



# GLI ARTUSIANI



Grafica e progetto editoriale a cura dei proff. Severi e Carlucci

Copertina realizzata da Emanuela Patassa



# INDICE

## 03 Editoriale

## 04 Vita da artusiani

- 04 La mia esperienza a "Scuola Futura Sanremo"
- 06 Sanremo per me
- 07 You are what you eat
- 09 Giovani talenti in primo piano al Pellegrino Artusi
- 12 Lycée Professionnel LES CHARTRONS
- 14 4H all'opera: la Settimana dello studente

## 15 Sport all'Artusi

- 15 La mia vita da studente-atleta: tra sogni, sacrifici e passione
- 17 Essere studente-atleta all'Artusi: il salvamento

## 18 Il Gusto del Sapere

- 19 D'Annunzio e l'amaro Montenegro
- 20 "Cinghiale nel Nebbiolo con Fagioli di Fiume"
- 21 L'eredità di François Vatel

## 22 Che fine hanno fatto?

- 22 Una lezione con Andrea Restuccia
- 24 Il nostro corso di pasticceria con Yuliia Kolomina

## 26 Interviste

- 26 Intervista doppia: prof. Scimonello VS prof. Zanna



Acquerello realizzato dalla prof.ssa Simona Giancola

## 31 Uno sguardo sull'attualità

- 31 Un pensiero per le vittime di Crans-Montana
- 32 I DCA

## 34 Pensieri in crescita

- 34 La superbia
- 36 Liberi liberi
- 37 Il giorno dopo

## 38 L'angolo del poeta inespresso

- 38 L'UCCELLINO
- 39 Apparecchio la luna
- 39 È bello essere tristi...
- 40 Io sono qui per ascoltare il non detto
- 40 Il mio cuore è uno scrigno intatto
- 40 Il mio cuore è una stanza aperta all'alba
- 41 Il mio cuore è tranquillo
- 41 Volevo pensarti
- 42 Il mio cuore è una stanza accesa
- 42 O luna

## 43 Il Raccontastorie

- 43 Un viaggio indimenticabile

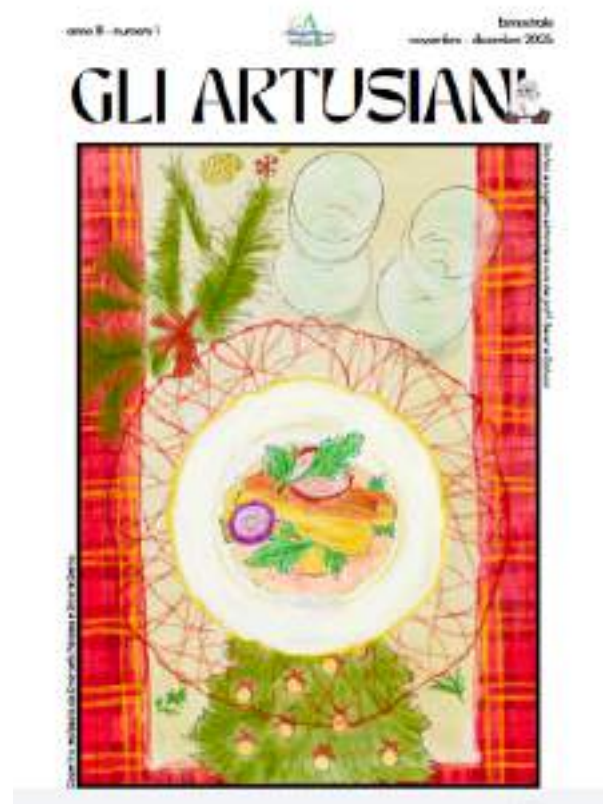
## 45 Recensioni

- 45 Film: *Squali*

# Editoriale

C'è un momento, ogni volta che nasce un nuovo numero del giornalino, in cui le idee sparse iniziano a trovare un filo comune. Questo secondo numero de *Gli Artusiani* nasce proprio così: da voci diverse, interessi diversi, classi diverse, ma con la stessa voglia di raccontare la scuola non solo per com'è, ma per come viene vissuta ogni giorno. Tra queste pagine troverete esperienze, riflessioni, creatività e curiosità. C'è chi osserva l'attualità, chi guarda allo sport, chi si interroga sul futuro, chi sperimenta, chi racconta, chi scrive poesie e chi prova a dare forma ai propri pensieri. Questo giornalino non vuole dare risposte definitive, ma aprire spazi di confronto e di espressione. È il risultato del lavoro di molti studenti e docenti che hanno creduto nel valore della condivisione e della parola scritta. Vi invitiamo quindi a sfogliare queste pagine con curiosità, a riconoscervi in qualche riga e, magari, a sentire nascere la voglia di partecipare al prossimo numero.

**Karol Castro - 3H**



La scatola di Cupido allestita dagli studenti della sede di Appia Pignatelli per San Valentino



# Vita da artusiani

## *La mia esperienza a "Scuola Futura Sanremo" Perché Sanremo è Sanremo!*

Dall'11 al 15 dicembre 2025 ho avuto l'opportunità di partecipare al progetto "Scuola Futura Sanremo", un'esperienza che considero tra le più belle e formative vissute fino ad oggi. Ho partecipato insieme ad altre tre mie compagne di scuola e ad una prof.

Le attività erano suddivise in diversi laboratori, ognuno dedicato a un aspetto specifico del suono e della musica: racconti sonori, elementi sonori, orizzonti sonori e cammini sonori, il laboratorio a cui ho preso parte io. Tutti si sono rivelati molto interessanti e stimolanti, perché permettevano di esplorare la musica da punti di vista diversi, unendo creatività, riflessione e lavoro pratico.

Mi sono trovata particolarmente bene nel laboratorio di cammini sonori. L'ambiente era accogliente e collaborativo: studenti e professori provenienti da scuole di tutta Italia si sono dimostrati persone disponibili e amichevoli. Questa esperienza mi ha permesso di stringere molte nuove amicizie con coetanei di altre regioni e ci ha spinto a lavorare insieme, come una vera squadra, per raggiungere un obiettivo comune. Grazie a queste persone, l'esperienza è stata ancora più intensa e significativa.



**Vita da artusiani**

Durante il progetto abbiamo avuto anche la possibilità di visitare il Teatro Ariston in ogni sua parte. Abbiamo visto il palco, quello che siamo abituati a vedere in televisione durante il Festival di Sanremo, ma anche il dietro le quinte, scoprendo spazi e aspetti dell'organizzazione solitamente nascosti al pubblico. Inoltre, abbiamo visitato una piccola mostra dell'Ariston, dove sono conservate numerose fotografie che raccontano la storia del teatro e del Festival di Sanremo. Questa esperienza ci ha insegnato quanto siano importanti il lavoro di gruppo e la comunicazione: confrontando le nostre idee e collaborando, siamo riusciti a creare qualcosa di davvero bello.

Uno dei momenti più significativi è stato quello finale, quando abbiamo avuto l'opportunità di presentare le nostre attività sul palco del Teatro Ariston e, personalmente, anche di recitare un dialogo davanti al pubblico.

Vivere tutto questo nella città di Sanremo ha reso il progetto ancora più speciale. Sanremo è una città piccola ma molto accogliente, capace di farti sentire subito a casa.

Consiglierei questa esperienza a tutti i miei compagni, perché penso che "Scuola Futura Sanremo" sia una delle esperienze formative più belle che io abbia vissuto finora, capace di unire crescita personale, collaborazione e scoperta.

**Giada Ospici - 5H**



## Sanremo per me



Sanremo per me è stato una fine ed un inizio. Per me la musica è tutto, e sono andata nel fulcro della musica italiana. Ma questa esperienza è soprattutto stata umana, vera. Non conoscevo nessuno ed è stato sorprendente trovare delle persone così belle. Nonostante, partita da Roma, non sapessi come sarebbe stato, mi sono messa in gioco. Sapevo già dalla partenza che qualcosa nella mia vita sarebbe cambiato. Ci sono tre persone in particolare che mi hanno risvegliato: Maddalena, Ludovica e Luca. Questi ragazzi mi hanno fatto capire che il bene non si deve chiedere, e che l'amore non lo limita il tempo. A loro devo tutto. Ma anche la mia prof. e le compagne che mi hanno accompagnato in questa esperienza sono state fondamentali per me. Tutte le risate assieme e il legame che abbiamo costruito lo tengo nel cuore per sempre. Rifarei questa esperienza infinite volte perché lì ho incontrato persone che mi amano e mi rispettano.

**Ilaria Salvatori - 5A**

## You are what you eat



“You are what you eat” in italiano diventa “Tu sei ciò che mangi”: questa è stata la frase da cui è partito il progetto che ha fatto riunire noi alunni della seconda sperimentale con l'aiuto dell'ITS Academy Agro.

Tutto è partito da una sola parola, "RICICLO", perché noi ragazzi della 2S, assieme all'ITS Agro, ci siamo posti una domanda: «Perché tutti noi buttiamo cibo che si potrebbe ancora utilizzare, quando magari si potrebbe trasformare in qualcos'altro?».

Dopo esserci fatti questa domanda, ci siamo divertiti a trovare insieme delle soluzioni, confrontandoci gli uni con gli altri: ad esempio, ci siamo ritrovati a parlare delle situazioni che viviamo a casa riguardo allo spreco, e a trovarvi delle soluzioni. Da qui è partita l'organizzazione dell'evento che ha fatto unire il mondo alberghiero alle parole “sostenibilità” e “riciclo”, facendo partecipare le nostre famiglie e mettendole in gioco.

Come ci siamo organizzati? L'organizzazione di quest'evento è stata sia individuale che di gruppo, ma soprattutto affidata interamente e solamente a noi alunni della seconda sperimentale. All'inizio abbiamo sviluppato l'evento in digitale (ad esempio, creando il menù con allergeni e la locandina). Dopodiché, con l'ITS Agro abbiamo deciso che, durante l'evento, non avremmo lasciato le famiglie ad annoiarsi, e quindi abbiamo stabilito di dividerci in tre gruppi e usare le parole “sostenibilità” e “riciclo” per inventare, rivisitare e creare dei nuovi giochi che si addicevano allo scopo dell'evento. Abbiamo tirato fuori il meglio di noi e tutte le idee che sono uscite erano fantastiche, ma alla fine hanno vinto solo tre giochi:

Monopoly zero spreco: il gioco dei genitori che sprecano senza saperlo;

Zero Waste cruciverba;

Memory di riutilizzo.



### Vita da artusiani

Come ultima parte da organizzare, c'è stata la suddivisione di noi ragazzi per il lavoro da svolgere durante l'evento: la classe è stata divisa in gruppi di sala, accoglienza e cucina; questa parte è stata organizzata dai professori di laboratorio per garantire un miglior servizio. Sono state inoltre coinvolte le classi prime della sezione S. Infine, il 28 gennaio 2026 abbiamo sviluppato l'evento nella realtà, e posso dire che è stata per tutti noi un'emozione unica, perché abbiamo visto le nostre idee e i nostri progetti prendere vita. C'è da precisare che l'organizzazione dell'evento è stata portata avanti grazie alle indicazioni date dai nostri meravigliosi professori, usando strumenti come file, documenti, PowerPoint, Excel...

Secondo voi l'evento è stato gradito dai nostri ospiti?

Durante l'evento mi sono fermata a chiedere ad alcune famiglie cosa pensassero dell'organizzazione, del servizio e dell'intervento dei propri figli. Posso dire che ho sentito solo bellissimi complimenti e frasi che hanno riempito il cuore alla 2S: sono rimasti tutti senza parole, nessuno si aspettava che dei semplici ragazzi di secondo potessero creare un qualcosa di così speciale per iniziare l'anno al meglio, che rimarrà nei ricordi del 2026 di tutte le famiglie e soprattutto del Pellegrino Artusi.

### Vanessa Evangelisti - 2S



# CreArtusi

## *Giovani talenti in primo piano al Pellegrino Artusi*

Il 30 gennaio, l'Istituto Pellegrino Artusi ha ospitato la quarta edizione del **CreArtusi**, un evento speciale dedicato ai più giovani, pensato per valorizzare il talento e l'impegno degli studenti che muovono i primi passi nel mondo dell'enogastronomia e dell'ospitalità. Una giornata all'insegna della passione, della creatività e della voglia di mettersi in gioco, che ha trasformato la scuola in un vero e proprio laboratorio di professionalità.

I ragazzi hanno avuto l'opportunità di mettersi in luce nei settori della cucina e pasticceria, del bar e dell'accoglienza, affrontando prove pratiche e simulando situazioni reali del contesto lavorativo. Tra piatti curati nei minimi dettagli, preparazioni dolci e salate e cocktail, gli studenti hanno dimostrato competenza, spirito di squadra e grande entusiasmo.

L'evento non è stato solo un momento di esibizione, ma soprattutto un'occasione di crescita e confronto, utile per acquisire maggiore consapevolezza delle proprie capacità e per rafforzare il legame tra teoria e pratica. Docenti e visitatori hanno potuto apprezzare il lavoro svolto, riconoscendo l'impegno e la professionalità dimostrati dai partecipanti.

Iniziative come questa confermano l'importanza di offrire ai giovani spazi concreti in cui sperimentare, imparare e credere nel proprio futuro, rendendo l'Istituto Pellegrino Artusi un punto di riferimento nella formazione dei professionisti di domani.

### ***Cucina/Pasticceria***

I giovani partecipanti della cucina hanno presentato una selezione di piatti curata sia dal punto di vista del gusto che della presentazione. Gli alunni, attraverso le loro ricette, hanno dimostrato attenzione alle materie prime, precisione nelle tecniche di preparazione e una buona capacità di lavorare in squadra, mettendo in pratica quanto appreso durante il percorso scolastico.

Accanto a loro, gli studenti di pasticceria hanno saputo conquistare i giudici con una varietà di dolci che hanno unito creatività ed equilibrio nei sapori. Torte, monoporzioni e dessert al piatto sono stati realizzati con grande cura, evidenziando non solo abilità tecniche, ma anche fantasia e senso estetico. Ogni preparazione raccontava l'impegno e la passione dei ragazzi, che hanno affrontato la prova con entusiasmo e professionalità.





## Vita da artusiani

### **Bar**

Il settore del bar ha visto i ragazzi impegnati nella preparazione di cocktail alcolici e analcolici di fantasia, realizzati con creatività e attenzione agli abbinamenti. Dietro al banco, gli studenti hanno dimostrato sicurezza, precisione e spirito di iniziativa, proponendo drink originali e curati anche nella presentazione. Un'esperienza che ha permesso loro di mettere in pratica le competenze acquisite e di esprimere al meglio estro e passione per il mondo del bar.



### **Accoglienza Turistica**

Gli studenti del settore dell'accoglienza turistica si sono distinti per l'elevata professionalità, attenzione al comportamento e una particolare cura della propria immagine.



**Vita da artusiani****Premiazioni**

Il concorso ha visto partecipare 30 studenti delle classi seconde dell'istituto. Tra tutti i nostri protagonisti, hanno incantato particolarmente la giuria:

Cucina - Fazio Michele (classe 2B) con i suoi "Spaghetti carciofi e gamberi a modo mio"

Pasticceria - pari merito tra Romani Mattia (classe 2A) con la sua "Crostata ricotta, noci e cioccolato" e Frezza Gabriele (classe 2J) con le sue innovative "Strufrappe"

Bar - Borgese Federico (classe 2G) con il suo "Mojicoffee"

Accoglienza Turistica - Di Bernardino Giulia (classe 2C)

**Ringraziamenti**

Si ringraziano tutti gli studenti partecipanti, i docenti, il personale ATA di supporto, gli organizzatori dell'evento e la Dirigente Scolastica.

Un ringraziamento speciale va al nostro caro **Daniele Arciello**, bartender professionista, per essersi presentato come giudice e a **Le Chiavi d'Oro** per la loro oramai collaudata presenza

**Simone Levante - 5J**



# Lycée Professionnel LES CHARTRONS

*Uno sguardo oltre confine: cosa abbiamo imparato da una scuola francese*

*A Look Beyond Borders: What We Learned from a French School*

Visitare una scuola significa entrare in un piccolo mondo con regole, ritmi e priorità proprie. L'esperienza in un istituto professionale dell'area di Bordeaux ci ha permesso di osservare un sistema diverso dal nostro, scoprendo differenze sorprendenti e spunti preziosi.

La prima cosa che colpisce è l'organizzazione. Le lezioni durano un'ora, le classi spesso divise in gruppi di 10-15 studenti, e i ragazzi si spostano da un'aula all'altra come nei modelli anglosassoni. Le regole sono chiare e coerenti: niente cellulari, niente cibo, postura corretta, rispetto degli spazi e delle persone.

Emergono con forza educazione e rispetto verso i docenti e il loro lavoro. Gli insegnanti vengono sempre interpellati formalmente (Madame o Monsieur), gli studenti attendono il permesso per sedersi o alzarsi e mantengono un comportamento composto. La presenza è attenta e partecipativa: durante le lezioni nessuno esce o interrompe, creando un clima sereno e concentrato sull'apprendimento.

Visiting a school means stepping into a small world with its own rules, rhythms, and priorities. Our experience in a vocational school near Bordeaux revealed surprising differences and valuable lessons.

The first striking feature is organization. Lessons last one hour, classes are often split into groups of 10-15 students, and learners move from room to room, like in Anglo-Saxon models. Rules are clear and consistently applied: no phones, no food, proper posture, and respect for people and spaces.

Students show strong respect and politeness toward teachers and their work. Teachers are addressed formally (Madame or Monsieur), students wait for permission to sit or stand, and behavior remains composed. Attendance is attentive and participatory: students do not leave or interrupt, creating a calm, focused learning environment.

Alongside the structured system, there are voluntary, well-being-focused spaces. The "Do It" Workshop, led by a mathematics teacher, takes place in dedicated spaces after lunch.

**Vita da artusiani**

Accanto alla struttura rigorosa, esistono spazi più flessibili e volontari per il benessere degli studenti. Il Laboratorio "Do It", seguito da un'insegnante di matematica, si svolge in spazi dedicati dopo la pausa pranzo.

Gli studenti vi partecipano liberamente: ascoltano musica, chiacchierano o gustano un lecca-lecca mentre creano figure decorative da cucina con stoffa. È un momento di libertà e decompressione che favorisce serenità e appartenenza. Anche la sofrologia si svolge in spazi dedicati dopo pranzo, su base volontaria per tutte le classi ma obbligatoria per gli studenti dell'ultimo anno. Respirazione, rilassamento e consapevolezza corporea aiutano a gestire ansia e stress.

Dal punto di vista didattico, l'approccio è orientato al lavoro: l'inglese è rivolto alla comunicazione reale, lo spagnolo alla progettazione turistica sostenibile, logistica e amministrazione prevedono prove pratiche al computer, la matematica è applicata a situazioni concrete. Lo sport, come il rugby, viene vissuto con serietà educativa e autonomia. Rispetto all'Italia, il sistema francese è meno inclusivo e più standardizzato. L'ordine, l'autonomia e il rispetto diffuso colpiscono, mentre il nostro modello resta più attento alla personalizzazione e al supporto. Il confronto non serve a stabilire quale sistema sia migliore, ma a cogliere spunti: forse più regole condivise... senza perdere cura e attenzione per le persone.

Students choose to attend, listening to music, chatting, or enjoying a lollipop while making small decorative kitchen figures from fabric. It is a moment of freedom and decompression, fostering calm and belonging.

Sophrology also occurs in dedicated post-lunch spaces, voluntary for all classes but compulsory for final-year students. Breathing, relaxation, and body-awareness exercises help manage stress and anxiety.

Educationally, the approach is job-oriented: English focuses on real communication, Spanish on sustainable tourism projects, logistics and administration on computer-based tasks, and mathematics on practical calculations. Sport, such as rugby, is treated seriously, with students demonstrating responsibility and independence.

Compared to Italy, the French system is less inclusive and more standardized. Order, autonomy, and respect are impressive, while the Italian model emphasizes personalization and support.

The comparison is not about which system is better, but about understanding what we can learn: perhaps a little more shared discipline... without losing care and attention for the students.

**Prof.ssa Viola Cinti**



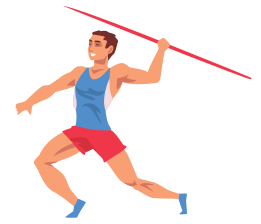
# 4H all'opera: la Settimana dello Studente

Di seguito, alcune foto che mostrano la classe 4H al lavoro per abbellire la propria aula durante la Settimana dello Studente.





# Sport all'Artusi



## La mia vita da studente-atleta: tra sogni, sacrifici e passione

Mi chiamo Alice, ho 17 anni e ho scelto di vivere la mia vita da studente-atleta: ciò significa che ogni giornata è una vera e propria sfida. La mia mattinata inizia presto, quando la sveglia suona alle 5:45 e, anche se fuori è ancora buio, devo alzarmi per andare a scuola, che si trova molto lontano da casa. Ho scelto la scuola alberghiera, per la mia grande passione per la cucina. Tra treni, autobus e lezioni, la mattinata vola via, ma la stanchezza si fa già sentire.

Il pomeriggio non è dedicato al riposo: dopo le lezioni e lo studio, inizia la parte più impegnativa della giornata, l'allenamento. Sono al centro sportivo alle 17:00 per fare palestra e attivazione, poi alle 18:30 inizio in campo e mi alleno fino alle 21:30. Torno a casa solo verso le 23:00, e prima di dormire devo cenare, preparare lo zaino, la merenda e il pranzo per il giorno dopo. Finalmente dopo tutto ciò, posso riposare qualche ora prima di ricominciare tutto da capo. È molto importante la preparazione dei pasti e l'attenzione all'alimentazione per la vita che seguo: tutto deve essere perfetto e mirato a sostenere questo stile di vita.

Faccio calcio agonistico da più di dieci anni e lo scorso anno ho vissuto un'emozione indimenticabile, tra le più belle della mia vita: l'esordio in Serie A a 17 anni appena compiuti. Per me un sogno diventato realtà, costruito con costanza, sudore e tanta determinazione nel corso degli anni. Non sono mancati i doppi allenamenti, le giornate infinite e le rinunce: spesso ho dovuto dire no al tempo libero, alle uscite con gli amici, alla vita sociale e perfino al sonno. Non è di certo facile seguire questa vita, ma le emozioni che mi genera ripagano a pieno tutti i sacrifici. Con l'affaccio nel mondo dei grandi, ho potuto assaporare la vera vita da professionista e farò di tutto per riuscire ad arrivarci.

**Sport all'Artusi**

Inoltre secondo me chi pratica sport ad alti livelli sviluppa una forte disciplina e impara a organizzare al meglio il proprio tempo. Io penso di esserne l'esempio, perché come tanti altri ragazzi, grazie allo sport, ho imparato a gestire studio, compiti e allenamenti, mantenendo sempre ottimi risultati scolastici. Questo dimostra che lo sport non è un ostacolo allo studio, ma può diventare un grande modo per crescere in maniera equilibrata e responsabile. Lo sport è fondamentale per una buona crescita, non solo fisica, ma anche mentale e personale. A me ha insegnato il rispetto delle regole, il valore del sacrificio, il concetto di squadra, la determinazione e la capacità di rialzarsi dopo una sconfitta. E di sconfitte ne ho vissute tante, sia a livello personale, che collettivo, ma sono sempre riuscita a rialzarmi grazie alla mia determinazione e la grande volontà. Quindi sì, è vero che la mia vita corre veloce tra libri, cucina e palloni, ma ogni fatica ha un senso. Perché quando segui davvero le tue passioni, anche la stanchezza diventa una vittoria. Tornando indietro non cambierei nulla di questo fantastico percorso, che mi accompagna tuttora e mi ha reso la persona che sono oggi.

**Alice Francolini - 5I**



# Essere studente-atleta all'Artusi: il salvamento

Il nuoto per salvamento, che pratico da quando avevo otto anni, è uno sport che mi ha sempre regalato emozioni uniche. Mi piace perché è uno sport molto fisico, in cui posso mettere alla prova la mia forza e le mie abilità tecniche. Ammetto che non è facile conciliare questo sport, che pratico a livello agonistico, con gli impegni quotidiani che ho; infatti richiede molta determinazione, in quanto mi alleno tutti i giorni per tre ore, e i miei weekend sono spesso impegnati in gare o trasferte. Quest'anno mi sono spostato in una società più importante a cui aspiravo da molto tempo, ovvero le Fiamme Oro (gruppo sportivo della Polizia di Stato). Per me è stata una grandissima soddisfazione e, poiché sono spesso impegnato con lo sport e svolgo gare a livello nazionale, sono stato riconosciuto come studente atleta, cosa che mi garantisce una maggiore organizzazione con lo studio.

Questo sport, più conosciuto internazionalmente come lifesaving, non è ancora riconosciuto a livello olimpico, ma esistono i World Games, che sono il corrispettivo dei Mondiali di nuoto. Richiede molta disciplina e concentrazione, in quanto le gare consistono nel "recuperare" un corpo in acqua. Ovviamente, per simulare i corpi vengono utilizzati dei manichini che, in base alla tipologia di gare, vengono riempiti di acqua, in modo che finiscano sul fondo della piscina.

Per quanto riguarda le gare in piscina, l'attrezzatura che viene utilizzata e che differenzia questo sport dal nuoto sono le pinne Super e il torpedo (attrezzo giallo con funzione di salvagente). Durante gli allenamenti, infatti, si utilizzano prevalentemente le pinne. Un'ulteriore differenza con il nuoto è che si prediligono lavori di forza e di velocità, non aerobici.

Le gare possono essere di diverso tipo: ci sono quelle con l'utilizzo solo delle pinne e del manichino; quelle con l'utilizzo di torpedo, pinne e manichino; infine, quelle con solo manichino. Per le gare con solo le pinne il manichino viene riempito interamente, sviluppando un peso di 40 kg. Nelle gare con il torpedo, il manichino viene riempito solamente a metà. Le competizioni sono molto più varie e divertenti rispetto al nuoto, in quanto anche le staffette si differenziano molto, poiché serve parecchio gioco di squadra. Esistono i campionati regionali, campionati Italiani e campionati Assoluti. Per poter accedere a questi ultimi due bisogna rispettare dei tempi limite stabiliti ogni anno dalla FIN (Federazione italiana nuoto).

Le gare in mare sono caratterizzate dall'utilizzo della tavola e della canoa. Ci sono gare in cui si alternano tratti a nuoto e tratti con canoa o tavola, altre gare invece di corsa sulla spiaggia. Per svolgere gli allenamenti in mare durante l'inverno si utilizza una muta specifica, in modo da alleviare la percezione dell'acqua fredda.



# Il Gusto del Sapere



Per questo numero, le classi coinvolte nel progetto propongono ai lettori e alle lettrici l'analisi di una lettera di Gabriele D'Annunzio che rimanda al noto Amaro Montenegro, realizzato usando 40 tipi di erbe diverse dove sono preponderanti i profumi e gli aromi di albicocche, china e cannella; la biografia e alcune curiosità sul cuoco e pasticciere francese François Vatel e, infine, un originale piatto nato da un'attenta lettura della poesia *La pioggia nel pineto*.

**Proff. Marco Scimonello e Roberto Simonetti**

Il Gusto del Sapere

# D'Annunzio e l'amaro Montenegro

## Amaro Montenegro ... Sapore vero!

Il famoso amaro, in origine, prendeva il nome dell'azienda produttrice, quella di Cobianchi Stanislao Distilleria, dall'omonimo fondatore.

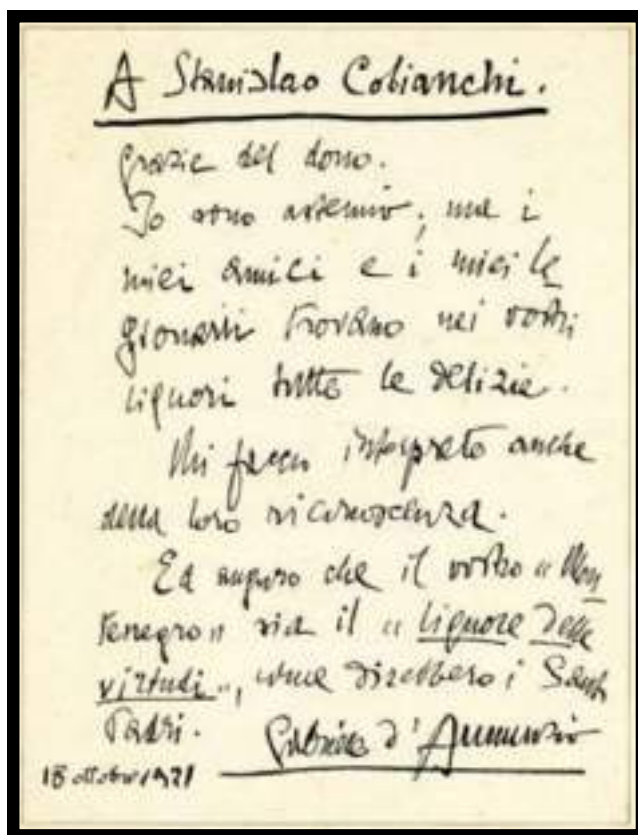
Il creatore dell'amaro, Stanislao Cobianchi, era solito mandare delle bottiglie di questo liquore a Gabriele D'Annunzio, presso la sua abitazione del Vittoriale, il quale, pur essendo dichiaratamente astemio, apprezzava molto il dono. Decise, in un'occasione epistolare, di dare il nome amaro 'Montenegro' al distillato, dal colore scuro dell'amaro e dalla forma della bottiglia, che gli richiama alla memoria l'immagine di un monte scuro. Ne abbiamo testimonianza all'interno di una lettera inviata a Cobianchi, in cui lo ringrazia personalmente per quanto ricevuto.

Ancora oggi il nome dell'amaro porta la nomenclatura suggerita da D'Annunzio, uno dei tanti neologismi creati dal poeta.

**Christian Strano, Francesco Talucci, Tyler Faraon - 5K**



**AMARO**  
**MONTENEGRO**  
— 1885 —



Nell'immagine, l'originale della missiva a cui si fa riferimento nell'articolo.



## "Cinghiale nel Nebbiolo con Fagioli di Fiume"

*Una ricetta ispirata a "La pioggia nel pineto" di G. D'Annunzio*

In memoria della pioggia che, come un manto velato scendeva sul pineto, dove la natura si fonde con la spiritualità del paesaggio, e per ricordare l'impresa di D'Annunzio su Fiume, vi propongo un piatto che incarna il coraggio della battaglia e la delicatezza della sua poesia.

Il cinghiale, selvaggio e deciso, evoca la forza della terra e lo spirito dell'uomo, mentre il Nebbiolo, ricco e profondo con sapore austero e tannico richiama l'impeto del fiume e la potenza dell'impresa. I fagioli, umili e collegati nel suolo, simboleggiano la connessione con le tradizioni e la terra che le sostiene. Questo piatto, come la pioggia che bagna il pineto, celebra la forza della natura e l'intensità di un gesto che, pur nella sua tempesta, finisce in una bellezza semplice e profonda. Ogni ingrediente diventa simbolo di un legame eterno tra l'uomo, la storia e la sua terra.

**Alessandro Rongione - 51**



## L'eredità di François Vatel

François Vatel è una figura centrale nella storia dell'ospitalità francese e, più in generale, nell'evoluzione della professione alberghiera. Nato nel XVII secolo, si affermò come maître d'hôtel nelle corti più prestigiose del tempo, distinguendosi per l'abilità nell'organizzare banchetti complessi e nel coordinare in modo armonico cucina, servizio e logistica. La sua fama raggiunse l'apice durante il celebre ricevimento organizzato per Luigi XIV nel castello di Chantilly, evento che contribuì a fissare il suo nome nella tradizione gastronomica europea.

A Vatel viene spesso associata la crema Chantilly, panna montata zuccherata e aromatizzata alla vaniglia, considerata oggi una delle preparazioni più rappresentative della pasticceria francese. Anche se la sua invenzione non è documentata con certezza, è indubbio che fu lui a introdurla e perfezionarla all'interno delle cucine di corte, trasformandola in un simbolo di raffinatezza. La Chantilly, nella sua apparente semplicità, esprime alla perfezione il valore che Vatel attribuiva all'equilibrio, alla purezza dei sapori e all'eleganza del servizio.

La sua storia è però segnata anche da un tragico episodio. Durante il grande banchetto di Chantilly, il ritardo nella consegna del pesce lo fece temere un fallimento irreparabile. Sentendosi responsabile dell'intero evento, Vatel si tolse la vita. Il suo gesto, pur estremo e non imitabile, testimonia quanto serio fosse il senso del dovere nel suo modo di concepire la professione: una responsabilità totale, orientata all'eccellenza e alla soddisfazione dell'ospite.

Proprio per questo la figura di Vatel è particolarmente significativa per chi frequenta una scuola alberghiera. La sua vita incarna valori che ancora oggi rappresentano la base del mestiere: precisione, cura del dettaglio, capacità di organizzazione, rispetto dei tempi, attenzione all'estetica del piatto e al benessere dell'ospite. Preparare una crema Chantilly durante una lezione non significa solo esercitarsi su una ricetta, ma entrare in contatto con un'eredità culturale che ha contribuito a definire l'identità stessa della ristorazione moderna.

Studiare Vatel permette quindi di comprendere come l'ospitalità non sia un insieme di gesti meccanici, ma un'arte che richiede passione, disciplina e sensibilità. La sua esperienza, pur legata a un'epoca lontana, continua a offrire un modello professionale da cui trarre ispirazione: un modello fondato sul rispetto del proprio ruolo, sull'impegno quotidiano e sulla ricerca costante della qualità. Per questo, ancora oggi, Vatel rappresenta un punto di riferimento essenziale nella formazione di chi sceglie il percorso alberghiero.



# Che fine hanno fatto?

“Che fine hanno fatto?” è la nuova rubrica che ci porta a scoprire il percorso di chi, dopo aver frequentato la nostra scuola, ha trasformato sogni e passioni in successi concreti. Tra studio, lavoro e scelte di vita, racconteremo storie che ispirano e dimostrano come ogni inizio possa portare lontano.



## Una lezione con Andrea Restuccia

Il 15 dicembre 2025 un ex alunno della nostra scuola, Andrea Restuccia, è tornato nella nostra sede e ha tenuto una lezione sul ghiaccio.

Dopo il diploma, Andrea ha iniziato a lavorare nelle migliori pasticcerie del suo quartiere per poi girare il mondo, perfezionandosi sempre di più. Il suo percorso di pratica e studio lo ha portato, nel 2020, ad essere Campione italiano di Pasticceria Coupe du Monde settore ghiaccio, e nel 2021 ad essere eletto Campione del mondo di pasticceria, a Lione.

Nonostante i suoi impegni, Andrea è riuscito a dedicarci una lezione ed una giornata magnifica. Per iniziare ci ha parlato brevemente della parte teorica e di tutto quel che c'è dietro a un semplice apparente "blocco di ghiaccio": temperature di mantenimento, differenze tra vari cubetti di ghiaccio e attrezzature sono stati gli argomenti principali affrontati.

**Che fine hanno fatto?**

Dopo questa parte, Andrea ci ha mostrato come si realizza una scultura di ghiaccio, grazie all'utilizzo di una motosega e altri utensili. Ha realizzato un eschimese, cosa che ci ha lasciati molto sorpresi soprattutto per la tecnica e la precisione che riusciva a tenere, nonostante la velocità!

Andrea dall'inizio alla fine è stato gentile con noi, rispondendo alle nostre domande e intrattenendoci con gesti simpatici.

È stata una giornata bellissima che ci ha arricchiti e ci ha mostrato una branca della pasticceria che in pochi possono vedere, per via della sua unicità e complessità.

**Flavia Ceci - 4P**



### Che fine hanno fatto?



## Il nostro corso di pasticceria con Yuliia Kolomina

Dal 29 ottobre al 12 dicembre 2025 si sono svolti i corsi pomeridiani di pasticceria, effettuati nella sede di San Tarcisio il mercoledì, giovedì e venerdì pomeriggio.

Le lezioni del mercoledì erano in presenza del prof. Salonna, mentre quelle del giovedì e venerdì erano tenute da un esperto esterno: Yuliia Kolomina.

Yuliia Kolomina è peraltro un nome a noi noto, poiché è stata una studentessa dell'Artusi, che molte volte ha portato in alto il nome della nostra scuola.

È nata e cresciuta a Terni, ma ha frequentato il biennio delle scuole superiori al centro di Roma per poi successivamente decidere di cambiare ed iscriversi nella nostra sezione di Pasticceria.

Nonostante la distanza che ha sempre separato casa sua e scuola, lei non ha mai mollato, anzi: ha partecipato al concorso Cucina Dolce Giovani 2024 e nello stesso anno alla Coffee Competition, dove ha vinto il primo premio. Diplomatasi, Giulia ha lavorato in molti posti, tra cui il Portrait di Milano, un rinomato hotel 5 stelle, e all'Hotel de Ruisse a Piazza del Popolo, dove lavora ancora attualmente. Nonostante i molti impegni, Yuliia è riuscita a trovare del tempo da dedicare a noi ragazzi curiosi di imparare e sapere, guidandoci giorno dopo giorno.

Con lei abbiamo preparato dolci di qualunque tipo: dai cookies alle nocchie alle monoporzioni alle mele, dai brownies ai tiramisù moderni. Infine, Yuliia è stata disposta anche a rispondere a una serie di domande, per conoscere il suo percorso e prenderne ispirazione.

**Che fine hanno fatto?****Come e quando è nata la tua passione per la pasticceria?**

La mia passione per la pasticceria è nata molto presto, quando ero ancora una bambina. Ricordo che tenevo tantissimo a preparare la torta di compleanno per le persone a cui volevo bene. Era uno dei pochi regali che potevo permettermi, ma per me aveva un valore enorme. Vedere la felicità negli occhi del festeggiato mi riempiva il cuore e mi faceva sentire parte di qualcosa di speciale. È proprio da quei momenti che è nata la mia passione: dai compleanni, dal desiderio di far sentire alle persone care il mio affetto attraverso un dolce. Ogni torta diventava un modo per esprimere il mio pensiero, la mia fantasia e tutto l'amore che volevo trasmettere.

**Come ti sei sentita ad entrare a scuola nelle vesti di docente?**

Entrare a scuola nei panni di un'insegnante è stato un sogno che, anche se in piccolo, si è finalmente realizzato. Dire che è stata un'esperienza emozionante è riduttivo. Per me lo è stato ancora di più perché sono tornata proprio nella scuola che frequentavo da studentessa. Tutto mi era familiare: ogni corridoio, ogni aula, ogni angolo custodiva ricordi che sono riaffiorati, riportandomi indietro nel tempo. Vedere oggi altri ragazzi, più piccoli di me di qualche anno, vivere quegli stessi spazi con entusiasmo e curiosità, e sapere che sono felici di trascorrere quelle ore insieme a me, mi riempie il cuore di gioia. È una sensazione speciale, che porterò sempre con me.

**Cosa ti ha lasciato l'esperienza dei corsi?**

Mi ha lasciato tante emozioni, ma soprattutto una nuova consapevolezza.

**Quali sono i tuoi programmi per il futuro?**

Continuare sicuramente a studiare perché non si smette mai di imparare, e arricchire il mio bagaglio, che ancora reputo abbastanza leggero... ma ho tanta voglia di renderlo pesantissimo!!! Del resto, si vedrà, ma sicuramente farò ciò che mi rende più felice, ed è quella la cosa più importante.

**Flavia Ceci - 4P**



# Interviste



## Intervista doppia: prof. Scimonello VS prof. Zanna

<i>Nome</i>	<b>Marco</b>	<b>Francesco</b>
<i>Cognome</i>	<b>Scimonello</b> con la O finale, mi raccomando!	<b>Zanna</b>
<i>Città natale</i>	Siracusa. Ho vissuto per diciotto anni in un paese vicino, Florida, poi a Catania e da sei anni abito a Roma.	Roma.
<i>Ha sempre voluto fare l'insegnante?</i>	Non sempre, da quando ho vent'anni. Inizialmente volevo fare lo storico dell'arte, ero (e sono ancora) un grande appassionato di scultura medievale... poi ho dovuto sostituire per una lezione la mia docente di Storia Medievale all'università. Quell'occasione è stata una vocazione, avevo oltre trecento studenti e studentesse in aula magna davanti a me e dovevo parlare di Carlo Magno, lì ho capito che l'insegnamento era la strada giusta per me.	Vorrei dire di aver avuto sogni ambiziosi, come diventare astronauta, calciatore, scrittore o esploratore. La realtà è che quando ero al liceo e provavo a immaginarmi adulto, riuscivo solo a vedermi seduto su una cattedra, con un libro in mano e nell'altra un gessetto, nel tentativo disperato di far appassionare qualche sedicenne a Leopardi. Un po' il solito stereotipo, lo so, ma felice. Dopo l'università ho pensato che la mia strada fosse la ricerca accademica e ho abbandonato per un po' l'idea di insegnare. Poi, quasi per caso, sono arrivate le prime supplenze e la mia testa non è più riuscita a fuggire dall'aula. Vi racconto un aneddoto un po' imbarazzante: quando a casa ripetevi per le interrogazioni di italiano e storia, fingevi di avere davanti a me una classe che ascoltava le mie spiegazioni. A pensarci ora fa un po' ridere, ma in compenso ho capito molto presto cosa volessi fare: la sola idea che qualcuno scoprisse attraverso le mie parole qualcosa di interessante mi rendeva lo studio più leggero.

## Interviste

<p><i>Le è mai capitato di leggere un tema in cui qualche studente ha raccontato qualcosa di molto personale che ancora le tocca il cuore?</i></p>	<p>Se ci penso sì, mi è capitato al primo anno di insegnamento alle superiori. Ho avuto modo di chiacchierare molto con l'autore che si è aperto tanto con me e di cui conservo un ricordo speciale. Mi è davvero rimasto nel cuore.</p>	<p>Molte volte. Quello che mi torna ora in mente è il primo tema che ho letto nella prima classe in cui ho insegnato. Mi saltò all'occhio perché la ragazza aveva molto talento nella scrittura. Rileggendolo, però, mi accorsi che a suo modo stava chiedendo aiuto: era schiacciata da un dolore molto più grande della sua età. Segnalai subito la cosa alla Preside e scoprimmo che, oltre alle sue difficoltà personali, era vittima di bullismo. Quel tema, letto in un certo modo, l'ha salvata da un dolore incontenibile. Questa esperienza mi ha dato una lezione fondamentale: saper leggere in profondità un testo ci permette di togliere un velo alla realtà e agire nella vita vera.</p>
<p><i>Racconti un episodio divertente accaduto all'Artusi</i></p>	<p>Ne ho tantissimi. Forse quello più interessante da raccontare è il più recente. Stavo chiacchierando durante la ricreazione sulla tromba delle scale con un collega e due studentesse. A un certo punto ho visto spalancarsi la porta antincendio della sala con una forza mai vista. Era una collega che urlava il nome di uno studente che si era allontanato senza permesso durante la visione di un film. Siamo rimasti tutti simpaticamente pietrificati e dopo siamo scoppiati a ridere.</p>	<p>Ce ne sono talmente tanti che ora non me ne viene nemmeno uno. E poi a me piace il black humour, quindi forse meglio tacere...</p>
<p><i>Ha mai fatto qualcosa di cui si è pentito?</i></p>	<p>Ad oggi no, se mi avessero posto questa domanda pochi anni fa avrei risposto di sì. Per fortuna ho fatto in tempo a rimediare; avrei avuto un rimorso enorme dato che ad oggi non avrei avuto occasione per riabbracciare una persona e riappacificarmi con lui. Lui sa e mi guarda da lassù.</p>	<p>Nella vita ho pensato spesso di aver preso le scelte sbagliate, ma alla fine anche quelle più casuali e caotiche portano a scoprire qualcosa di sé. Forse, se posso dire una cosa molto generale, mi pento di non aver dato abbastanza retta al mio istinto e ai miei desideri da più giovane. Avrei dovuto 'lanciar mi' di più in quello che mi emozionava; mi sono ascoltato poco, e quando l'ho fatto ho trascurato quello che il mio corpo e la mia mente mi comunicavano.</p>



Interviste

<p><i>Sogno realizzato</i></p>	<p>Ho la fortuna di viverlo ogni giorno in aula, compresi il sabato e la domenica talvolta! Mi sento fortunato per aver avuto occasione di seminare e raccogliere i frutti di tante rinunce fatte.</p>	<p>Vivere a Parigi.</p>
<p><i>Sogno nel cassetto</i></p>	<p>Caspita, questa è bella. Potrei dire con leggerezza che non ne ho più. Trovo però abbastanza noioso non averne, per cui, non saprei con esattezza, però mi piacerebbe che un giorno anche solo uno degli studenti o delle studentesse che ho incontrato in aula mi fermasse a distanza di quindici, vent'anni con un sorriso e mi dicesse: Ciao prof! Si ricorda?!</p>	<p>Non ne ho uno specifico, ma sicuramente qualcosa che ha a che fare con la musica. Forse scrivere e registrare un album insieme ai miei amici.</p>
<p><i>Da studente, si sarebbe stato simpatico come professore?</i></p>	<p>Risposta a caldo: Assolutamente no! Ero uno studente molto polemico, saccente e pieno di sé. La presenza in aula di un docente giovane che propone lezioni spesso anticonvenzionali mi avrebbe disorientato e innervosito. Tornassi indietro mi metterei ó in condotta! Altro che testa calda!</p>	<p>Credo che un professore non debba essere simpatico a tutti i costi, ma giusto, interessante e sincero. Nella vita ho conosciuto docenti simpatici ma ingiusti o incompetenti, e altri intrattabili ma stimati da tutti. Alla fine, credo che mi sarei stato simpatico ma ogni tanto avrei avuto voglia di litigare con me stesso.</p>
<p><i>La sua paura più grande</i></p>	<p>Rispondo con una sola parola: Solitudine. Sono circondato da amore e affetto, non saprei vivere senza. La cosa che un po' mi rattrista è ascoltare e leggere dagli studenti e dalle studentesse che è una paura condivisa e molto ricorrente.</p>	<p>Perdere interesse per le cose che amo fare, abituarli alla routine casa-lavoro e trovarmi all'improvviso a vivere una vita noiosa.</p>
<p><i>Canzone preferita</i></p>	<p>La domanda più difficile che potessi ricevere. Ci sono delle canzoni che ascolto per settimane e poi metto nel cassetto per poi ricacciarle fuori di tanto in tanto. Dovessi sceglierne una direi <i>Welcome to the Jungle</i> dei Guns n'Roses, oppure <i>Castle of Glass</i> dei Linkin Park, nella mia personale top three metterei anche <i>Just feel better</i> di Santana e Steven Tyler.</p>	<p>È la domanda più difficile che potevate farmi. La musica è praticamente tutta la mia vita e ne ho ascoltata talmente tanta che ora scegliere una canzone è impossibile. Posso farvi qualche nome, cercherò di non superare le 200 pagine. Al primo posto obbligatoriamente i Beatles (direi <i>A day in the life</i> o <i>Dear prudence</i>, ma in realtà tutto); <i>Fiore mio</i> di Laszlo De Simone (consiglio: dedicatela); <i>Quale allegria</i> di Lucio Dalla; <i>L'anamour</i> di Serge Gainsbourg; <i>Hotel Supramonte</i> di De André.</p>

## Interviste

<p><i>Film preferito</i></p>	<p><i>Harry Potter e il prigioniero di Azkaban</i>. I miei poveri studenti sanno bene della mia ossessione per il maghetto inglese che mi ha portato a essere un fan sfegatato della saga e accanito collezionista di cimeli connessi. Seguono in ordine cronologico gli altri sette della saga nella scala delle preferenze!</p>	<p>Alla vostra età amavo molto <i>Arancia Meccanica</i>; crescendo (forse sarebbe meglio dire "invecchiando"?) mi sto facendo più poetico e un po' cinico: oggi direi <i>Amarcord</i>, <i>Dramma della gelosia</i> e <i>L'illusionniste</i> di Sylvain Chomet. Anche qui potrei superare le 200 pagine ed è meglio che mi fermi, ma se volete qualche consiglio cinematografico placcatemi per i corridoi e sarò felice di fare tardi a lezione.</p>
<p><i>Libro preferito</i></p>	<p><i>Matilde</i>. Letto, riletto, divorato, Roal Dahl mi ha insegnato fin da piccolo che tutti noi possiamo essere dei supereroi, basta guardarsi dentro e ascoltarsi. È anche il libro che ho regalato a un mio studente speciale, è stato lui a insegnare a me qualcosa: i limiti esistono per essere superati.</p>	<p>Un classico e un moderno: <i>Frankenstein</i> di Mary Shelley e <i>I detective selvaggi</i> di Roberto Bolaño.</p>
<p><i>Poesia preferita</i></p>	<p><i>Ho sceso dandoti il braccio</i> di Eugenio Montale, l'inno all'amore per eccellenza. Non riesco a leggerla senza commuovermi. Sono versi che per me hanno un significato speciale, Montale mi ha 'tenuto compagnia' per mesi e ha accompagnato la mia esperienza romana per tanto tempo. Menzione speciale per <i>Ultima preghiera</i> di Giorgio Caproni, altro autore fondamentale per la mia crescita personale e professionale.</p>	<p><i>Addio</i> di Elsa Morante.</p>
<p><i>Social più usato</i></p>	<p>Instagram, senza dubbio. Per tanto tempo ho usato anche Facebook ma mi sembra sia passata un'era geologica o poco più dall'ultima volta. Dalla regia mi dicono che è un social da boomer.</p>	<p>Instagram (talmente tanto che l'ho dovuto disinstallare dal telefono).</p>
<p><i>Se non fosse un insegnante, che lavoro farebbe?</i></p>	<p>È probabile che avrei provato a continuare con la ricerca in ambito italianistico o storico artistico, però l'esperienza della cattedra è impagabile e insostituibile. Da piccolo volevo fare l'astronauta, magari anche quella sarebbe stata una carriera interessante.</p>	<p>Mi sarebbe piaciuto fare il musicista, ma la vita mi ha portato dietro una cattedra. In fondo, quando una classe ti segue e lavora bene, è un po' come dirigere un'orchestra.</p>



**Interviste**

<p><i>Quale persona l'ha maggiormente ispirata?</i></p>	<p>Devo molto a tante persone che ho avuto la fortuna di incontrare nella mia vita. Un grande contributo mi è arrivato dal mio professore di inglese delle medie e dalla mia professoressa di lettere delle superiori, che ricordo volentieri. Entrambi espressione di amore infinito per ciò che comunicavano e per la bellezza della cattedra. Sono estremamente grato anche al me da giovane perché sono sempre rimasto colpito da un personaggio immaginario, il professor Lupin, della saga di Harry Potter; il modo interattivo e innovativo con cui faceva lezione, i momenti di dialogo che ritagliava con gli studenti, anche quello nel tempo ha influenzato le mie scelte.</p>	<p>Il mio prof di Italiano al liceo era molto severo, ma è grazie a lui che ho scoperto di amare la letteratura. Di certo non mi sono ispirato a lui per costruire il rapporto con i miei studenti (era davvero di poche parole), ma è a lui che penso quando non so come spiegare un argomento. Catturava l'attenzione anche dei più disinteressati.</p>
<p><i>Una pazzia fatta per amore</i></p>	<p>Così a bruciapelo è difficile. Credo che l'idea di "pazzia per amore" sia affascinante, soprattutto da giovani. In passato ho subito questo 'fascino' e fatto delle scelte impulsive. Oggi le ricordo con affetto, ma ho capito che le scelte migliori non sono quelle più estreme, bensì quelle più consapevoli. E questo vale anche per l'amore.</p>	<p>Sono un po' timido e imbranato in amore, più che pazzie faccio disastri. Ma no comment.</p>
<p><i>Dica qualcosa all'altro intervistato</i></p>	<p>Hai proprio un bel look Zanna!</p>	<p>Marcoli', lo superiamo 'sto anno di prova?</p>

**Intervista a cura della Redazione degli Artusiani**

**Martina Allegrezza, Marianna Fazioli,**

**Gaia Mari, Inas Zourair - 3P**

**Karol Castro - 3H**

# Uno sguardo sull'attualità



*Un pensiero per le vittime di Crans-Montana*



Disegno di Valeria Fagnoli - 5P



## I DCA



I disturbi dell'alimentazione sono condizioni che comportano alterazioni significative nel modo di rapportarsi al cibo e al proprio corpo. Tra i principali disturbi rientrano l'Anoressia Nervosa, la Bulimia Nervosa e il Disturbo da Alimentazione Incontrollata (Binge Eating Disorder). Queste patologie hanno spesso origine da un profondo disagio psicologico e possono compromettere seriamente sia la salute fisica sia quella mentale. Per questo motivo, richiedono un intervento specialistico adeguato. Data la complessità dei disturbi dell'alimentazione, il trattamento coinvolge generalmente diversi professionisti, come psichiatri, psicologi, medici e dietisti. e sociali.

Nei casi più gravi può essere necessario il ricovero ospedaliero, che consente di avviare un percorso di cura strutturato, rivolto sia al recupero fisico sia al benessere psicologico. Il percorso terapeutico non si basa sull'alimentazione forzata, ma su un processo graduale che mira a rendere il paziente parte attiva del proprio percorso di guarigione. Attraverso pasti assistiti e supporto psicologico, la persona impara progressivamente a ristabilire un rapporto più sano con il cibo e con il proprio corpo.

### Anoressia Nervosa

L'anoressia nervosa è un disturbo caratterizzato da una forte riduzione dell'assunzione di cibo, da un peso corporeo molto basso e da un'intensa paura di aumentare di peso. Chi ne soffre ha spesso un'immagine distorta del proprio corpo e tende a controllare in modo rigido ciò che mangia. Se non trattata, l'anoressia può diventare cronica e causare gravi conseguenze fisiche, psicologiche e sociali.

**Uno sguardo sull'attualità****Bulimia Nervosa**

La bulimia nervosa è caratterizzata da episodi di abbuffata, durante i quali si consumano grandi quantità di cibo in poco tempo, seguiti da comportamenti finalizzati a evitare l'aumento di peso, come il vomito autoindotto, l'uso di lassativi o l'eccessivo esercizio fisico.

Le persone con bulimia sono spesso molto preoccupate per il peso e per l'aspetto del proprio corpo e vivono forti sentimenti di colpa e vergogna dopo le abbuffate.

**Disturbo da Alimentazione Incontrollata (Binge Eating Disorder)**

Il binge eating disorder è caratterizzato da abbuffate frequenti, simili a quelle della bulimia, ma senza la presenza di comportamenti compensatori.

Dopo un'abbuffata, la persona può provare disagio fisico ed emozioni negative come tristezza, senso di colpa e frustrazione. Spesso il cibo viene utilizzato come risposta a emozioni difficili da gestire.

Molte persone tentano numerose diete prima di chiedere aiuto, ma il disturbo richiede un intervento psicologico specifico, poiché ha origine principalmente a livello emotivo e mentale.

Ogni sintomo e ogni disturbo, anche se lievi, non dovrebbero mai essere sottovalutati. È importante ricordare che parlarne è sempre la scelta migliore: in realtà **nessuno è mai veramente solo, nemmeno quando crede di esserlo.**

**Elena Paonessa - 3H**



# Pensieri in crescita

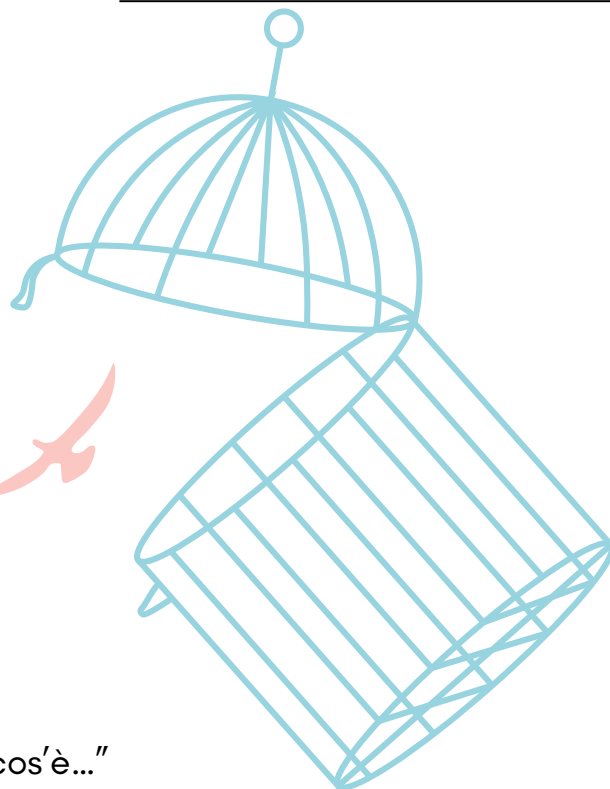
## *La superbia*

La superbia non è un vizio qualunque. È un fuoco che non chiede permesso. Un impulso che nasce prima ancora che tu te ne possa accorgere. Non si presenta con cautela, ti attraversa, ti modella, ti stringe la spina dorsale finché non la tieni dritta come una lama. E quando ti guarda negli occhi, non chiede cosa pensi di lei, ti chiede cosa sei disposto a perdere pur di continuare a portarla. Io ho conosciuto la superbia così, come un riflesso, come un riconoscermi nei personaggi che non hanno bisogno dell'approvazione di nessuno. Loro sanno già, e la verità è che, nel profondo, anche io ho pensato «sono migliore». Non lo dico con arroganza, lo dico con sincerità brutale, perché la superbia nasce da quella voce cieca che non chiede conferme, che respira la certezza come fosse aria. Per anni ho creduto che fosse solo una maschera, uno strato esterno messo lì per difendermi dal giudizio degli altri. Un'armatura, una posa. E dentro di me, ho capito che non stavo indossando quello strato, ero diventato quello strato. Non era più un mezzo per proteggermi. Era la mia natura, una natura che mi faceva venire in mente un'immagine di un leone. Un leone non si piega, non giustifica, non abbassa lo sguardo. Cammina con la calma feroce di chi sa di essere re, anche se nessuno glielo ha mai detto. Quella è la mia superbia, il mio sguardo impassibile, una forza a cui non servono applausi. Eppure, ogni regno ha un'ombra. Nella mia, striscia un serpente, la parte fragile, quella che sussurra dubbi, quella che nell'anima conosce il rimorso e la paura di non essere abbastanza. Leone e serpente convivono, si sfidano, si mordono a vicenda, e io sono il campo di battaglia su cui si affrontano. La superbia nasce dal mio carattere, da quella spinta interiore che non mi fa accettare di essere uno qualunque; è il motore, l'ambizione, la fame. Ma ogni motore, se spinto troppo forte, finisce per bruciare qualcosa, e io qualcosa l'ho bruciato davvero. La fiducia di una persona che credeva in me, una persona che forse vedeva chi poteva essere, non solo chi cercava di apparire. Quando si è allontanata, ho sentito per la prima volta il peso di questa maschera che non era più una maschera.

E lì ho capito che il leone chiede un tributo. Sempre. Eppure, anche se fa male, ci sono comunque dei lati positivi che il leone ti dà come ricompensa, perché nel bene e nel male, la superbia mi spinge a dare il massimo. È quella voce che non accetta la mediocrità, che mi costringe a cercare versioni migliori di me stesso. È un vizio, sì, ma è anche una scintilla, una crepa da cui passa uno spiraglio di luce. È una lotta, un leone che ruggisce e un serpente che sibila, entrambi convinti di essere loro il padrone. E io sono nel mezzo, a cercare di non essere né uno e né l'altro. O forse a cercare di essere entrambi senza farmi distruggere. La superbia mi ha protetto, mi ha ferito, mi ha fatto avanzare. È una forza che sfida la follia, una fame che consuma, ma che lascia fortificare. E forse, alla fine, la vera maturità sta nel riconoscere che non sarò né il leone fiero e né il serpente. Io sono il conflitto che li tiene in vita, e in quel conflitto, ogni giorno, capisco un po' di più chi sono io.

Anonimo





## *“liberi liberi”*

...siamo noi, però liberi da che cosa? chissà cos'è...”

Alla nostra età, nell'adolescenza, siamo circondati da paletti che ci limitano, ci bloccano ad ogni obiettivo. Sta a noi comprendere che ogni ostacolo, che si può definire astratto, deriva dall'interno del nostro intelletto. Limiti come un giudizio, uno sguardo maligno o l'indifferenza da parte di un amico di fronte ad un tuo disagio creano attorno a noi una barriera che ci isola dal contesto esterno, ma soprattutto protegge la nostra interiorità, ciò che realmente siamo. Per distruggere questa bolla protettiva è necessario circondarsi di amici veri, che non si soffermano sulla tua immagine esterna ma hanno l'interesse di conoscere te nella tua interezza. Solo a quel punto avremo la percezione che quella protezione dentro di noi sia futile.

“Finché eravamo giovani era tutta un'altra cosa...”

Proprio in questa età bisogna esprimere ciò che noi siamo e che vogliamo diventare, avere la consapevolezza di non essere soli ma affiancati da persone pure che sono in grado di farci sentire forti.

Non sprechiamo questo lasso di tempo, ovvero la nostra giovinezza, immaginando ciò che gli altri possano pensare di noi, perché la vita è una e dobbiamo sfruttarla al meglio per ciò che intendiamo fare per renderci felici.

**Valerio Bacchiocchi - 3K**

## Il giorno dopo

Il giorno dopo che ti sei tolto la vita, ti rendi conto che il mondo va avanti anche senza di te. Il giorno dopo che ti sei tolto la vita, qualcuno apre la chat e rilegge l'ultimo messaggio che hai mandato, lo rilegge 10, 20 volte e cerca un segno, una richiesta d'aiuto che non ha visto, e pensa che se avesse risposto prima, se avesse insistito e gestito al meglio la situazione, forse non sarebbe accaduto.

Il giorno che ti sei tolto la vita, tua madre si sveglia con un dolore che non ha un nome, non è solo tristezza, è colpa, è rabbia ed è incredulità, e avrà una domanda che non la lascerà più, dov'è che ho sbagliato io e nessuno potrà mai risponderle davvero.

Il giorno dopo che ti sei tolto la vita, tuo padre prova a essere forte, dice poche parole, sistema cose che non servono, perché se si ferma un attimo crolla, e lui pensa che in quel momento della sua vita non se lo può permettere.

Il giorno dopo che ti sei tolto la vita, i tuoi amici si dividono in due, quelli che parlano di te sempre e quelli che non riescono più a nominarti, ma entrambi soffrono allo stesso modo.

Il giorno dopo che si è tolto la vita, qualcuno pensa perché non mi ha chiamato e non sa che forse ti vergognavi, che forse pensavi di essere un peso, perché forse eri convinto che sarebbe stato meglio così, ma il giorno dopo che ti sei tolto la vita non è meglio, è solo più silenzioso, e quel silenzio non guarisce nessuno; anzi, il giorno dopo che ti sei tolto la vita, i problemi non spariscono, cambiano solo forma: passano dalle tue spalle a quelle di chi ti ama e diventano più pesanti, perché ora non c'è più modo di parlarne con te.

Il giorno dopo che ti sei tolto la vita, la gente inizierà a dire frasi sbagliate: "era forte, non si era visto nulla, ora è in pace" e lo diranno per sopravvivere e non perché sia vero, perché la verità è che il dolore che provavi era reale, ma **non era definitivo**, era un momento lunghissimo, **soffocante ma non eterno** e se potessi parlare il giorno prima, ti direi questo: fermati un attimo, non decidere tutto oggi, non chiudere una storia mentre sei nel capitolo più buio, non farlo mai, quello che stai vivendo è **rimediabile**, non facile ma possibile. Nella vita serve tempo, serve **chiedere aiuto** anche quando ti sembra umiliante, serve restare anche solo per vedere cosa succede domani, perché il giorno dopo non porta soluzioni magiche, porta solo assenza e **tu non sei un problema da eliminare**, respira chiedi aiuto, anche solo per oggi.

**Il giorno dopo può aspettare, ma tu no!**

**Benedetta Marsili e Serena Calcagni - 3H**





# L'angolo del poeta inesperto

## L'UCCELLINO



Tante volte se ci pensi  
L'emozion fa brutti scherzi  
E ritrovi in un pennuto  
Quell' amico che hai perduto  
Un uccellin che appena vola  
Entra spesso nella Sala gira intorno un  
po' zampetta  
Guarda tutto senza fretta va poi verso  
la cucina  
Evitando chi cammina  
La cucina che ha il suo nome  
poi seguito dal cognome  
Io ne ero assai all' oscuro non sapevo  
ve lo giuro  
Quando una mattina presto  
Sono entrato a passo lesto  
Il tempo forse di un minuto  
E vedo entrar il bel pennuto  
È piccolino ma vivace  
Stento a dirlo ma mi piace e invece di  
cacciarlo  
resto fisso per guardarlo  
Lui mi fissa e muove il capo  
Quasi fosse un po' il suo scopo  
Mi decido ad andar via  
Quando una voce non la mia  
Lo saluta allegramente  
Manco fosse un conoscente  
E all'emozione chiedo asilo  
Quando sento "CIAO DANILO" !!!

**Prof. Roberto Simonetti**

L'angolo del poeta inespresso



## Apparecchio la luna

Apparecchio la luna, a lume di candela,  
 la cera piano piano si congela,  
 in questa aria che non ha aria  
 apparecchio la luna perché mi va,  
 apparecchio la luna, luna sarà.  
 Apparecchio la luna, è molto grande  
 ma l'apparecchio, ci metterò  
 un po' di tempo  
 forse mesi, anni, ma anche tanti  
 affanni. Apparecchio la luna,  
 con tanti piccoli pezzi di tela,  
 ma l'apparecchio,  
 lentamente.

Dylan Gombia - 3E

## È bello essere tristi...

È bello essere tristi  
 Non vorrei dire niente, ma tu mente insisti,  
 non vorrei passare per quello triste  
 che legge un sacco di riviste  
 su questa terra con tante tristi liste  
 di persone che vanno da sole in posti  
 sperduti per guardare tramonti illusi.  
 È bello essere triste se si ha un amico  
 che con te legge riviste.  
 È bello chiudere gli occhi per un attimo  
 e vedere il mondo buio e la pelle dell'occhio nera.  
 Quello non essere tristi, è scappare dal mondo  
 Sparandoti qualcosa endovena.  
 L'essere tristi animatamente, o l'essere tristi  
 chimicamente: perché se sei triste animatamente  
 puoi pensare alle cose belle  
 ma se sei triste chimicamente  
 fatti aiutare e ci penserai alle cose belle,  
 e non pensare più a quel chimico niente.

Dylan Gombia - 3E





### L'angolo del poeta inespresso

Di seguito, alcune poesie scritte nell'ambito di un laboratorio poetico proposto in alcune classi, in cui gli studenti hanno preso spunto da due "attivatori" per proseguire poi con il proprio testo poetico:

- "Il mio cuore è..." suggerito da Isabella Leardini, una poetessa che da anni organizza laboratori nelle scuole;
- "Va tutto bene se..." proposto dallo scrittore Israeliano Etgar Keret.

### Prof. Giampaolo Palocci

## Io sono qui per ascoltare il non detto

Io sono qui per ascoltare il non detto  
 io sono qui per credere ancora  
 io sono qui per dare tempo al dolore  
 io sono qui per non voltarmi indietro  
 se tutto crolla e manca il respiro io sono qui

**Federico Marlia - 5B**

## Il mio cuore è uno scrigno intatto

Il mio cuore è uno scrigno intatto  
 il mio cuore è un mare in tempesta  
 il mio cuore è un libro aperto  
 il mio cuore è una scatola di sogni  
 Il mio cuore è veloce come una macchina

**Daphne Pacetti - 5B**

## Il mio cuore è una stanza aperta all'alba

Il mio cuore è una stanza aperta all'alba  
 dove il silenzio impara il tuo nome  
 e lo ripete piano  
 il mio cuore è un pazzo incerto sulla sabbia  
 che cade, si rialza  
 e ti cerca anche quando fa male

**T.F. - 5B**

L'angolo del poeta inesperto

## Il mio cuore è tranquillo

Il mio cuore è tranquillo  
 solo quando sente il tuo respiro  
 il mio cuore è tranquillo  
 solo quando c'è il tuo viso  
 ora che siamo lontani  
 sono rimasti solo pezzi di un feticcio  
 Così tanto distanti,  
 servirebbe il visto  
 passato così tanto tempo  
 che  
 non ricordo neanche l'ultima  
 volta che ti ho visto.  
 Reggimi se vacillo  
 Mosca Bianca  
 questo odio frantumerà il  
 finestrino  
 Scarichiamo ogni colpa al nostro destino  
 chissà se dopo tutto  
 finirò in paradiso

F.C. - 5B



## Volevo pensarti

Volevo pensarti,  
 e indovina un po'? Mi sono innamorato  
 di come ti ho idealizzato  
 il bene non si dimostra a parole  
 ma con i fatti.  
 Ora cambio strada quando sto per incontrarti.  
 Veniamo dallo stesso ambiente  
 ma con realtà diverse  
 tu ti circondi dei tuoi amici  
 io sono solo anche alle feste...

tu dici di essere sincera,  
 ma non ti posso dare il cuore,  
 nel mio ci si gela.

Dimmi: cosa fai stasera?  
 Magari passo a prenderti,  
 magari gioco a perderti  
 se vuoi farmi a pezzi  
 fallo ma non me lo dire  
 ora che non sto bene  
 ma ho imparato a mentire.

Dimmi: a cosa serve?

L.T. - 5B



## Il mio cuore è una stanza accesa

Il mio cuore è una stanza accesa  
dove il silenzio impara a respirare  
è una promessa che trema ma resta  
sale sulle ferite come luce sul mare

**Angelika Garsia, Francesco Nannuzzi, Adele Parise - 1E**



## O luna

O luna tu che l'altana sopra i tetti del villaggio illumini  
e i campi intorno di mesta luce argentata  
e l'ombra delle piante sui tetti fai più grata  
quando il silenzio è profondo e il mondo addormentato  
a che vale questo ritorno di luce amata?

**Gabriel Gavazzi - 1E**

# Il Raccontastorie



## UN VIAGGIO INDIMENTICABILE *La metamorfosi del cuore*

“Mio adorato Giacomo,

i giorni passano lentamente all’ombra dei ricordi. Un senso di pienezza mi attraversa quando rammento il tuo viso sorridente, illuminato dai caldi raggi del sole di uno splendido viaggiod’amore. Un viaggio intrapreso con te, che ha svelato la mia vera essenza di donna. Non sono più una cornice preziosa e di pregio. Come per magia, è apparsa la tela bianca dipinta con i colori brillanti della passione e della tenerezza.

Sei entrato all’improvviso nella mia esistenza, senza essere atteso e con una tale forza da sconvolgere profondamente tutte le mie certezze convenzionali.

Rievoco con nostalgia il giorno in cui abbiamo noleggiato l’imbarcazione dhoni per scoprire un atollo appena emerso. Il gabbiano, fermo su quel fazzoletto di sabbia intento a osservarci, sembrava in posa per la foto di rito. In quel momento, avvolta dalle tue braccia, ho sentito il tuo cuore battere forte, un sound pieno d’armonia. Indelebile nella mia mente la prima sera trascorsa insieme: le tende di lino leggero ondeggiavano al ritmo della brezza marina; il grande ventilatore fendeva l’aria silenziosamente e il fruscio lieve delle onde del mare cullava un sonno profondo di quiete. Uno stato di grazia mai provato con un uomo.

**Il Raccontastorie**

Ho abbandonato, finalmente, le mie angosce e le mie insicurezze per accoglierti con sorrisi, baci e carezze.

Serberò nel mio cuore ogni attimo trascorso insieme come un dono che la vita mi ha concesso.

Con amore,

**Lea"**

"Anima mia,

leggo con immensa gioia le tue parole. Dirsi addio l'ultimo giorno, seduti in un angolo appartato dell'aeroporto, è stato straziante. Ho avuto la dolorosa percezione di dover abbandonare qualcosa di molto prezioso. Ogni mio bacio asciugava le lacrime che copiose scendevano sul tuo bel viso; mi ha confortato e ha dato sollievo alla mia disperazione. Esplorare quel paradiso di sole, di acque scintillanti e di sabbie bianchissime è stato anche un viaggio per mostrare, senza pudori, la mia anima e il mio cuore; mi ha infuso il coraggio di mettere a nudo i miei timori e le mie fragilità, che ad altri ho sempre celato. Per apparire, e non per essere.

Ho abbattuto quel cumulo di sotterfugi, verità non dette di una vita vissuta a metà, ed avere te, Lea, tra le mie braccia, mi ha consentito di intraprendere un cammino ignoto che mi ha reso un uomo. Ho la velleità di pensare di essere stato una cascata d'acqua, di avvolgerti come un velo leggero, tu ad accogliermi come fa la terra, per restituire fiori e frutti. Io vedo così la storia che ci ha unito, senza un futuro ma con la certezza che Dio, o forse il cosmo, ha regalato ad entrambi un viaggio indimenticabile nella nostra intima consapevolezza.

Lea, mia adorata, ricordi le escursioni in quel mare cristallino? I pesci tropicali dagli sgargianti colori e i meravigliosi coralli neri che apparivano sul fondale come un mondo di Jules Verne, sconosciuto e da scoprire? Il tuo sguardo felice e sorpreso di tanta bellezza mi ha segnato nell'anima come fa un carboncino quando traccia segni indelebili sul foglio bianco. Solo tu potevi fare il miracolo di dare, con quella leggiadria che ti appartiene, una prospettiva nuova alla mia vita. Mi hai insegnato ad essere prodigo nei sentimenti e a non lesinare l'affetto ai miei figli e a mia moglie. E te ne sarò grato in eterno.

Tuo devoto,

**Giacomo"**

**Il timido prof. misterioso**

# Recensioni

## Film

### *Film: Squali*



Il film *Squali* è un film italiano di genere drammatico che parla della crescita personale e delle difficoltà che si incontrano nel passaggio dall'adolescenza all'età adulta. La storia è ambientata in Italia e racconta una fase molto delicata della vita di un ragazzo giovane, alle prese con scelte importanti per il suo futuro.

Questo film ha un cast internazionale con addirittura a coinvolgere uno dei più grandi attori a livello mondiale come James Franco (lo troviamo ad esempio nella trilogia degli *Spiderman* di Sam Raimi).

Il protagonista del film è Max, un ragazzo di 19 anni che ha appena finito il liceo.



## Recensioni

Max si trova davanti a una decisione difficile: lasciare la sua città per andare a Roma e continuare gli studi, oppure restare dove è cresciuto, vicino agli amici e alla famiglia. Questa scelta lo mette in crisi perché ha paura di sbagliare e di perdere le persone a cui vuole bene, ma allo stesso tempo desidera costruirsi un futuro migliore.

Durante il film vengono mostrati i pensieri, i dubbi e le emozioni di Max. Attraverso il rapporto con gli amici, la famiglia e altri personaggi, il protagonista riflette su cosa significhi diventare adulti e assumersi delle responsabilità. Il film fa capire quanto sia difficile crescere e scegliere la propria strada, soprattutto quando si ha paura di cambiare. La parte che mi ha sconvolto di più è stata quando il suo migliore amico si è suicidato dopo che proprio nell'azienda di Max lo hanno scartato.

Il titolo *Squali* ha un significato simbolico. Gli squali, per sopravvivere, devono continuare a nuotare senza fermarsi. Allo stesso modo, anche le persone, secondo il film, devono andare avanti nella vita, affrontare le difficoltà e non restare ferme, anche se hanno paura.

I temi principali del film sono la ricerca di sé stessi, l'amicizia, la paura del futuro e il conflitto tra sogni personali e legami affettivi. Il film mostra una realtà molto vicina a quella dei giovani di oggi, che spesso si sentono confusi e sotto pressione per le scelte che devono fare.

In conclusione, *Squali* è un film che fa riflettere perché racconta una situazione realistica e comune a molti ragazzi. È una storia semplice ma profonda, che invita a non avere paura di crescere e a trovare il coraggio di andare avanti, anche quando il futuro sembra incerto.

**Christian Strano - 5K**



# GLI ARTUSIANI

---

Collabora anche tu al prossimo numero!

**[redazione@artusiroma.org](mailto:redazione@artusiroma.org)**



Via Pizzo di Calabria, 5 - 00178 Roma - Tel. 06 71280548

Via San Tarcisio 66 - Tel. 06 121122380

Via Montescaglioso s.n.c. - Tel. 06 7184816

Via Sestio Menas 67 - Tel. 06 76984171

VII Municipio - Distretto 18° - Codice Scuola RMRH02000C - C.F. 97110170582

[www.artusiroma.edu.it](http://www.artusiroma.edu.it)

[rmrh02000c@istruzione.it](mailto:rmrh02000c@istruzione.it) - [rmrh02000c@pec.istruzione.it](mailto:rmrh02000c@pec.istruzione.it)