopo acquistato dai Sansi. Successivamente l'edificio fu venduto agli Spinelli e negli anni '30, quando il regime fascista diede massimo impulso alle bonifiche, acquisì il Consorzio, che necessitava di una sede per i suoi uffici. Il Consorzio lo acquistò a 350000 lire compresi gli immobili. Vi era anche una collezione paleontologica che venne donata al Comune». **Che funzione ha il Consorzio?** «Il Consorzio si occupa della manutenzione di circa 700 chilometri dei più importanti canali e 170 chilometri di quelli secondari, tutti della valle spoletina. Inoltre ci occupiamo della difesa del suolo, della tutela dell'ambiente e delle infrastrutture civili. Ci sono circa 4.000 ettari di campi serviti dalle nostre irrigazioni». **L'edificio ospita manifestazioni?** «Sì, spesso ci apriamo al pubblico per manifestazioni di interesse legate al territorio, come presentazioni di libri, convegni, eventi legati al Festival dei Due Mondi. In alcune sale vengono svolti eventi come “Dialoghi fra donne” a cui partecipano personaggi del mondo della scienza, politica e musica molto importanti. Inoltre il nostro salone ospita gli eventi di “Strumenti e musica festival” che organizza un concorso pianistico, così il Consorzio aiuta a promuovere i talenti futuri».



PALAZZO VINCENTI MARERI. UN TESORO (QUASI) SCONOSCIUTO

Nel suo cortile una rara testimonianza di decorazione a graffito del XVI secolo

Chiara Caiazza, Francesco Chiaravalli, Luca Codastefano, Simona Murgese, Lucrezia Nullo e Giorgia Pecoro

Si trova proprio accanto al Palazzo Comunale di Spoleto, Palazzo Vincenti Mareri, già Pagani, poi Carocci, poi Fratellini e infine Cittadini Cesi. Secondo quanto si legge nel saggio “Case di antiche famiglie spoletine”, in “Atti dell'Accademia Spoletina, 1920-1922”, in origine appartenne ad un esponente della patrizia famiglia Pagani, estintasi nella seconda metà del '700. Fu poi acquistato dai Carocci, che dal castello di Preci si stabilirono a Spoleto, alla cui nobiltà il cavalier Giuseppe Mario Carocci veniva aggregato nel 1784. Lo ereditarono i Fratellini, originari di Sellano, che dalla Bianca di Campello si stabilirono a Spoleto per il matrimonio tra l'avvocato Tomasso e la figlia del cavaliere, Giulia. Era stato erroneamente creduto che fosse stato costruito come dimora dei governatori. In realtà alla fine del 700 servì come abitazione per qualche governatore, che per comodità fece aprire una porta di comunicazione per accedere al palazzo dei Priori, ma tale sistemazione fu temporanea, tanto che alla fine del XVIII secolo era già di proprietà dei Carocci. Si deve soprattutto a Salvatore Fratellini, senatore del Regno d'Italia dal 1919 al 1929, e a sua moglie Adele, un'opera di abbellimento. Sua figlia Maria andrà poi in moglie al marchese Mariano Cittadini Cesi. La costruzione dell'edificio risale al secolo XVI. Una delle particolarità del Palazzo è il cortile decorato con graffiti monocromati, che si ripetono nella bella loggia che domina via Aurelio Saffi, nelle cui pareti a volta affrescate compaiono stemmi dei Colonna e Orsini: forse i Pagani ebbero cariche e protezioni da queste due famiglie. All'interno ci sono vasti e sontuosi ambienti. L'interesse del palazzo deriva tuttavia dall'essere una delle rare testimonianze della decorazione a graffito, che, a partire dal XIV secolo a Spoleto doveva essere molto diffusa. Questo gusto rispondeva all'esigenza di creare l'immagine di una città ricca ed ornata. Tuttavia con il passare del tempo, il cambiamento del gusto e il deterioramento inevitabile dovuto all'esposizione ai fenomeni meteorologici, hanno fatto sparire tanta parte dei graffiti. Ne resta tuttavia una copiosa testimonianza e, per il visitatore, è ancora più stimolante immaginare l'antico, intatto splendore.

Arte&Storia

LAVINIA VINCENTI MARERI: “UNA EREDITÀ DA TRAMANDARE”

Simona Murgese, Chiara Caiazza e Lucrezia Nullo

Da residenza dei governatori della città a residenza gentilizia. Palazzo Vincenti Mareri, già Cittadini Cesi, ha mantenuto nei secoli il suo carattere di abitazione passando di generazione in generazione fino agli attuali proprietari. Il palazzo del XVI secolo è oggi abitato dalla famiglia della signora Lavinia Vincenti Mareri. Un patrimonio che ha ereditato dal padre ambasciatore. Lavinia Vincenti Mareri, donna aperta e disponibile, di professione restauratrice, ha vissuto un'infanzia avventurosa nella quale ha provato anche l'esperienza drammatica, con la sua famiglia, di essere prigioniera in campo di concentramento in Vietnam. Tanto che la sua abitazione è ricca di oggetti antichi e ricercati provenienti da Birmania, Vietnam, Cina, Mongolia, Giappone. **Lavinia Vincenti Mareri, come è sopravvissuta in campo di concentramento?** «Denutrita e con la mamma ormai malata, fummo salvate da una donna e ci siamo poi rifugiate per alcuni anni in Birmania durante la guerra del Vietnam. Mi chiamavano Babadoctor, perché io assieme a mia madre giravamo per le abitazioni in soccorso dei più poveri». **Chi era suo padre?** «Partecipò alla guerra di Suez, per poi lavorare come diplomatico in Cina, Indocina, Birmania, Egitto, Marocco, Sudafrica e Baghdad». **Come è strutturato questo palazzo ereditato da suo padre?** «Il palazzo è strutturato su due piani ed era in origine come un piccolo cosmo: al piano terra si trovavano le stalle e la legnaia; al primo le cucine e al secondo, nobile, risiedevano i proprietari». **Cosa significa abitare in un palazzo storico?** «Aver cura di elementi storici ed artistici con le difficoltà di mantenere strutture di grande qualità e pregio per le quali non è semplice trovare le maestranze adatte, questo significa anche affrontare lavori che hanno costi elevati. Ma un po' alla volta lo stiamo facendo e credo che anche i miei figli continueranno a conservare questa nostra eredità con grande passione».



Natura&Cultura

FAUNA 2020 E LA COLLEZIONE “BERNARDINO RAGNI”

Melissa Losito, Alessio Cima e Maria Greco

Fauna 2020 è l'evento che ha consentito di aprire tra gennaio e marzo scorsi, una mostra temporanea nelle sale espositive dell'ex Monte di Pietà a Spoleto, dedicata al Gatto Selvatico e alla figura di Bernardino Ragni, docente universitario. Federica Andreini, responsabile del settore ambiente del Comune di Spoleto, è stata la coordinatrice del progetto. **Dottoressa Andreini, da cosa nasce Fauna 2020?** «Per ricordare la figura di Bernardino Ragni. Dopo la sua morte la famiglia ha deciso di rendere pubblica la sua collezione creata in 50 anni di attività, consegnandola al Comune di Spoleto». **Di cosa si tratta?** «Bernardino Ragni è stato uno zoologo che ha fatto ricerca scientifica alla vecchia maniera, senza le strumentazioni moderne tecnologiche. Usava corde, osservazione diretta della natura, escursioni, raccolta di reperti e successive analisi. In questi ultimi mesi, grazie al contributo di Università di Perugia e Cassa di Risparmio di Spoleto e ovviamente del lavoro del personale del Comunale, si è riusciti a catalogare il materiale». **Perché l'evento si intitola “Fauna 2020”?** «Dal 2019, a un anno dalla scomparsa del professore,



è stato organizzato un primo convegno che ha riscosso grande successo dal titolo Fauna 2019. Si spera di poter fare ogni anno un evento». **Ragni può essere considerato un ambientalista?** «Il professor Ragni si è sempre sentito più uno scienziato che un ambientalista: l'ambientalista è colui che cerca di difendere la natura, mentre lo scienziato è colui che studia e si rende conto se un habitat riesce a sopravvivere in certe condizioni. L'ultimo lavoro di Bernardino tratta della “wildlife economy” e riguarda la gestione del patrimonio ambientale come risorsa economica». **Che importanza ha il lavoro di Ragni?** «Soprattutto a livello scientifico, specialmente per quanto riguarda la ricerca sul gatto selvatico e non solo a livello nazionale; Ragni riceveva lettere da tutta Italia da chi voleva sapere se alcuni avvistamenti potevano ricondursi alla presenza del gatto selvatico. Il pezzo più importante, non a livello economico ma scientifico, conservato nella sua collezione, oltre al gatto selvatico, è lo scheletro della lince appartenuta ad un animale che ha vissuto in cattività in un recinto nel giardino di Villa Redenta a Spoleto».

Diritti&Società

LA VIOLENZA E LE DONNE: “NON SIAMO L'OGGETTO DI NESSUNO”

“La donna uscì dalla costola dell'uomo, non dai piedi per essere calpestata, non dalla testa per essere superiore ma dal lato, per essere uguale, sotto il braccio per essere protetta, accanto al cuore per essere amata [...]” William Shakespeare

Manuela Emira Triki

«In Italia, in media, ogni due o tre giorni un uomo uccide una donna, una compagna, una figlia, una ex. La uccide perché la considera di sua proprietà, e non concepisce che una donna, sia libera di vivere come vuole lei, di amare chi vuole lei. E noi, che siamo ingenui, spesso scambiamo questo per amore; ma l'amore con la violenza e le botte [Continua a pagina 8]

[Segue da pagina 7] non c'entra un tubo, l'amore con la violenza c'entra come la libertà con la prigione»; parole di Luciana Littizzetto rilasciate in un'intervista riguardante questo argomento ormai all'ordine del giorno, le donne e il rispetto che molte volte non abbiamo. Donne, di tutti i tipi, bambine, ragazze, adulte, anziane, usate, maltrattate, uccise... è questo il modo in cui viviamo, modo in cui la donna, ancora oggi, è considerata inferiore all'uomo. Si sentono tutti i giorni casi di donne che non denunciano il proprio aggressore, o peggio ancora, donne che hanno il coraggio di farlo ma non vengono ascoltate, non vengono protette e quindi vengono uccise. Un uomo che uccide o maltratta una donna non merita di essere chiamato tale, e merita di rivivere tutto ciò che ha fatto passare a colei che diceva di amare, se non peggio; smettiamola con le solite scuse, quali "mi ama sì, ma in un modo tutto suo", "sì, mi ha dato uno schiaffo, è stata colpa mia"; se un uomo alza le mani non vi ama, se un uomo vi grida contro non vi ama e se abusa di voi non vi ama. Amare è altro. Vi riporto in breve un'esperienza di una ragazza della mia età: "Tutto comincia 7 anni fa, avevo 11 anni, mio padre comincia ad arrivare ubriaco a casa, ad urlare contro me; mia madre e mia sorella. Ogni mattina speravamo che non si svegliasse con il piede sbagliato, c'era sempre un'aria tesa, ormai non lo consideravo più mio padre. Tutto peggiora quando, cresciute, cominciamo a renderci conto di quello che accadeva, è stato un inferno; a 13 anni, lo ricordo bene, dissi "uffa" per non so quale motivo e mi spinse a terra, e chiuse me e mia madre in casa, dalla mia bocca uscirono "mi fai schifo" parole che confermo, perché nessun uomo può permettersi di mancarci di rispetto". Amare non vuol dire urla, amare non vuol dire botte. Amare è altro. Quante volte si vedono per strada, a scuola, sul web ragazzi che picchiano una di noi, ma non si dice niente, perché? Perché non cerchiamo di unirli tutte contro questi bastardi, non può mica picchiarci tutte, non può uno solamente sovrastare un gruppo. L'unione fa la forza, da sole andremo pure avanti, ma insieme ci viene meglio... Amare è altro.

Scuola&Lavoro

WEB E SOCIAL, NUOVO CORSO DI STUDI

Francesco Antonelli, Filippo Sabatino, Alessio Mereu e Christian Mingoni

[Segue da pagina 1] **Come è stato accolto dagli alunni?** «Subito ha riscosso molto successo, e molti alunni lo hanno scelto: proprio per questo successo altre scuole hanno cercato di imitarlo, ma per non sufficiente esperienza didattica del personale in questo settore e per carenza di attrezzature, questi tentativi non hanno avuto successo». **A Spoleto, invece?** «A Spoleto il corso continua e agli alunni viene insegnato fin dai primi anni scolastici, a fare siti web utilizzando ottime attrezzature. Il corso dei servizi commerciali del De Carolis, prepara gli alunni a diventare operatori turistici, una figura molto richiesta oggi che studia l'andamento del turismo, grazie all'utilizzo di nuove tecnologie».

UN WEB MANAGER PER FAR CONOSCERE SPOLETO E IL MIO HOTEL

Fabio Tulli spiega come stare al passo con i tempi usando le nuove tecnologie

Roberto Lucentini, Flavia Marani, Giulia Sorci ed Erika Troiani



Innovazione e servizi alberghieri. Fabio Tulli, direttore della struttura "Albornoz Palace Hotel" attiva a Spoleto dal 1990, è tra quegli imprenditori che per stare al passo con i tempi cerca di utilizzare al meglio le nuove tecnologie ed ha adottato nel suo staff anche la nuova figura del Web Community Manager. **Fabio Tulli, quando ha sentito l'esigenza di assumere la figura del Community Manager?**

«Aumentando la velocità di comunicazione nel mondo del web, i clienti richiedono dei servizi a più strutture, perciò ho percepito la necessità di assumere questa figura, per poter valorizzare la mia azienda». **Ha trovato miglioramenti?** «Sì, essendo un'azienda in crescita ogni anno, nel momento in cui

interrompiamo la commercializzazione notiamo che il mercato si ferma». **Come è entrato in contatto con il suo Community Manager?** «Sono entrato in contatto con questa figura grazie ai centri dell'impiego, ed è entrato qui attraverso uno stage». **Come ha percepito questo impatto con il Community Manager?** «Molto bene, infatti la città di Spoleto e l'Hotel Albornoz, grazie a questa figura, oggi sono più conosciute». **In futuro ha in mente di promuovere altri progetti?** «Noi stiamo facendo degli investimenti, in modo tale da attualizzarci. Inoltre, per modernizzare l'azienda, abbiamo messo a disposizione nuovi apparecchi tecnologici. Negli ultimi anni stiamo cercando di prestare maggiore attenzione all'alimentazione per agevolare le persone che hanno disturbi alimentari». **Una curiosità: che studi ha fatto per poter esercitare la sua professione?** «Ho ottenuto il titolo di studio come ragioniere, successivamente ho fatto un master in tecniche-psicologia di vendita, dove ho 25 anni di esperienza».

Hanno collaborato a questo numero, gli alunni delle classi: IV D Enogastronomia e IV C Sala, insegnante: Simona Del Bello; III B Accoglienza Turistica e IV Commerciale, insegnante: Anna Paola Tagliavento; III B Acc. Turistica e III Commerciale, insegnante: Maria Luisa Quarsiti; IV Acc. Turistica, insegnante: Beatrice Emili; IV B Enogastronomia, insegnante: Emanuela Valentini; IV A Enogastronomia, insegnante: Roberto Mattia.

Coordinamento Antonella Manni

Si ringraziano: Italo Carmignani, Roberto Conticelli, Pietro Del Re, Massimo Sbardella, Riccardo Regii, prof. suor Anna Maria Lollì

Un grazie per la collaborazione alla Dirigente Scolastica dell'Istituto professionale Alberghiero "Giancarlo De Carolis", professoressa Roberta Galassi