

ISTITUTO COMPRENSIVO  
Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° Grado  
BOVINO - CASTELLUCCIO DEI SAURI - PANNI



# La voce di Pan

*il giornale dei ragazzi di Panni*

Anno II – Numero 1  
Maggio 2015

Anche Panni si colora di  2015!

Speciale  2015

In evidenza



## Sommario

- Pag. 2 - La voce di Pan ritorna
- Pag. 3 - Laboratorio di grafica: creare etichette
- Pag. 4 - Il "Moleno d'acqua del ponte"
- Pag. 5 - Le classi prime a Trani e Castel del Monte
- Pag. 6 - Alla scoperta dei tesori del Barocco leccese
- Pag. 7 - È finito il carnevale, gli abbiamo fatto il funerale
- Pag. 8 - Presepi, pasta di mais e arte del chiacchierino
- Pag. 9 - La tradizione... in gioco
- Pag. 10 - EXPO 2015, un'opportunità per l'Italia
- Pag. 11 - L'alimentazione al tempo dei nonni: cosa è cambiato?
- Pag. 12 e 13 - Dimmi come mangi...
- Pag. 14 - Il paradosso alimentare: obesità, malnutrizione e sprechi
- Pag. 15 - La dieta mediterranea patrimonio dell'UNESCO
- Pag. 16 e 17 - Le ricette della tradizione
- Pag. 18 - La sicurezza nel piatto
- Pag. 19 - I prodotti agro alimentari tradizionali di Panni
- Pag. 20 - Dalla spiga alla tavola
- Pag. 21 - Il cibo nella religione ebraica e islamica
- Pag. 22 - Il nostro idolo? Justin Bieber
- Pag. 23 - Una giornata con i "Braccialetti Rossi"
- Pag. 24 - Noi e la danza





## LA VOCE DI PAN RITORNA

*Dalla vita della scuola ad Expo 2015: i nostri ragazzi dicono la loro*

E' passato un anno, i nostri piccoli giornalisti sono cresciuti, ma non è venuta meno in loro la voglia di scoprire, di esprimersi e di informare. Vogliono imparare, ma vogliono anche dire la loro sulla realtà che li circonda diventando protagonisti dei grandi cambiamenti che attraversano il nostro tempo. In questo secondo numero trovano spazio le notizie sulla vita della scuola e su ciò che accade in paese, ma abbiamo deciso di dedicare uno spazio speciale all'Expo 2015 e al tema che ne è al centro "Nutrire il pianeta. Energia per la vita". E non solo perché Expo è l'evento dell'anno.

*«I cibi si trasformano in sangue, il sangue in cuore e cervello, in materia di pensieri e di sentimenti. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far migliore il popolo, in luogo di declamazioni contro il peccato, dategli un'alimentazione migliore. L'uomo è ciò che mangia»,* affermava il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach nel 1862, mettendo in primo piano la dimensione

materiale dell'esistenza rispetto a quella ideale e rivendicando il rapporto strettissimo tra la mente e il corpo. L'alimentazione e tutta la dimensione materiale e corporea dell'esistenza condizionano il nostro modo di essere e di pensare, e rappresentano un aspetto fondamentale dell'esistenza, al quale dedicare attenzione. La nutrizione, apparentemente mera soddisfazione di un bisogno primario, è in realtà un fenomeno complesso nel quale entrano in gioco fattori psicologici, culturali, sociali ed economici.

Questo numero de' "La voce di Pan", dunque, è un viaggio a modo nostro attraverso una serie di tematiche legate alla nutrizione: troverete i risultati del sondaggio sulle abitudini alimentari svolto tra i ragazzi di tutto l'Istituto comprensivo, l'intervista ai nonni sull'alimentazione di una volta, una raccolta di ricette tipiche della tradizione pannese pienamente in linea con la dieta mediterranea e ancora molto altro, che non anticipo per lasciarvi il piacere della scoperta!

Un grazie di cuore va a tutti coloro che ci hanno aiutato nella realizzazione di questo progetto: il Dirigente scolastico Gaetano De Masi, il sindaco di Panni, Pasquale Ciruolo, e l'Amministrazione comunale, la professoressa De Michele e tutti i docenti che hanno in diversi modi collaborato e Massimo Liscio che ha curato la grafica e l'impaginazione.

Buona lettura!

Prof.ssa Stefania Russo





## LABORATORIO DI GRAFICA: CREARE ETICHETTE

*Sponsorizziamo i prodotti del territorio pannese*



«Perché non far conoscere i prodotti enogastronomici tipici di Panni elaborandone delle nuove etichette e pensando a degli slogan ad effetto?». Questa la proposta del professore di Educazione artistica, Leonardo Guidacci, che tutta la classe ha subito accolto con entusiasmo. L'idea è nata nell'ambito dei lavori per l'elaborazione del giornalino

scolastico, che quest'anno è stato incentrato sui temi della nutrizione e del territorio. Divisi in gruppi, il professore ha assegnato a ciascuno un prodotto di Panni: i taralli del panificio De Cotiis, l'aceto di mele limoncelle prodotto da Calitri Giovanni, il vino da tavola "Roschetto" prodotto dall'azienda vitivinicola Rainone, i prosciutti Saura, i pomodori prodotti dalla cooperativa "La Rosa". Nella

prima fase ognuno di noi ha portato in classe un prodotto tipico di Panni; ne abbiamo analizzato l'etichetta e abbiamo discusso con il professore le nostre idee per una rielaborazione. In seguito ognuno ha disegnato la nuova etichetta. Una volta

pronti i disegni, il professore ha provveduto a stampare le etichette che noi abbiamo poi applicato ai prodotti. La settimana seguente il professore ci ha dato un nuovo compito, inventare uno slogan allo scopo di pubblicizzare il prodotto attirando l'attenzione degli acquirenti. Gli slogan, una volta pronti, verranno inseriti in un depliant. Una volta concluso il lavoro i prodotti con le nuove etichette e gli slogan pubblicitari sono stati mostrati ai produttori, che decideranno se utilizzare le nuove etichette.





## IL “MOLENO D’ACQUA DEL PONTE”

*Visita guidata alla scoperta della storia e del funzionamento del mulino ad acqua.*

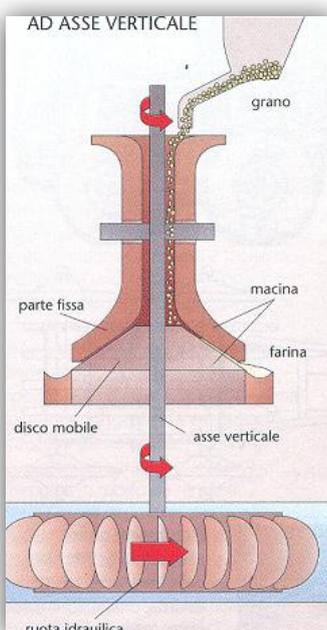


L’11 Aprile 2015 noi alunni della I e II C dell’Istituto comprensivo ci siamo recati a visitare un antico mulino ad acqua sito in località Bovino Scalo, accompagnati dalla professoressa Russo.

**UN PO’DI STORIA.** I mulini sono stati per secoli preziosissimi macchinari utilizzati non solo per macinare i cereali e le olive, ma anche per l’attivazione di magli, segherie e carpenterie.

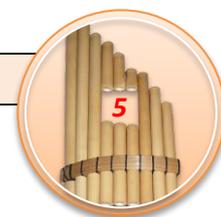
Il mulino ad acqua è posto lungo un corso d’acqua che colpisce una grande ruota che, messa in movimento, a sua volta mette in moto altri ingranaggi all’interno del mulino. Grazie a tali ingranaggi si possono ottenere farine o energia che permette il funzionamento di magli o seghe di grandi dimensioni. In tutto l’Occidente medievale il mulino è stato per secoli un simbolo di potere: il potere feudale prima, i liberi comuni e le signorie poi capirono le potenzialità economiche derivanti dal controllo dell’attività dei mulini. Così l’attività fu posta sotto il controllo dell’autorità statale e sottoposta a tassazione. Per tutto il Medioevo e per parte dell’Età moderna l’uso dei mulini si diffuse in tutta Europa: in Spagna, in Grecia, nell’Italia meridionale e nell’Europa settentrionale. Nel XIX secolo la Rivoluzione industriale con le nuove scoperte scientifiche portò a un ulteriore sviluppo dei mulini a vento: molti di essi furono adibiti alla produzione di energia elettrica. Il periodo d’oro era però ormai al tramonto. Le macchine a vapore e quelle elettriche sostituirono, nel giro di pochi decenni, gran parte di queste antiche strutture. Oggi l’utilizzo dei mulini tradizionali non è più economicamente produttivo; le strutture, però, spesso restano in attività come attrattiva turistica.

**LA VISITA AL MOLENO D’ACQUA DEL PONTE.** Appena arrivati abbiamo incontrato ad accoglierci il signor Gino Grasso, proprietario del mulino, che ha preparato per noi una deliziosa merenda a base di pane olio e zucchero di canna, taralli e un dolce della tradizione con le uova sode.



Abbiamo subito chiesto al signor Grasso il perché dell’insolita denominazione “moleno” invece di “mulino”. Egli ci ha spiegato che da una sua ricerca ha scoperto che nel Catasto dell’epoca era riportata proprio la dicitura “Moleno d’acqua del Ponte”; ci ha poi spiegato che la parte più antica del mulino risale al 1600, ma è ancora da ristrutturare. Il signor Grasso ci ha fatto poi vedere alcune macine e un vero e proprio museo, illustrandoci il funzionamento delle bilance che servivano a pesare la farina, facendoci vedere diverse tipologie di cereali, mettendo in funzione alcune macine manuali che abbiamo provato a far funzionare anche noi macinando un po’ di grano. Abbiamo visto anche un registro d’epoca nel quale erano elencate tutte le persone che avevano portato il grano a macinare. Infine, la parte più bella della visita è stata quando il signor Grasso ha messo in funzione la macina, attivando un fortissimo getto d’acqua che ha fatto girare la macina. In seguito siamo usciti e siamo andati a vedere come l’acqua mette in funzione la ruota del mulino. Alla fine della visita eravamo stanchi ma contenti di aver imparato molto, e anche di aver compreso che nelle nostre piccole realtà vi sono tanti centri di cultura e di apprendimento.

*Michela De Luca*



## LE CLASSI PRIME A TRANI E CASTEL DEL MONTE

### *Due tesori artistici pugliesi: il Castello di Federico II e la Cattedrale di Trani*

Noi alunni delle classi prime dell'Istituto comprensivo di Bovino, Panni e Castelluccio il 13 aprile 2015 siamo andati in viaggio d'istruzione a Castel del Monte e Trani. In mattinata abbiamo visitato Castel del Monte. Costruito da Federico II, non si sa ancora che scopo avesse; si pensa che fossero delle terme o un luogo dove riposarsi dopo la caccia. Nell'architettura di Castel del Monte niente è lasciato al caso: la costruzione racchiude una serie di messaggi in codice e per questo è forte il senso del mistero che si trasmette al visitatore. Il castello ha otto torri a forma di ottagono, otto facciate, otto finestre e ed è diviso in due piani separati da quarantaquattro scale; alla fine delle scale ci sono otto statue rappresentanti uomini che sorreggono il soffitto. Il numero otto e la figura geometrica dell'ottagono simboleggiano la mediazione tra uomo e Dio, terra e cielo. Il Castello nel corso dei secoli è stato spogliato dei suoi arredi, e dunque adesso è completamente vuoto. Tutte le stanze sono uguali però si distinguono o dal disegno scolpito sul soffitto o dal camino o dalle finestre. Oltre a questi particolari c'è una stanza con una finestra a tre archi rivolta verso Andria, l'unica città che era stata fedele all'imperatore all'epoca delle Crociate. Una curiosità: Federico II fu uno dei primi imperatori a mettere il bagno nel proprio castello. Per ricordare questa magnifica visita ci è stato dato un piccolo plastico del castello in cartoncino da costruire. In seguito ci siamo messi in viaggio verso



Trani. Appena siamo arrivati a Trani siamo andati al ristorante e poi ci siamo recati a visitare la Cattedrale, uno dei più begli esempi di romanico pugliese, la cui costruzione fu iniziata nel 1099 e terminata nel 1143. La Cattedrale è dedicata a San Nicola Pellegrino. Ci siamo



soffermati innanzitutto all'esterno, osservando che la chiesa è realizzata con pietre di Trani; inoltre sulla facciata ci sono figure di mostri, a indicare che il male resta fuori. Nella cattedrale non ci sono molti dipinti; il resto di un pavimento a mosaico ci lascia immaginare l'antico splendore. All'interno c'è una cappella dedicata a S. Nicola. Abbiamo visitato anche la parte superiore della Chiesa, dove le donne potevano assistere alla messa.



## ALLA SCOPERTA DEI TESORI DEL BAROCCO LECCESE



### *In gita nel Salento*

Il 28 e 29 aprile 2015 gli alunni delle classi 2a, 2b e 2c dell' ISTITUTO COMPRENSIVO PANNI BOVINO E CASTELUCCIO, sono andati in gita a Lecce, Otranto e Roca. A Lecce abbiamo visitato i tesori barocchi del centro storico e la chiesa di Santa croce. Il barocco leccese è una forma artistica e architettonica sviluppatasi tra la fine del XVI secolo e la prima metà del XVIII secolo in modo particolare a Lecce e nel resto del Salento; è riconoscibile per le sgargianti decorazioni che caratterizzano i rivestimenti degli edifici. Lo stile, influenzato dal plateresco spagnolo, si diffuse nel Salento dalla metà del Seicento grazie all'opera di architetti locali come Giuseppe Zimbalo (1617-1710) e Giuseppe Cino (1644-1722). La cattedrale metropolitana di Santa Maria Assunta è il principale luogo di culto cattolico di Lecce, chiesa madre dell'arcidiocesi metropolitana omonima. Si trova in piazza del Duomo, nel centro storico della città. Abbiamo in seguito visitato Piazza San Oronzo e l' anfiteatro Romano. Oronzo è stato un vescovo e santo romano. Secondo la tradizione, sarebbe stato eletto primo vescovo di Lecce da san Paolo in persona; è venerato come santo dalla Chiesa cattolica e il suo culto è molto popolare nel Salento, dove è titolare di molti patronati, tra i quali quello sulla città di Lecce. Alcune fonti riportano il nome Hermes al posto del sopracitato Oronzo. L'anfiteatro romano di Lecce è un monumento di epoca romana situato nella



centralissima piazza Sant'Oronzo. Risale all'età augustea. Dopo aver visitato Lecce siamo partiti per l'hotel che si trovava a Gallipoli. Il secondo giorno, il 29 siamo andati ad Otranto, dove abbiamo visitato la Cattedrale di Santa Maria Annunziata. Di grande impatto è l'ampia decorazione pavimentale a mosaico che si sviluppa lungo le navate, il presbiterio e l'abside. Le immagini, disposte lungo lo sviluppo dell'Albero della vita, ripercorrono l'esperienza umana dal peccato originale alla salvezza. Il castello di Otranto è una fortezza che diede il nome al primo romanzo gotico della



storia, ed è in stretta relazione con la cinta muraria della cittadina con cui forma un unico apparato difensivo. Infine, nella località di Roca abbiamo visitato L'Area archeologica.



## È FINITO IL CARNEVALE, GLI ABBIAMO FATTO IL FUNERALE!

### *La sfilata di carnevale a Panni.*

Feste, colori e tanta allegria: anche quest'anno a Panni abbiamo festeggiato il carnevale! Il carnevale è il periodo che precede la Quaresima ed è festeggiato con feste in maschera, carri allegorici, danze. Si conclude il giorno di martedì grasso, che precede il mercoledì delle ceneri,



primo giorno di Quaresima. Carnevale deriva dal latino *carnem levare* (eliminare la carne); molto probabilmente esso prende le mosse da una festività pagana dell'antica Roma, i Saturnali, festeggiamenti in onore di Saturno che duravano sette giorni e avevano lo scopo di favorire un raccolto abbondante. Durante questo periodo si conducevano per la città carri festosi tirati da animali bardati in modo bizzarro ed il popolo si riuniva in grandi tavolate, cui partecipavano persone di diverse condizioni sociali tra scherzi e danze. L'antica figura del re dei Saturnali ha continuato a vivere nella figura del re del Carnevale, poi sostituito con un pupazzo di paglia, che la sera del martedì grasso veniva bruciato come una specie di vittima che morendo purificava la comunità, di modo che si potesse intraprendere un nuovo ciclo sotto diversi e

migliori auspici. Con il cristianesimo questi riti persero il carattere magico e spirituale e rimasero forme di divertimento popolare. Il 27 Febbraio si è svolta la sfilata di carnevale organizzata dalla Proloco pannese, con tema "i Puffi", ma non solo. C'erano maschere di tutti i tipi, da quelle più divertenti a quelle più terrorizzanti. Hanno partecipato bambini ed adulti. Il divertimento è iniziato alle 16:00, quando tutti i partecipanti si sono incontrati davanti al bar della Taverna, così da poter dare inizio alla sfilata. Anche noi ragazzi dell'Istituto comprensivo abbiamo partecipato. Abbiamo fatto varie soste e in ognuna di queste i dolci e le bevande gassate non sono mancate. La prima tappa è stata alla Casa di riposo,

poi abbiamo fatto sosta in Caserma, in casa del Vicesindaco e in piazza, per poi ritornare in Taverna e fare l'ultima fermata a casa della famiglia Spada. Come ogni anno abbiamo bruciato il "carnevale" davanti allo Zampillo per le sue malefatte. Ma il vero divertimento è iniziato quando fra canti, balli e risate siamo andati presso la sede della Pro loco dove abbiamo trovato cibo a volontà!





## PRESEPI, PASTA DI MAIS E ARTE DEL CHIACCHIERINO

*Le creazioni artigianali di Annamaria Ragno*

«Da quando ero piccola mi è sempre piaciuto fare il **presepe**, che realizzavo utilizzando il cartone ed il muschio; poi però ho imparato una nuova tecnica che si chiama catalana perché viene dalla Spagna. Essa consiste nella lavorazione del polistirolo che si ingessa e poi si dipinge».

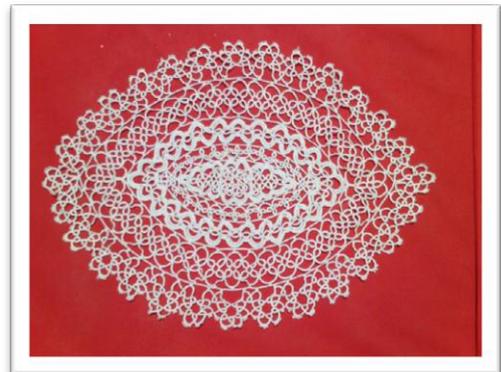
Presepe



Pasta di mais



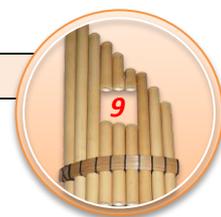
Chiacchierino



Così afferma la signora Annamaria Ragno, che crea stupendi presepi fatti a mano e ci racconta come è nata e come si è sviluppata la sua passione. «Naturalmente le case sono fatte una ad una e illuminate ed assemblate per rappresentare un borgo ed anche all'interno sono curate nei minimi particolari. Questo hobby continua da sei anni». La passione per la realizzazione di presepi ha portato la signora Ragno ad apprendere e realizzare anche un'altra tecnica. «Dal momento che ero presepista mi servivano delle miniature; così ho iniziato a lavorare la **pasta di mais**. Per realizzarla si deve fare un impasto formato da colla vinavil, olio di vasellina ed amido di mais che si mette in una pentola antiaderente e va cucinato. Una volta cucinata la pasta si modella e si asciuga all'aria e dopo diventa dura e bella, tanto che viene chiamata "porcellana fredda". Anche questa tecnica è

diventata un hobby ormai da cinque anni». Ma la signora Ragno non finisce di stupirci: oltre ai presepi e alla pasta di mais, ci parla di un'altra tecnica da lei praticata, il **chiacchierino** (*tatting* in inglese, *frivolité* in francese) un tipo di merletto realizzato con una serie di anelli, nodi e catene. Con questa tecnica si possono realizzare centrini, pizzi di finitura, guarnizioni per abiti, corredini per bambini, arredi per la casa, gioielli, quadri, segnalibri. «L'hobby del chiacchierino è cominciato nel 2005. È un lavoro che richiede una minima attrezzatura: una navetta e un po' di filo sottile. Il chiacchierino si lavora facendo tanti nodi che non si sciolgono facilmente: per questo se si sbaglia si deve rifare tutto daccapo. Ogni nodo è composto da due nodi vicini che creano il disegno. È una tecnica molto bella, ma richiede molta attenzione».

*Annamaria Totilo*



## LA TRADIZIONE... IN GIOCO

### *La giornata dei giochi popolari a Panni*

A Panni il 26 agosto è una giornata tradizionalmente dedicata ai giochi popolari. L'evento inizia il pomeriggio alle 16:00, quando tutti i partecipanti si riuniscono in "taverna", il piazzale dove anticamente si legavano gli asini per farli riposare dopo una giornata di lavoro nei campi. Ai vari giochi possono partecipare ragazzi, bambini e adulti. Gli organizzatori si occupano di procurarsi tutto il materiale necessario e di coordinare lo svolgimento dei giochi.

Una volta radunatisi, i partecipanti si dividono in gruppi e si cimentano nei vari giochi: il palo, il tiro alla fune, l'anguriata, la spaghetata, "lu cicn".

Il *gioco del palo* consiste nell'arrampicarsi su di un palo di circa 4m, per poi prendere dei prodotti tipici locali, appesi in cima. L'impresa potrebbe sembrare semplice, se non fosse per il fatto che il palo è unto d'olio e quindi molto scivoloso! Da qualche anno è stato introdotto anche un palo di 2m per bambini dagli 8 ai 10 anni.

Nel *tiro alla fune* due squadre si affrontano nel tirare una fune il più forte possibile: vince la squadra che riesce a trascinare tutta la squadra avversaria oltre la linea prestabilita.

L'*anguriata* è un gioco dedicato ai bambini che devono mangiare un pezzo di anguria senza mani: vince chi mangia l'anguria più in fretta.



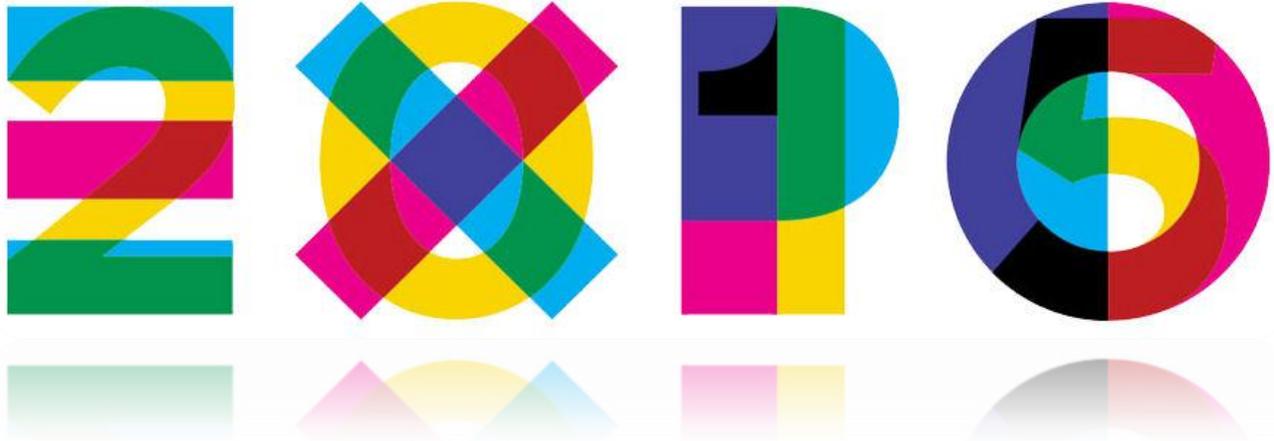
La *spaghetata* consiste nel mangiare una porzione di spaghetti senza mani; vince chi finisce prima. Durante la gara è permesso bere un po' di vino per non soffocare! *Lu cicn*, un vaso di argilla, viene appeso tra un balcone ed un palo della luce. Il concorrente viene bendato e con un bastone di legno tenta di colpirlo; chi lo colpisce vince una bottiglia di spumante.



Questa giornata rappresenta un momento di aggregazione per tutti i pannesì e, in particolare, per noi ragazzi è un'occasione per divertirci in modo diverso dal solito, gareggiando, sfidandoci e confrontandoci con ragazzi di tutte le età, anche provenienti da altre regioni.



## EXPO 2015, UN'OPPORTUNITA' PER L'ITALIA



### *L'alimentazione al centro dell'evento dell'anno*

Italia? Eventi? 2015? La risposta è Expo. L'Italia lo sta ospitando quest'anno a Milano. L'evento ricorre ogni 5 anni dal 1851 ed ha toccato varie città tra le quali anche alcune italiane come Roma, Torino e Milano che per la seconda volta lo ospita dopo il l'esposizione del 1906. L'evento ha avuto inizio il 1° maggio e terminerà il 31 ottobre 2015. Ha come tema "Nutrire il pianeta, energia per la vita", è basato sull'alimentazione e su come nutrire il pianeta senza inquinarlo. È una

piattaforma di confronto di idee e soluzioni tra i paesi del mondo riguardo l'alimentazione, intende stimolare la loro creatività e promuovere le innovazioni per un futuro sostenibile. È organizzato in padiglioni ognuno dei quali rappresenta un paese del mondo. Expo 2015 sarà caratterizzato da un susseguirsi di concerti e spettacoli di tutti i generi. Al centro di Lake Arena, specchio d'acqua su cui si affacciano ampie gradinate si erge l'albero della vita, simbolo di Padiglione Italia il quale annuncia l'imminente apertura di Expo 2015. Per sei mesi sarà il richiamo potente e suggestivo per centinaia di migliaia di visitatori dell'Esposizione universale di Milano. Dall'expo 2015 nascerà la carta di Milano, un documento partecipato e condiviso che richiama ogni cittadino, associazione, impresa o istituzione ad assumersi le proprie responsabilità per garantire alle generazioni future di poter godere del diritto al cibo. Attraverso un percorso partecipato, infatti, i maggiori esperti italiani e internazionali hanno contribuito a identificare le principali questioni che interessano l'utilizzo sostenibile delle risorse del Pianeta.

*Giuseppina Rainone*

## L'ALIMENTAZIONE AL TEMPO DEI NONNI: COSA E' CAMBIATO?

*Intervista alle nonne: "Mangiavamo alla contadina"*

Poca carne, sostituita dai legumi. Consumo abituale di farinacei, verdure e frutta. Queste le basi dell'alimentazione "contadina" dei nostri nonni. E' quello che emerge dalla nostra intervista alle "nonne" Carmela Longo e Filomena Gesualdi.

**Quanti pasti facevate al giorno?** Due: il pranzo e la cena.

**Quali alimenti si mangiavano più spesso?** Il pane, i legumi, le patate e chi aveva la farina faceva la pasta.

**Si faceva colazione?** Non sempre, a volte si mangiava solo un po' di pane e si beveva un po' di latte in fretta, prima di andare in campagna a lavorare.

**Quali primi piatti si mangiavano?** Tagliatelle, cicatelli, pizzotte e bietole, la semola, legumi e patate.

**C'era un secondo piatto?** No.

**C'era un contorno?** No.

**Durante la giornata facevate degli spuntini?** Sì.

**Quali erano?** Erano pane e pomodoro o solamente pane.

**Si mangiava spesso la carne?** Chi aveva il maiale mangiava la carne il giovedì ed il sabato, mentre chi non lo aveva non mangiava carne.



**Si mangiavano i latticini?** Sì: latte, ricotta e formaggi.

**Si mangiava molta verdura?** Sì sempre: ad esempio broccoli, cavolo e cappuccia.

**Si mangiava la frutta?** Sì, si mangiava la frutta di stagione che si trovava nei campi.

**Si mangiavano spesso i dolci?** No, soltanto a Natale ed a Pasqua chi poteva permetterselo.

**Si mangiava la cioccolata?** No, non esisteva!

**C'erano dolci che si preparavano in occasione di festività particolari?** No.

**Cosa si mangiava di speciale, allora, durante le feste come Natale e Pasqua?** Si preparavano solo cibi salati, pasta fatta a mano con salsicce, i taralli e le *pettole*.

**Che cosa mangiavano i neonati durante lo svezzamento?** Pane cotto.

**C'erano molte persone che soffrivano di obesità?** Solo tra i benestanti.

**Preferite i cibi di oggi o quelli di una volta? Perché?** Preferivamo i cibi di una volta, perché erano semplici e genuini.

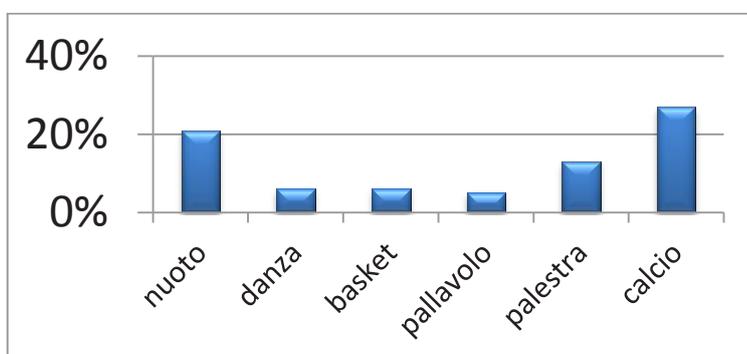
*Annamaria Totilo  
Valentina Liscio  
Carmelo Pio Rainone*



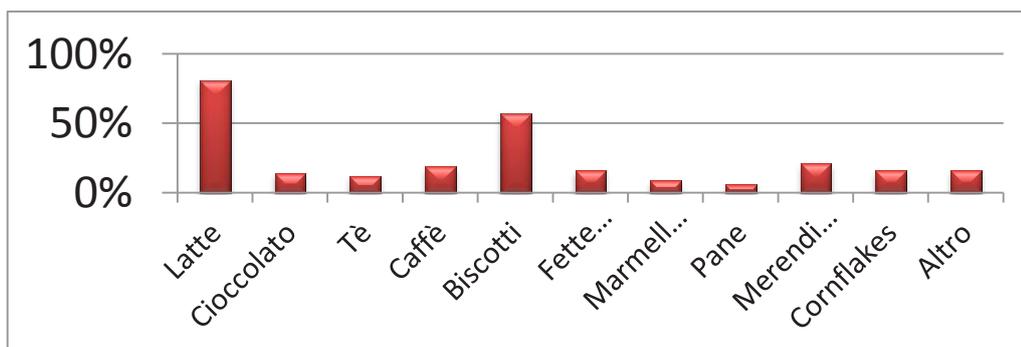
## DIMMI COME MANGI...

### Sondaggio sulle abitudini alimentari degli alunni dell'Istituto comprensivo

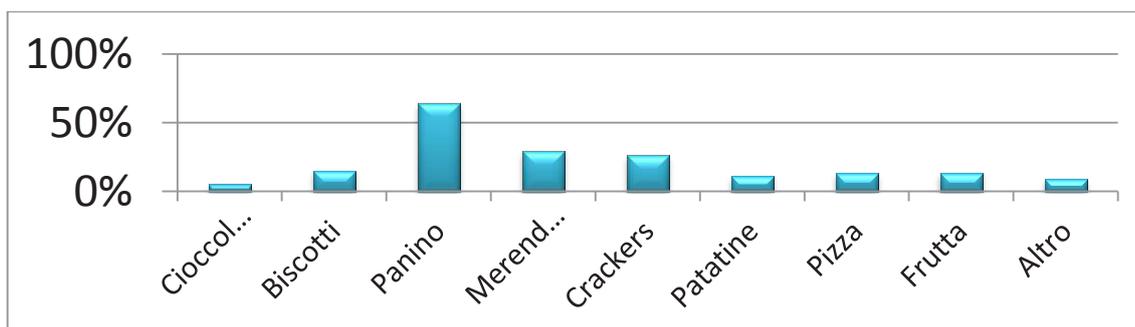
Conoscere le nostre abitudini alimentari è fondamentale per favorire una corretta alimentazione correggendo eventuali abitudini scorrette. A questo scopo abbiamo pensato di fare un sondaggio sulle abitudini alimentari da somministrare agli studenti del nostro Istituto. Al sondaggio hanno partecipato gli alunni delle classi quinte della scuola primaria e quelli della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto. Il sondaggio è stato somministrato ad un campione di 234 alunni (125 maschi e 109 femmine), così suddivisi: 22 del plesso di Panni (10 maschi e 12 femmine), 117 del plesso di Bovino (62 maschi e 55 femmine), 95 del plesso di Castelluccio dei Sauri (53 maschi e 42 femmine). Dall'indagine è emerso che il 70% degli studenti pratica un'attività fisica.



La maggioranza degli studenti consuma tra tre e cinque pasti al giorno. Il 70% fa colazione e consuma più spesso latte (81%), biscotti (57%), merendine (21%), caffè (19%).

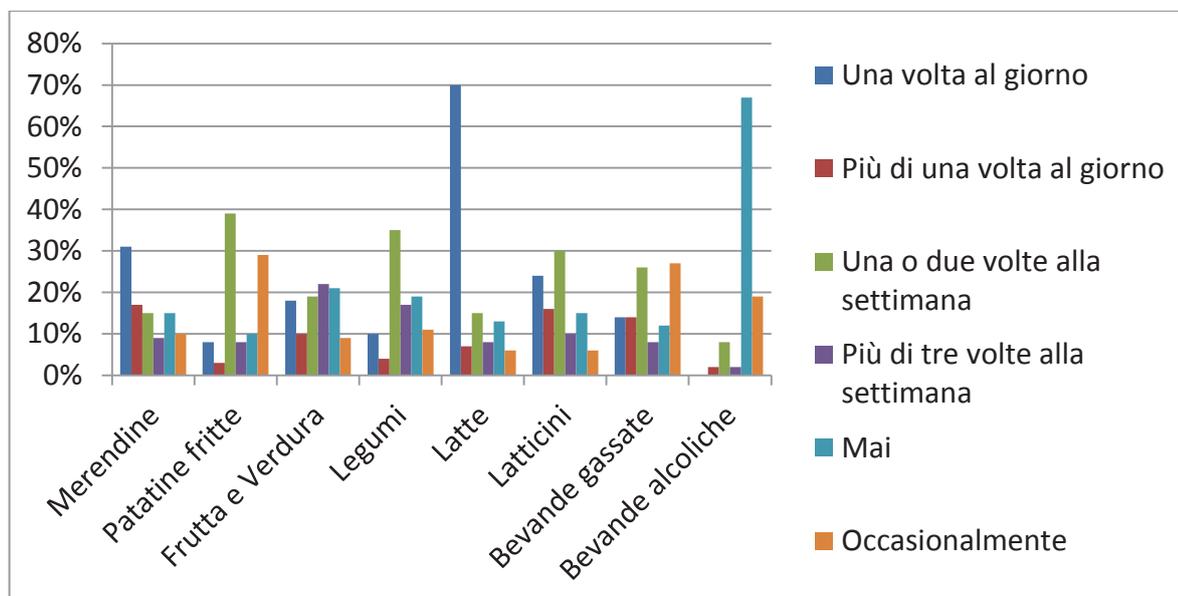
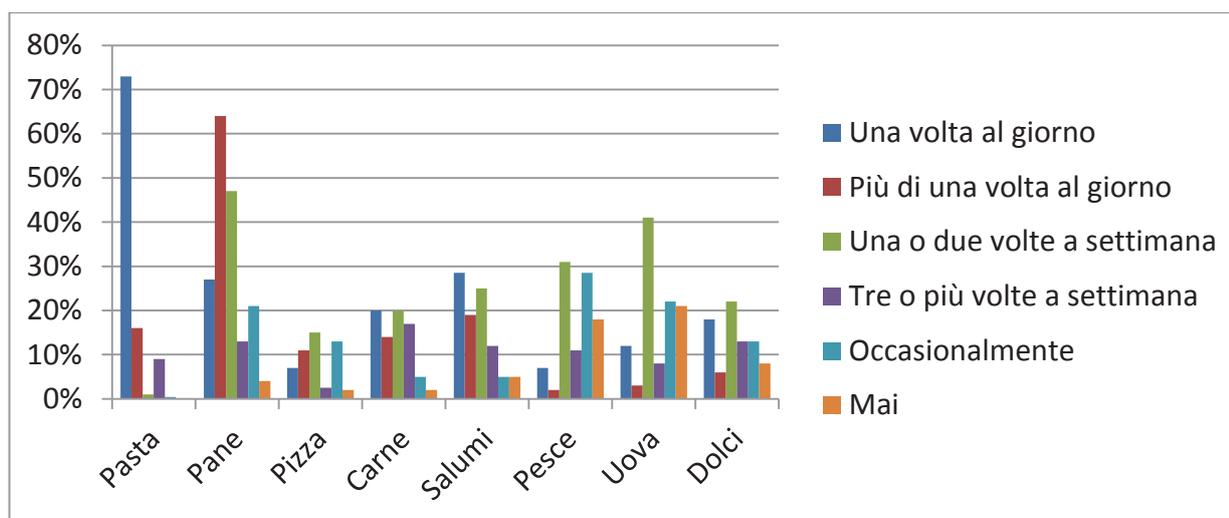


A scuola il 97% consuma una merenda preferendo, nell'ordine: panino imbottito (64%), merendine (29%), crackers (26%), biscotti (15%), pizza (13%), frutta (13%), cioccolato (5%), altro (9%).





L'80% accompagna la merenda con acqua, il 9% con bibite gassate e l'8% con succhi di frutta. Gli integratori alimentari (in particolare vitamine, ferro, fosforo e calcio) sono utilizzati solo dal 19% degli alunni. L'80% degli alunni dichiara di consumare abitualmente frutta; per la merenda pomeridiana è diffuso il consumo di succhi di frutta (51%), merendine (39%), panino (36%), frutta (31%), yogurt (29,5%), pizza (13%). Solo il 9% degli alunni segue una dieta. Tra gli alimenti preferiti la fanno da padrone i carboidrati: ben il 33% infatti preferisce la pizza, il 19% la pasta, il 10% le lasagne. L'80% degli studenti pensa di mangiare il giusto, l' 11% di mangiare troppo, il 9% di mangiare poco. Alla domanda "Quante volte consumi i seguenti alimenti?" gli studenti hanno risposto così:





## IL PARADOSSO ALIMENTARE: OBESITÀ, MALNUTRIZIONE E SPRECHI

*Un miliardo di persone obese, un miliardo di persone malnutrite, mentre un terzo della produzione alimentare serve a nutrire gli animali.*

Più della metà della popolazione mondiale ha problemi di malnutrizione. Un miliardo di persone ha fame e non ha la possibilità di nutrirsi in misura sufficiente, un altro miliardo di persone si nutre ma con carenze di vario tipo, e infine due miliardi sono alimentati troppo e hanno problemi di sovrappeso e obesità. Il fenomeno è allarmante e ormai da anni allo studio da parte delle agenzie internazionali, a partire dalle Nazioni Unite. Il paradosso consiste nel fatto che, sebbene il sistema alimentare mondiale potrebbe fornire cibo per tutti, per ogni persona malnutrita ce n'è una in sovrappeso, mentre un terzo della produzione agricola mondiale viene usato per alimentare gli animali da allevamento!

I problemi di carenza nutritiva interessano maggiormente la popolazione dei paesi più poveri. Tuttavia, anche i paesi più ricchi presentano fenomeni di malnutrizione:

una parte della popolazione, infatti, non avendo un reddito adeguato, ha problemi di carenza nutritiva, mentre un'altra parte ha problemi di sovra-alimentazione, derivanti dal consumo eccessivo di cibi che favoriscono l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

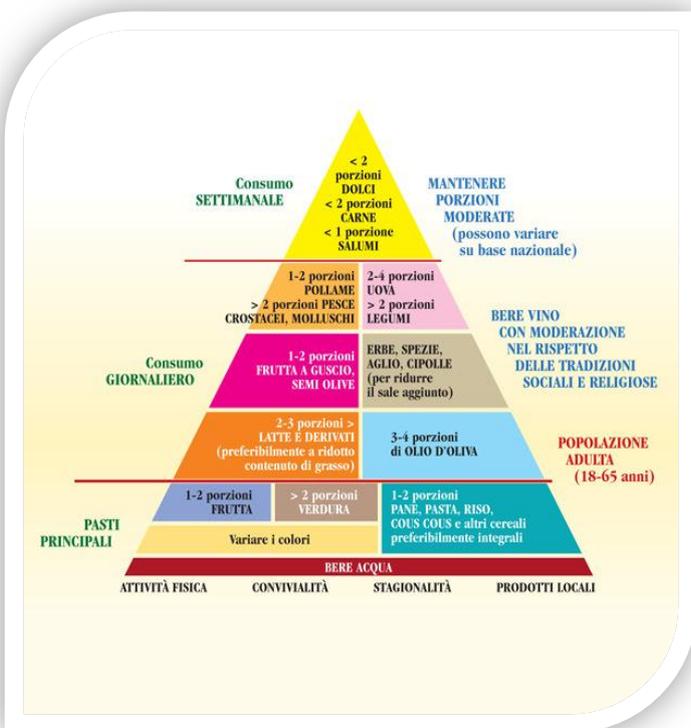
Ma che cos'è la **malnutrizione**? Essa non va confusa con la mera scarsità di cibo (denutrizione), ma è la combinazione di diversi fattori: **insufficienza di proteine, zuccheri e micronutrienti, frequenza di malattie e infezioni, ignoranza alimentare, consumo di acqua non potabile, carenza di controlli medici e scarsità di igiene**. Le carenze principali di una cattiva nutrizione riguardano i **micronutrienti** presenti in quantità minima negli alimenti. I micronutrienti più importanti sono i **minerali** e le **vitamine**. In mancanza di vitamine il cibo ingerito non viene adeguatamente assimilato. La carenza di vitamina A può portare a seri disturbi alla vista fino alla cecità: questo sta diventando un problema di estrema gravità per numerosi bambini in paesi in via di sviluppo.

Per correggere una nutrizione non adeguata si può ricorrere agli **integratori alimentari**, il cui uso si sta diffondendo sempre più nelle aree economicamente sviluppate. Un altro modo per correggere una nutrizione inadeguata può essere il variare e **riequilibrare la dieta**. Una dieta variata è la cosiddetta "dieta mediterranea", diffusa in tutti i paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo.

All'origine di una dieta non adeguata ci possono essere sia problemi sociali, sia problemi individuali. Ad esempio, nei paesi industrializzati c'è da parte dell'industria alimentare e della grande distribuzione un **eccesso di offerta di cibo**, soprattutto ricco di zucchero o di sale. Basti pensare ai prodotti esposti sugli scaffali di un supermercato, nei bar, nei distributori automatici! Per aiutare le persone a seguire una buona alimentazione, in alcuni paesi è stata introdotta l'educazione alimentare come materia scolastica, oppure si fanno campagne di formazione e informazione.

## LA DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO UNESCO

*Uno stile di vita da salvaguardare*



Il 17 Novembre 2010 la Dieta mediterranea è stata iscritta nel Patrimonio immateriale dell'umanità. L'UNESCO, organizzazione delle Nazioni Unite per l' Educazione, la scienza e la Cultura, infatti, oltre a tutelare il patrimonio materiale (strutture, edifici o interi centri urbani) dell'umanità, ha come obiettivo anche quello di salvaguardare beni immateriali particolarmente significativi, come il Tango argentino o la Calligrafia cinese. La lista già comprendeva due elementi italiani, l'Opera dei pupi siciliana e il Canto a tenore sardo. La Dieta mediterranea, diffusa presso i popoli che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, si è consolidata nei secoli ed è stato il modello nutrizionale dominante fino agli anni '60, quando con il boom economico e l'avvento della società dei consumi si è affermato un nuovo stile di vita e nuovi modelli alimentari provenienti soprattutto dall'America.

La dieta mediterranea è molto di più di un semplice insieme di alimenti. Dieta, infatti, deriva dal greco antico *diaita*, ovvero **stile di vita**. Essa include, infatti competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. Come è noto, gli alimenti alla base della Dieta mediterranea sono olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, verdure, una moderata quantità di pesce, latticini, carne e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi. Lo stile di vita mediterraneo include anche attività fisica, convivialità, stagionalità, scelta di prodotti locali, come emerge dalla nuova piramide della dieta mediterranea moderna proposta dall'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione). Il primo a mettere in luce e divulgare in tutto il mondo le qualità della dieta mediterranea fu lo scienziato americano Ancel Keys, che aveva notato una bassissima incidenza di malattie delle coronarie presso gli abitanti di Nicotera e dell'isola di Creta, nonostante l'elevato consumo dei grassi vegetali forniti dall'olio d'oliva. I risultati dei suoi studi non lasciarono dubbi: la mortalità per infarto è molto più bassa presso le popolazioni mediterranee che nei Paesi dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse). Alla luce dei preoccupanti dati che vedono proprio l'Italia, culla della dieta mediterranea, ai primi posti in Europa per obesità con il 20,9% di bimbi in sovrappeso e il 9,8% obeso, la Dieta mediterranea è un patrimonio che dobbiamo salvaguardare e diffondere.

*Marilena De Cotiis e Natalia Bianco*



## LE RICETTE DELLA TRADIZIONE

*La Dieta mediterranea nelle ricette tradizionali pannesì*

### Primi

#### **Pzzott' e ghiet'**

Ingredienti per 4 persone:

400gr. di farina (o semola), Acqua q.b., 1 mazzetto di bietole di campo, Passata di pomodoro, Olio q.b.

Procedimento: impastare la farina con l'acqua tiepida. Stendere una sfoglia sottile e ricavare i maltagliati, tagliando l'impasto in forme irregolari. Preparare il sugo di pomodoro: far soffriggere nell'olio aglio o cipolla a piacere. Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere per una mezz'oretta circa. Mettere l'acqua sul fuoco, appena giunge ad ebollizione aggiungere le bietole precedentemente lavate e tagliate. Dopo circa 10 minuti buttare la pasta e scolare il tutto. Condire con la passata di pomodoro e servire in tavola con del peperoncino.

#### **Pan' cuott'**

Ingredienti: 500gr di pane raffermo, 2 o 3 patate, 1 mazzetto di rucola o cime di rapa, 1 peperoncino, Olio q.b., Aglio q.b.

Procedimento: mettere a bollire l'acqua insieme alle patate (sbucciate e tagliate), successivamente unire la verdura e dopo qualche minuto

aggiungere il pane. Far bollire il tutto per pochi minuti, scolare e condire con olio d'oliva, nel quale abbiamo fatto soffriggere in precedenza il



peperoncino e l'aglio. A piacere possono essere aggiunti fagioli lessi.

#### **Laganedd' e fasul'**

Ingredienti per 4 persone:

500 g farina, 500 g fagioli, Acqua quanto basta

Procedimento: Impastare farina e acqua, stendere una sfoglia e tagliare la pasta a striscioline sottili (laganelle). Cucinare i fagioli dopo averli messi a bagno per 12 ore. A parte fare un sughetto di pomodoro, aggiungere i fagioli cucinati e con questo condire le laganelle.

### Secondi e contorni

#### **Peperoni sott'aceto**

Ingredienti: 5 kg peperoni rotondi, Aceto, Sale, Aglio, Origano

Procedimento:

Lavare e tagliare i peperoni, privarli dei semi e dei filamenti, farli bollire per cinque minuti in acqua salata, scolarli e farli asciugare su un canovaccio. Metterli in un vasetto aggiungendo man mano gli altri ingredienti e ricoprendo di aceto.

#### **La ciambotta**

Ingredienti: 4 o 5 patate, 4 o 5 peperoni rotondi, 1 zucchina, 1 cipolla, 2 o 3





pomodori, Abbondante olio d'oliva, Sale q.b.

Preparazione: pulire e tagliare gli ortaggi grossolanamente, porli in una padella con abbondante olio, salare e far cuocere il tutto per una mezz'ora circa. Servire con dell'ottimo pane pannese.

### Peperoni e patate

Ingredienti: Peperoni sott'aceto 1 kg, 1 kg patate, Aglio, Olio.

Procedimento: Lavare e pelare le patate; tagliarle a pezzi, soffriggerle e quando sono cotte metterle da parte. Nello stesso olio soffriggere i peperoni, poi unire tutto insieme, salare e far riposare.

## I dolci delle "feste"

### R'crspell' (Natale)



Ingredienti: 500gr. Di farina 00, 50gr. Di zucchero, 1 pizzico di sale, 3 tuorli e 1 uovo, 30gr. D'olio d'oliva, Vino bianco q.b.

Procedimento: impastare farina, uova, olio, zucchero, sale e vino bianco, così da ottenere una pasta omogenea ed elastica. Stendere più volte la pasta con il matterello formando una sfoglia piuttosto sottile. Le sfoglie ottenute vengono tagliate a striscioline, che unite fra loro in senso circolare in modo da formare una rosa, vengono fritte e servite con vin cotto e miele.

### Il Casatiello (Pasqua)



Ingredienti: 500 g ricotta, 3 uova, 200 g zucchero, Scorza di limone grattugiato, Un bicchierino di strega

Per la sfoglia: 300 g farina, 2 uova, Olio 2 cucchiai, 100 g zucchero.

Procedimento: Preparare la pasta frolla impastando farina, zucchero, uova e olio. Stendere la pasta, rivestire una teglia e riempire con la ricotta precedentemente lavorata con gli altri ingredienti. Cucinare nel forno a 170° per 45 minuti.

*Alessia De Cotiis*

*Valentina Liscio*

*Annamaria Totilo*



## LA SICUREZZA NEL PIATTO

*La contraffazione alimentare e I prodotti a marchio D.O.P. e I.G.P.*



La Confederazione Italiana Agricoltori (CIA) ha evidenziato che un piatto tipico italiano su tre viene regolarmente imitato, causando un danno economico per il nostro paese pari ad oltre 2 miliardi di euro all'anno. Ad esempio, i

vini italiani consumati negli Stati Uniti nell'anno 2009 hanno fatturato circa 396,60 milioni di dollari, mentre quelli contraffatti venduti "per italiani" hanno fatturato più del doppio. La maggior parte dei prodotti "italian sounding" (cioè prodotti contraffatti che richiamano l'Italia per pubblicizzare e vendere prodotti che non hanno nulla a che fare con essa) proviene per il 18% dalla Turchia, il 12% da Singapore, il 7% dall'Ungheria ed il 5% dagli Stati Uniti.

Tali prodotti alimentari, all'estero, vengono regolarmente venduti nei negozi e nei ristoranti. Una frode alimentare molto diffusa deriva dalla "falsa indicazione dell'origine del territorio dei prodotti". Sono colpiti, soprattutto, i prodotti italiani a maggior diffusione internazionale: formaggi chiamati "Parmesan" (il Parmigiano), "Asiago", "Provolone" ed altri sono prodotti in Wisconsin in America; i Pomodori "San Marzano" vengono prodotti in California, sempre in America; mentre i "maialini sardi" sono allevati in Olanda. Come difendere l'autenticità dei prodotti made in Italy?

Le sigle **D.O.P** e **I.G.P** servono sia per tutelare i prodotti italiani dalle imitazioni che ormai vengono fatte in tutto il mondo, sia per garantire il consumatore sull'origine e la qualità del prodotto. I prodotti D.O.P. e I.G.P. devono provenire da una determinata zona e su di essi vigila un organismo autorizzato Ministero delle Politiche Agricole. Ad esempio se un formaggio qualunque può essere importato dall'estero, confezionato ed etichettato in Italia e spacciato per italiano, questo non è possibile per i prodotti D.O.P. e I.G.P. la cui produzione viene regolamentata minuziosamente. La sigla **D.O.P. (Denominazione d'Origine Protetta)** nasce nel 1992 con il regolamento CEE 2081/92 ed è la certificazione che impone norme più severe e quindi dà più garanzie al consumatore. Essa designa un prodotto originario di una determinata area geografica. Tutta la produzione, la trasformazione e l'elaborazione del prodotto devono avvenire nell'area delimitata. La sigla **I.G.P. (Indicazione**

**Geografica Protetta)** è una qualifica meno prestigiosa della D.O.P. e più semplice da ottenere. Essa identifica un prodotto originario di una determinata



regione, la cui produzione, trasformazione ed elaborazione del prodotto avviene in quell'area geografica. Ma (diversamente dalla sigla D.O.P.) non necessariamente tutte le fasi del processo avvengono nell'area delimitata. I prodotti alimentari D.O.P. e I.G.P. nella provincia di Foggia sono:

Prodotto	Sigla	Categoria
l'Arancia del Gargano	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali
Canestrato Pugliese	D.O.P.	Formaggi
La Bella della Daunia	D.O.P.	Ortofrutticoli e cereali
Limone Femminello del Gargano	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali
Il Dauno	D.O.P.	Oli e grassi
Uva di Puglia	I.G.P.	Ortofrutticoli e cereali



## I PRODOTTI AGRO ALIMENTARI TRADIZIONALI DI PANNI

*Nell'elenco dei PAT anche prodotti tipici della tradizione pannese*

I prodotti agroalimentari tradizionali, da inserire nell'elenco regionale e nazionale, ai sensi del D. M. 8 settembre 1999, n. 350, sono quelli le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura sono praticate sul territorio in maniera omogenea e secondo regole tradizionali, protratte nel tempo per un periodo non inferiore ai venticinque anni. In laboratorio abbiamo trovato sul sito del Ministero per le Politiche Agricole Alimentari e Forestali la quattordicesima revisione dell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT) e, tra quelli pugliesi, abbiamo poi selezionato quelli che sono propri anche della tradizione pannese.

1	TURCINELLI	18	UVA DA TAVOLA
2	CACIO	19	VINCOTTO
3	CACIOCAVALLO PODOLICO DAUNO	20	CAVATELLI
4	CACIORICOTTA	21	FRISSELLE DI ORZO E DI GRANO
5	MOZZARELLA O FIOR DI LATTE	22	FUSILLI
6	SCAMORZA	23	GRANO DEI MORTI
7	CICERCHIA	24	MACCARUNI
8	CONSERVA PICCANTE DI PEPERONI	25	ORECCHIETTE
9	FAGIOLO DEI MONTI DAUNI MERIDIONALI, FASÙL	26	PANZEROTTO FRITTO
10	MELANZANE SOTT'OLIO	27	PETTOLE
11	OLIO EXTRA VERGINE AROMATIZZATO	28	TARALLI
12	OLIVE IN SALAMOIA	29	TARALLI NERI AL VINCOTTO
13	OLIVE VERDI	30	ALICI MARINATE
14	PEPERONI SECCHI AL SOLE	31	RICOTTA
15	PEPERONI SOTT'OLIO	32	RICOTTA FORTE
16	POMODORI SECCHI AL SOLE	33	RICOTTA SALATA O MARZOTICA
17	SALSA DI POMODORO		



## DALLA SPIGA ALLA TAVOLA

*In una filastrocca la storia di un chicco di grano*

### IL CHICCO DI GRANO

*Un giorno un chiccolino  
Giocava a nascondino  
nessuno lo cercò  
ed ei si addormentò.*

*Dormì sotto la neve  
un sonno lungo e greve  
infine si svegliò  
e pianta diventò.*

*La pianta era sottile  
flessibile e gentile  
e al sole venne fuori  
con un esile colore.*

*Il sole la baciava  
il vento la cullava  
di chicchi allor s'empì  
è il pane d'ogni dì!*

*(A. Cuman Pertile)*

Questa semplice poesia riassume tutta la storia del pane. Il contadino, dopo aver arato il terreno, semina il grano che, cadendo nel terreno, con l'aiuto della pioggia e della neve, germina. Dalle zolle della terra, vengono fuori tante esili piantine che riscaldate dal sole, dopo circa nove mesi, diventano spighe.

Il contadino procede poi alla mietitura e alla trebbiatura, così il grano viene portato nei granai e da lì al mulino, che in passato era ad acqua: l'acqua di un fiume



azionava una ruota che girando metteva in funzione la macina. Nel mulino i chicchi di grano vengono trasformati in farina che viene confezionata in pacchi per uso domestico o in grandi sacchi per i panifici, dove la farina viene lavorata con lievito, sale e acqua; all'impasto vengono date varie forme che, dopo diverse ore di lievitazione, vengono infornate.

Dopo qualche ora, si apre il forno e vengono fuori panini, pagnotte o pizze di ogni gusto: che bontà!... Il colore dorato e il profumo accrescono ancora di più il sapore del pane.

Il pane è un alimento preziosissimo e fondamentale nella nostra alimentazione: mi auguro che in occasione dell'Expo 2015 a Milano si faccia qualcosa di utile e serio, affinché non manchi più il pane al mondo intero!

*Pio Rucci*



## IL CIBO NELLA RELIGIONE EBRAICA E ISLAMICA

*Le regole alimentari e il valore simbolico del cibo nelle due religioni monoteiste*

La cucina, nell'ambito religioso, ha un ruolo molto importante; in particolare nella religione ebraica e islamica. La maggior parte delle religioni prevede un vero e proprio calendario che alterna periodi di digiuno e periodi in cui si può mangiare liberamente. Tuttavia, anche nei periodi in cui è possibile mangiare, vi sono delle **regole alimentari** da seguire che distinguono tra cibi permessi e cibi proibiti.

Per quanto riguarda la **religione ebraica**, nei libri del Levitico e del Deuteronomio vi sono i criteri per riconoscere quali animali è consentito mangiare e quali no. Sono proibiti il maiale e il cinghiale, il cavallo e l'asino. Per quanto riguarda i volatili, ci si deve astenere dai predatori; per i pesci sono permesse solo alcune specie. Sono assolutamente proibiti gli animali senza zampe come i serpenti e le lumache. Per quanto riguarda la carne occorre, prima di mangiarla, privarla del suo sangue che è legato alla nozione di vita. La macellazione deve seguire un rituale preciso ed essere eseguita da una persona esperta. In definitiva le regole alimentari ebraiche si basano sulla **distinzione su ciò che è puro e ciò che è impuro**. I cibi puri servono a rendere puri gli esseri umani e quindi a garantire la loro salvezza.

Ogni cibo della cucina ebraica è **simbolico** perché serve ad evocare il ricordo di episodi antichi narrati dalla Scrittura. Nel libro del Deuteronomio sono presenti delle norme ben precise per il pasto rituale di Pasqua in cui vengono portati in tavola cibi simbolici: erbe amare che simboleggiano l'amarezza della schiavitù in Egitto; erbe verdi, associate alla primavera; un uovo, che rappresenta la vita che si rinnova; un cosciotto d'agnello, che evoca il sacrificio dell'agnello pasquale, il cui sangue servì agli Ebrei per segnare gli stipiti delle loro

porte quando fosse passato l'angelo sterminatore per preservare la vita dei primogeniti; acqua salata, che ricorda le lacrime degli Israeliti; il charoset, miscuglio di mele, noci, cinnamomo e vino, che ricorda l'argilla con cui gli Ebrei schiavi in Egitto costruivano le piramidi; il pane azzimo, cioè privo di lievito, per simboleggiare che il cuore non deve "lievitare" d'orgoglio.

Anche per i **musulmani** il cibo e l'atto del nutrirsi hanno una valenza religiosa. Gli alimenti sono considerati un dono di Dio, qualcosa di cui non bisogna abusare e che si deve condividere con quanti ne hanno bisogno. La morale islamica invita a essere misurati nel mangiare.

Il Corano impone alcuni **divieti**: gli animali morti, il sangue, la carne di maiale, l'animale soffocato, quello ucciso a bastonate, quello morto per una caduta o quello che sia stato sbranato da una belva feroce. Viene inoltre vietata l'assunzione di bevande fermentate, ossia gli alcolici.

E' evidente che i precetti coranici sul cibo riguardano soprattutto la carne, specie quella di maiale, e paiono ricalcare le analoghe prescrizioni alimentari della tradizione ebraica. Questo perché l'Islam è nato in una terra nella quale le comunità di Ebrei fuggiti dalla Palestina dopo la distruzione di Gerusalemme erano numerose.

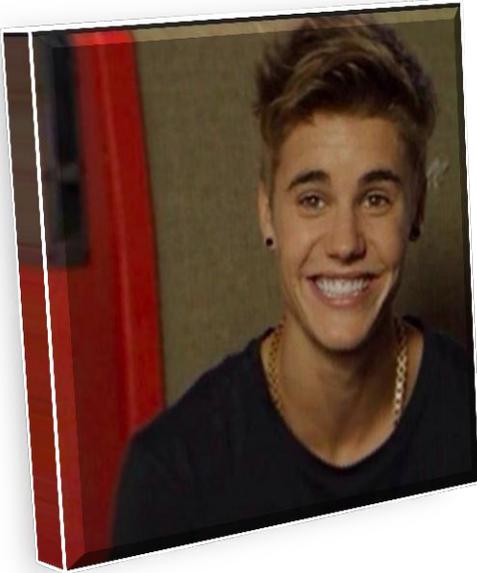
Il piacere del mangiare e del bere vengono ricordati fra i godimenti dei quali beneficiano gli abitanti del Paradiso: vi è dunque una percezione degli **alimenti come ricompensa** e come bene prezioso. Il rito del pasto impone ai musulmani osservanti di incominciare e terminare con un'invocazione e un ringraziamento ad Allah.

*Angelo Cotoia*



## IL NOSTRO IDOLO? JUSTIN BIEBER

*Credeteci: mai dire mai!*



E' un giovane canadese, un ventunenne pieno di talento, una stella della musica, oltre ad essere il testimonial di un'importante campagna pubblicitaria di Calvin Klein. E' l'idolo di 60 milioni di ragazzi ("belieber" e "belieber boy") e l'utente più seguito di

Questa è la storia del ragazzo che ci ha rubato il cuore con la sua voce, con il suo sorriso e con il suo sguardo, che ci ha fatto sorridere con le sue sciocchezze e le sue dediche sdolciate e a volte ci ha fatto anche piangere. Ci ha insegnato a "credere" (believe) e a "mai dire mai" (never say never). Per questo noi *beliebers* gli siamo grate, lo ringraziamo e lo amiamo. Il nostro sogno è quello di incontrarlo un giorno e assistere ad un suo concerto, abbracciarlo e dirgli grazie per tutto, gridare sotto il palco e cantare assieme a lui, sentire il battito del cuore a mille e gridargli "Justin I love you" con le lacrime agli occhi. Rimarrà sempre nel nostro cuore! Intanto aspettiamo un nuovo album, sperando che arrivi presto.

Twitter. E' Justin Drew Bieber. Justin nasce a Stratford, un piccolo paesino dell'Ontario il 1° Marzo 1994 da mamma Pattie e papà Jeremy e fin da bambino mostra un grande talento per la musica. All'età di 4 anni è già un fenomeno con la batteria e successivamente impara da autodidatta a suonare il piano, la chitarra e la tromba. Il 15 Gennaio 2007 si iscrive a Youtube come Kidrauhl e da lì inizia tutto. Scooter Braun, che diventerà il suo manager, vede alcuni suoi video e lo rintraccia; di lì a poco Justin inciderà il suo primo singolo "One Time", pubblicato il 24 Novembre 2009 dalla The Island Def Jam Music Group, con il quale esordisce. Pubblicherà altri singoli tra cui Baby e fino al 2014 realizzerà svariati album (My world 2.0, My worlds: The Collection e My worlds acoustic nel 2010, Never say never: The Remixes e Under the Misteltoe nel 2011, Believe nel 2012, Believe acoustic e Journals nel 2013). Farà svariati tour e ci saranno anche tappe in Italia, sold out dopo pochi giorni dall'annuncio. I tour hanno grande successo e alla fine dell'ultimo decide di fermarsi e prendersi una pausa.

*Alessia De Cotiis*

*Giuseppina Rainone*



## UNA GIORNATA CON I “BRACCIALETTI ROSSI”

*Dolore e amore nella fiction che ha appassionato il pubblico di Rai1*

Braccialetti rossi è una serie tv iniziata il 26 gennaio 2014 su Rai 1 per la regia di Giacomo Campiotti. La fiction è prodotta dalla Palomar e narra di sei ragazzi che, per diversi motivi, si trovano in un ospedale sperduto tra gli ulivi della Puglia e formano un gruppo di cui Leo (Carmine Buschini) è il leader, Vale (Brando Pacitto) il vice-leader, Cris (Aurora Ruffino) la ragazza, Davide (Mirko Trovato) il bello, Toni (Pio Luigi Piscicelli) il furbo e Rocco (Lorenzo Guidi) l'imprescindibile. Insieme sono unici e si sentono fratelli, per questo la morte di Davide rappresenterà un trauma per tutti loro. Insieme affronteranno tutto quello che succederà durante le due serie andate in onda fino al 15 Marzo 2015. La fiction ha superato ogni aspettativa perché essendo una storia ispirata a vicende reali e trattando argomenti forti ci si aspettava meno successo. Per

la Rai è stata una svolta perché per la prima volta la maggioranza degli spettatori non superava la maggiore età. La fiction, divenuta subito popolarissima tra i ragazzi anche sul web, intende far capire l'importanza di valori quali l'amicizia, l'amore, la solidarietà ma anche avvicinare il pubblico a temi



forti come il dolore, la nostalgia e la sofferenza. Tra i tanti ragazzi travolti da quest'ondata di emozioni ci sono anch'io che, dopo quattrocentodiciotto giorni di attesa, il 22 febbraio 2015 mi sono trovata faccia a faccia con loro, i miei idoli, presso il centro commerciale

Campania a Marcianise. Dopo tre ore di fila trascorse cantando, urlando e parlando con altri fan di quanto quei sei ragazzi riuscissero a strapparci un sorriso, mi sono ritrovata vicino a loro e abbracciarli è stata la sensazione più bella che abbia mai provato. Solo dopo però, quando tutto è finito mi sono

resa conto di quanto fossi fortunata e di quanto tenessi a quei ragazzi che per me rappresentano la vitalità, la gioia, la felicità. È stata in assoluto la giornata più felice del mondo, io la

porterò sempre nel cuore insieme al ricordo, indelebile nella mia mente, di quei ragazzi sorridenti e felici. Devo molto a questa serie tv, perché mi ha fatto capire che la vita è un dono che non va sprecato, che bisogna sempre credere e sperare che tutto vada bene.

*Giuseppina Rainone*



## NOI E LA DANZA

### *La nostra passione*

Tutti hanno una passione per qualcosa che suscita interesse ed entusiasmo. Per molti ragazzi questa passione si identifica con lo sport. Alcuni praticano più discipline ma in realtà solo una è quella che li appassiona: la nostra passione è la danza. Quando balliamo tutto ciò che c'è intorno a noi sembra sparire, in quel momento ci siamo solo noi e la musica che rimbomba nelle nostre orecchie. Salire su un palco per noi è sempre un'emozione grandissima. Le gambe iniziano a



tremare, il cuore si ferma per un istante, la tensione sale ancora di più, la paura di sbagliare qualche passo sembra assalirci, ma quando la musica parte tutto svanisce. In quel momento mostriamo il meglio di noi stesse e cerchiamo di trasmettere le nostre emozioni al pubblico. Quello che ci entusiasma di più è la danza classica: essa offre svariate possibilità, come quella di diventare un vero e proprio lavoro, ma amplia

anche il nostro bagaglio culturale. La danza classica ha origine antichissime. Fu grazie a Luigi XIV che si sviluppò e si ufficializzò in Francia. Egli istituì numerose accademie tra le quali "l'Academie royale de danse". Nel '700 la danza classica sviluppò la sua tecnica e ampliò i virtuosismi soprattutto maschili. Nell'800 la danza femminile prevalse su quella maschile, iniziarono ad essere introdotti i tutù e le scarpette da punta. La tecnica delle punte viene avviata nel 1823 con la danzatrice italiana Amalia Brugnoli. Solo dopo qualche anno vennero inserite nei balletti "le prese" della danzatrice da parte del partner. Una delle opere più famose è quella di *Giselle*, rappresentata per la prima volta all'Opéra di Parigi. Ancora oggi la danza classica viene continuamente perfezionata a livello tecnico. Noi siamo orgogliose di praticare questa disciplina perché con essa esprimiamo emozioni altrimenti inespriabili, ci dà piacere, ci rende libere e ci fa sognare. Tocca, commuove e ispira: questo è il vero dono della danza, una poesia in cui ogni movimento è una parola.



LA REDAZIONE DE "LA VOCE DI PAN"



ISTITUTO COMPRENSIVO  
Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° Grado  
BOVINO - CASTELLUCCIO DEI SAURI - PANNI



SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

A.S. 2014/15

# La voce di Pan



*il giornale dei ragazzi di Panni*

COORDINATRICE DEL PROGETTO: PROF.SSA RUSSO STEFANIA

REDAZIONE:

Bianco Natalia, Cotoia Angelo, De Cotiis Alessia, De Cotiis Giovanna, De Cotiis Laura,  
De Cotiis Marilena, De Luca Michela, Liscio Valentina, Rainone Carmelo, Rainone  
Giuseppina, Rucci Pio, Totilo Annamaria