

2° Classificato Sezione Narrativa

Una mano tesa nell'Italia dei sapori

Un bel giorno di primavera dai monti dell'Asiago scendevano fette di formaggio, felici di conoscere i loro gli abitanti delle città meridionali.

Superata la città di Roma, si ritrovarono in Campania.

Non volevano presentarsi come le Fette Asiago, perché volevano vedere come si presentavano i prodotti locali.

La loro prima tappa fu Napoli, il "Borgo Marinaro". Nei piatti presentati dai camerieri vedevano solo pesce e cominciarono a storcere un po' il naso: del resto erano in una regione bagnata dal mare.

Un gentile cameriere le invitò a sedere; presero il menù e lessero "Pasta con la provola". Allora chiesero: - "Di che si tratta?"

Il gentile cameriere rispose: "Non c'è bisogno di dirvi di che si tratta! Provate!!

Le Fette di Asiago ordinarono. Dopo poco furono serviti due fumanti piatti di "Pasta con la provola".

A dire il vero le Fette di Asiago non avevano parole. Una delle tre si fece coraggio e disse: "Dovete spiegare la ricetta".

Rispose il gentile cameriere: "La ricetta è molto semplice: occorre pomodoro, pasta, provola, basilico e aglio. Occorre circa 250 grammi di sugo, farla cuocere quanto basta. Intanto scaldare la pasta. Una volta pronta sistemarla in un tegame largo, aggiungere le fette di provola di Agerola, il sugo pronto, mettere un po'di aglio e basilico. Infornare fino a quando il sugo non si essiccato e servire tiepida".

"Ma è buonissima" disse una delle Fette.

Si, rispose il cameriere, ma ricordate che il segreto è nella provola: deve essere provola di Agerola: essa è un formaggio fresco a pasta filata che si fa, qui, solo in Campania. Voi venite dai monti del Veneto e siete dei formaggi favolosi, ma qui in Campania i latticini freschi sono la nostra specialità. Non esiste uno più buono e uno meno buono: tutti facciamo l'Italia!

Il mare ci dà da mangiare!

In una bella giornata d'estate, il mare era calmo e azzurro e tutti i suoi abitanti nuotavano felici, intrattenendosi a chiacchierare.

Si incontrarono gamberetti arancioni, pesce azzurro, calamari. Erano molto felici.

Ad un certo punto arrivarono le barche dei pescatori. A dire il vero i gamberetti e i calamari non erano molto contenti, perché sapevano che sarebbero finiti in qualche padella, ma i pesciolini dissero: "Si è vero che ci mangiano, però è anche vero che noi siamo la parte più importante dell'economia dei nostri mari; la pesca è un'attività produttiva notevole, solo che va fatta secondo le regole."

"Beh, speriamo che ci cucinano bene"! disse uno dei calamari.

Allora il gamberetto prese l'iniziativa, appena sceso dalla nave dei pescatori disse: adesso scriverò la mia ricetta, così almeno faremo felici chi ci mangia. Anzi, disse la vongola, se ci mettiamo insieme faremo scintille.

Io propongo "Spaghetti alla padrona del mare". Occorrono:

600 gr. di spaghetti

200 gr di gamberi

1 calamaro

250 gr di vongole

1 misurino e mezzo di olio

Aglio e prezzemolo.

"Far rosolare a fuoco lento l'olio con l'aglio, aggiungere il calamaro tagliato a pezzetti, aggiungere le vongole e aspettare che si aprono, aggiungere i gamberi sgusciati e aggiungere il prezzemolo. Far cuocere per circa 20min. lessare la pasta e condirla con il sugo preparato".

Il pesce bandiera a questo punto non poteva essere da meno. Subito aggiunse: "Beh, sentite la mia ricetta: "Pesce bandiera gratinato". Prendete:

800 gr di pesce bandiera in filetti

120 gr. di pane grattugiato

Una manciata di capperi e olive nere

Succo di limone

Olio extravergine d'oliva

Sale

Prezzemolo ed aglio abbondante

Bisogna preriscaldare il forno a 200°. Prendere una ciotola e mescolare pane grattugiato, sale, capperi, olive finemente tritate. Prendere una teglia rettangolare e versare sul fondo una strato di filetti di pesce. Ricoprire con altro pane grattugiato, mettere il succo di limone, olio, e fare un altro strato di filetti di pesce. Mettere nuovamente pane grattugiato, succo di limone ed olio. Terminare con aglio e prezzemolo. infornare per 15 min., o comunque finche la parte superiore non si è dorata. Lasciare riposare una decina di minuti e..... BUON APPETITO”!

“Certo”, concluse il calamaro, “insieme siamo una forza della natura!”

Napoli e le sue specialità

Due giovanissimi cuochi si erano presentati ad un concorso di cucina.

Dovevano portare un piatto tipico. Cosa fare? Mare o monti? Napoli, si sa, è bella perché è varia.

I due ragazzi non si persero di coraggio e presentarono due piatti diversi che racchiudevano tutte le buone tradizioni.

Il primo si presentò con “La pasta alla puttanesca”. Subito si procurò gli ingredienti:

1 passata di pomodoro
100 gr. di capperi
100 gr. di olive nere
1 spicchio d'aglio.
Un misurino di olio
Sale (quanto piace)

Il giovane cuoco sapeva che poteva farcela con un piatto semplice. Subito prese una pentola dove mise la passata, con un po' di acqua e sale e fece cuocere a fuoco moderato. A metà cottura aggiunse l'aglio i capperi e le olive sgusciate e fece cuocere ancora per una decina di minuti. In un'altra pentola, fece cuocere la pasta (aveva preso delle linguine) e una volta scaldata aggiunse il sugo e servì presto.

La giuria sembrava soddisfatta.

Il secondo si presentò con un piatto di mare tipico: “La zuppa di pesce”. Prese subito:

500 gr di acqua
300 gr. di polpa di pomodoro fresco passato
1 pizzico di sale
400 di cozze e 400 di vongole
500 gr. di pesce misto
300 gr di polpi
200 gr di calamari
Vino bianco
Prezzemolo e aglio.

Cominciò a cuocere le cozze e le vongole, poi il pesce misto.

A parte preparò i polpi e i calamari e li tagliò a pezzetti. Quindi prese una grande padella e aggiunse l'olio, l'aglio, il peperoncino che fece leggermente rosolare, poi aggiunse tutti gli ingredienti preparati: prima il pesce con le vongole e le cozze, poi il polpo con i calamari e la polpa di pomodoro.

Quindi lasciò sul fuoco ancora un 5-7 minuti girando con un cucchiaino di legno e servì caldo.

Anche questa volta la giuria era molto soddisfatta. Dopo un'ampia discussione, decisero di attribuire il premio ad entrambi: avevano colto in pieno la tradizione napoletana.

Il Casatiello ... solo per la Pasqua?

Si avvicinava la Pasqua e in tutte le scuole fervevano preparativi per le feste. Ogni bambino doveva portare il suo piatto. La mamma di Martina, sapendo di non sbagliare, preparò un “casatiello”. Martina era un po' preoccupata, pensava che non piacesse. Ma la mamma era sicura di sé. Scese con Martina e andò a comprare:

100 gr. di latte
50 gr. di pecorino grattugiato
150 gr. di cicoli
Un lievito di birra

500 gr. di farina
 150 gr. di provolone
 150 di salame piccante
 50 gr. di strutto

Tornò a casa e prese una grande scodella dove mise 200 gr. di acqua, aggiunse il latte, il pecorino grattugiato, sale e il lievito. Mescolò il tutto, aggiunse la farina e impastò con il lievito. Lasciò l'impasto crescere per circa due ore. Intanto tagliò il provolone, il salame, i cicoli e li aggiunse all'impasto una volta che era cresciuto. Quindi unse con lo strutto un tegame circolare e vi sistemò dentro l'impasto e lasciò crescere ancora per oltre un'ora e mezzo. Infornò a fuoco caldo per circa 20/30 min.

Quando lo tolse dal forno era un bellissimo ciambellone dorato e profumato.

Il "piatto" portato da Martina ebbe un grandissimo successo e tutti decisero che in ogni festa, anche se non era Pasqua, Martina avrebbe dovuto portare il casatiello preparato dalla mamma.

La storia del manzo e del polpo

Una domenica soleggiata di primavera.

Alcuni napoletani già si dilettavano al sole, ma nel frigo della cucina di Emanuela il manzo e il polpo non trovavano pace.

"È domenica, diceva il manzo, tocca a me. No continuava il polpo, ieri ho sentito che parlavano di me, vuoi mettere oggi ci sono gli invitati e io occupo il posto d'onore!"

Ma, no, ti sbagli replicava il manzo, proprio perché è domenica spetta a me e soprattutto perché ci sono gli invitati!"

Il polpo non voleva sentire ragione. "Vuoi metterti tu, con il sugo, la sugna e tutto quello che ne viene, con me che sono sicuramente più leggero e contengo molto ferro.

Se è per questo ci sono anch'io, aggiunse il maiale, ma chi ti credi di essere. Da sempre la domenica si mangia il ragù."

La conversazione non stava prendendo una bella piega. Ad un certo momento sentirono entrare Emanuela in cucina e zittirono. Emanuela aprì il frigo e chiese alla mamma: cosa prendo?

La mamma, con voce, sicura disse: "Prendi tutto per fare il ragù prima!"

Subito il manzo e il maiale si fecero l'occhiolino! Ma dopo pochi minuti, la mamma continuò: si però metti nell'altra pentola anche il polpo!"

A quel punto il manzo e il maiale si guardarono sbalorditi, ma non fecero neanche in tempo a parlare che sentirono la voce della mamma: "Prepareremo il ragù della domenica, ma il polpo affogato è sempre una garanzia. Faremo una bella figura con gli zii!"

Così la mamma prese:

¼ di manzo
 ¼ di maiale
 50 gr. di sugna
 1 spicchio d'aglio
 Passata di pomodori S.Marzano
 100 gr. di cipolla
 1 bicchiere di vino rosso
 50 cl di olio
 Un po' di prezzemolo

Quindi prese una pentola nella quale mise olio, sugna, cipolla, aglio e fece soffriggere qualche minuto a fuoco lento, aggiunse la carne tagliata a pezzetti. Fece rosolare un po', poi aggiunse il vino rosso e alzò la fiamma. Aggiunse ancora la salsa e fece cuocere per circa 2 ore. Sul finire della cottura aggiunse il sale e il prezzemolo.

La pasta sarebbe stata lessata quando gli zii sarebbero arrivati.

Passò al polpo: doveva preparare il polpo affogato. Prese, oltre al polpo,

5-6 cucchiaini di olio
 Un peperone giallo
 Un po' di prezzemolo
 1 limone
 Sale e pepe.

Tolse la pelle al polpo, lo pulì ben bene e lo mise in una casseruola con l'acqua a cui aggiunse il peperone, olio, sale e pepe. Sminuzzò il prezzemolo e lo aggiunse. Coprì la pentola con un coperchio e lasciò cuocere per circa 1 ora, senza mai alzare il coperchio.

Dopo lo fece freddare, lo tagliò a pezzetti, condì ancora con un po' di olio, sale e limone.

Al momento del pranzo era tutto pronto. Gli zii era supercontenti.

"Che vi avevo detto, concluse il polpo, non ci siete solo voi e per far contenti tutti, ognuno di noi può dare il suo contributo."

La festa di fine anno scolastico

Francesco era arrabbiatissimo perché la mamma non aveva preparato nulla per la fine dell'anno e, ogni bimbo, doveva portare qualcosa.

Vedendolo disperato, il pomodoro gli disse: "Non perderti di coraggio ti aiuteremo". "Sì"- disse la lattuga, "c'è anche il pane, il bacon". La maionese si fece avanti e disse: "Non vi preoccupate, io sono a disposizione". "Bene"- disse il bacon e allora si misero all'opera.

Le 4 fette di bacon se ne andarono nel microonde per diventare croccanti, il pane subito si indorò. La lattuga disse: "Che bello ora mi faccio il bagno!"

"Sì, ti raggiungo"- disse il pomodoro e la maionese subito si spalmò sulle fette di pane.

Francesco osservava tutto questo gran da fare e disse: "Sì, ma come vi metto insieme?"

Allora tutti si disposero in fila:

prima le fette di bacon croccanti,
poi il pane dorato.

La lattuga disse: "Mettimi su una fetta di pane". "Ora vengo io", disse il pomodoro, "e poi di nuovo bacon."

La maionese: "Ora spalmami su un'altra fetta e copri la prima fetta che già il pomodoro e il bacon. Poi dividi in due pezzi la fetta di pane."

Francesco non credeva ai suoi occhi: in poco tempo aveva trovato cosa portare a scuola per la festa di fine anno. Imparate da noi

Un bel giorno, nello splendido mare di Napoli, si udirono delle voci di pesci che conversavano tra loro.

Nei fondali marini, nella città chiamata Pescilandia, quella sera era stato organizzato uno spettacolo in cui i pesci recitavano per ...gli uomini!

Ecco che inizia lo spettacolo...

"Io sono Daviduccio il polpo, il mio passatempo preferito è il calcio e lavoro come parrucchiere. Forse voi non lo sapete ma io sono ricco di calcio che fa bene alle ossa, di fosforo che vi aiuta a ricordare e di vitamine A e che sono importanti per l'organismo umano."

"Ciao a tutte le persone presenti questa sera. Io sono Saretta la Gamberetta e sono qui per dirvi qualcosa su di me. Il mio passatempo preferito è disegnare ed insegno in un asilo nido. Ho un basso contenuto di grassi e una buona razione di grassi polinsaturi che possono ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e ho un ottimo rapporto tra omega 3 e omega 6. Mi raccomando mangiatemi spesso perché sono molto salutare."

"Io mi chiamo Giuliana e sono un'alice molto felice. Mi piace cantare e lavoro in una gioielleria. Sapete, amici uomini, io sono un cibo molto amato da voi perché sono facile da masticare e da digerire, faccio bene alla circolazione, al cuore e, quindi, se volete stare in salute dovete mangiarmi tre volte alla settimana!"

Gli spettatori applaudirono a lungo e con molto entusiasmo, contenti di quello che avevano imparato e più consapevoli della bontà nutrizionale del pesce. Capirono l'importanza del rispetto delle norme che regolano la pesca, la stagionalità del pescato e inserirono il pesce tra i cibi fondamentali della dieta mediterranea.

Ho sognato il TG

Marco, un ragazzo adolescente amante dei fast-food e delle cene a base di hamburger e patatine, ascoltava poco i consigli della mamma che inutilmente gli proponeva di mangiare in modo più corretto.

Marco, però, si accorgeva che giorno dopo giorno le sue forze diminuivano e il suo peso aumentava.

Una sera, più stanco che mai si addormentò in un sonno profondo. Sognò uno strano telegiornale: il giornalista intervistava frutta, verdura e ortaggi!

Lei, signora mela, cosa può dirmi delle sue proprietà nutritive?

Sono piena di proprietà benefiche: fornisco fruttosio, uno zucchero con un basso indice glicemico. Sono ricca anche di fibre, discreta quantità di vitamina C e sono particolarmente adatta nei regimi dimagranti perché dà un senso di sazietà apportando solo 50 calorie ogni 100 grammi di frutta!"

E lei, signor limone?

Sono un disinfettante e anche un importante rinforzante del sistema immunitario, contengo acido citrico, sali minerali e grandi quantità di vitamine. Sono anche rinfrescante, alcalinizzante, diuretico, depurativo, vermifugo. Vengo consigliato in caso di influenze, malattie infettive, digestione difficili e calcoli renali.

E lei, signor pomodoro?

Mi presento in molte varietà, sono un antiossidante e sono molto gustoso. Mi usano molto in cucina e dà un tocco di colore e di sapore a molti cibi. Sono un ortaggio povero di calorie ma con grande capacità disintossicanti

E lei, signor cavolo?

Appartengo alla famiglia delle crucifere con un alto contenuto di fibre e vitamine, con proprietà antiossidanti e con capacità di prevenzione dei tumori. Ho un odore particolare ma sono un ortaggio molto importante.

Marco si svegliò, corse in cucina e udì delle vocine provenire da un cesto poggiato sul tavolo.

Stupito si avvicinò e si accorse che l'albicocca, due fragole, e una piccola ciliegia stavano discutendo.

"Siamo in questo cesto da molti giorni e ormai stiamo diventando vecchie. Ma perché non ci mangiano più volentieri come prima?" disse l'albicocca.

"Ho sentito dire che in Campania è diminuito molto il consumo di frutta e verdura perché in molti credono che proveniamo tutti dalla terra dei fuochi."

"Ma che c'entra la terra dei fuochi? Noi proveniamo da terre controllate e non c'è nessun pericolo a mangiarci" rispose la fragola.

"Vi mangerò io!" rispose Marco. "Ho capito che è importante nutrirsi bene per stare in buona salute e vivere a lungo!"

Cibi alla riscossa

Nella cucina di casa Esposito accadevano delle cose strane: i cibi che vivevano lì erano animati!

La signora Anna, madre di Antonio e Paola, due ragazzi adolescenti, provvedeva a sistemare alcuni prodotti alimentari nei posti più nascosti e inaccessibili della cucina per evitare che i ragazzi potessero abusare nel mangiarli.

Una sera, mentre tutti dormivano, la bottiglia di Coca Cola, il barattolo di Nutella e la busta di patatine uscirono dal loro nascondiglio e si incontrarono al centro del tavolo, proprio accanto a un cesto pieno di frutta di stagione.

"Uffa! Non riesco più a stare chiusa lì dentro" disse la bottiglia di Coca Cola.

"A chi lo dici! Io sto nello scaffale più alto e, da lassù, mi gira la testa!" rispose il barattolo di Nutella.

"Non capisco perché ci trattano così, io sono talmente nascosta che mi sento soffocare!" aggiunse la busta di patatine.

"Ha ragione mamma Anna a tenervi un po' in disparte. I giovani spesso abusano di cibi non adatti a loro!" borbottò un'arancia.

"Noi siamo fieri di essere qui, in mostra al centro del tavolo. Siamo ottimi alimenti adatti a ogni età" aggiunse il mandarino.

"E guardate che colori e che varietà di frutti freschi e gustosi! Possiamo essere mangiati in qualsiasi momento della giornata senza appesantire il corpo, siamo ricchi di vitamine, acqua e una discreta quantità di carboidrati. Con poche calorie si fa un pieno di salute e se apri la porta del frigorifero troverai gli altri amici, ortaggi e verdura, importanti quanto noi" disse la mela.

"Avete ragione ad essere orgogliosi, siete attraenti con i vostri colori, profumi e sapori. E' preferibile che noi ritorniamo nei nostri nascondigli." brontolò un po' avvilita la Coca Cola.

La presa di coscienza della bontà dei cibi è una cosa importante, saper distinguere quelli che fanno bene alla salute e quelli che soddisfano solo il palato è fondamentale per nutrirsi in modo consapevole e adatto per crescere bene.. Ora anche i cibi stessi lo sanno e alcuni, orgogliosi e compiaciuti delle proprietà che hanno, fanno bella mostra di sé, ..altri, vergognosi, si nascondono mesti mesti nel mobiletto più alto della cucina e tendono a non uscire "allo scoperto"...

AUTORE
Classe 1C

CLASSIFICATO
2° PREMIO

MOTIVAZIONE

La relazione tra cibo e letteratura per l'infanzia è antica. Basti pensare alla fiaba Hänsel e Gretel, o alle Avventure di Pinocchio dove il cibo è più che altro "sognato" dal burattino, povero e continuamente affamato. Il cibo, cioè i prodotti della terra (pomodori, patate, frutta...) e del mare (gamberetti, calamari, pesci bandiera...) diventano protagonisti anche nelle storie create dagli allievi dell'Istituto Gigante Neghelli di Napoli. Questi prodotti, dotati di una voce propria, fanno a gara per sottolineare la loro genuinità, e gli effetti benefici che hanno sulla salute. Il loro intento è fornire ricette che possano esaltare tutta la loro bontà e, nello stesso tempo, suggerire come nutrirsi, in modo consapevole, e adatto per crescere bene. Di fronte al loro incedere le bottiglie di Coca Cola, i barattoli di Nutella, le buste di patatine fritte non possono che retrocedere e "nascondersi mesti nel mobiletto più alto della cucina". Il messaggio non potrebbe essere esplicitato in maniera migliore!

SEZIONE
NARRATIVA

EDIZIONE
XII- 2014/2015

SCUOLA
I.C. 53 Gigante - Neghelli - Napoli

ORIGINALE