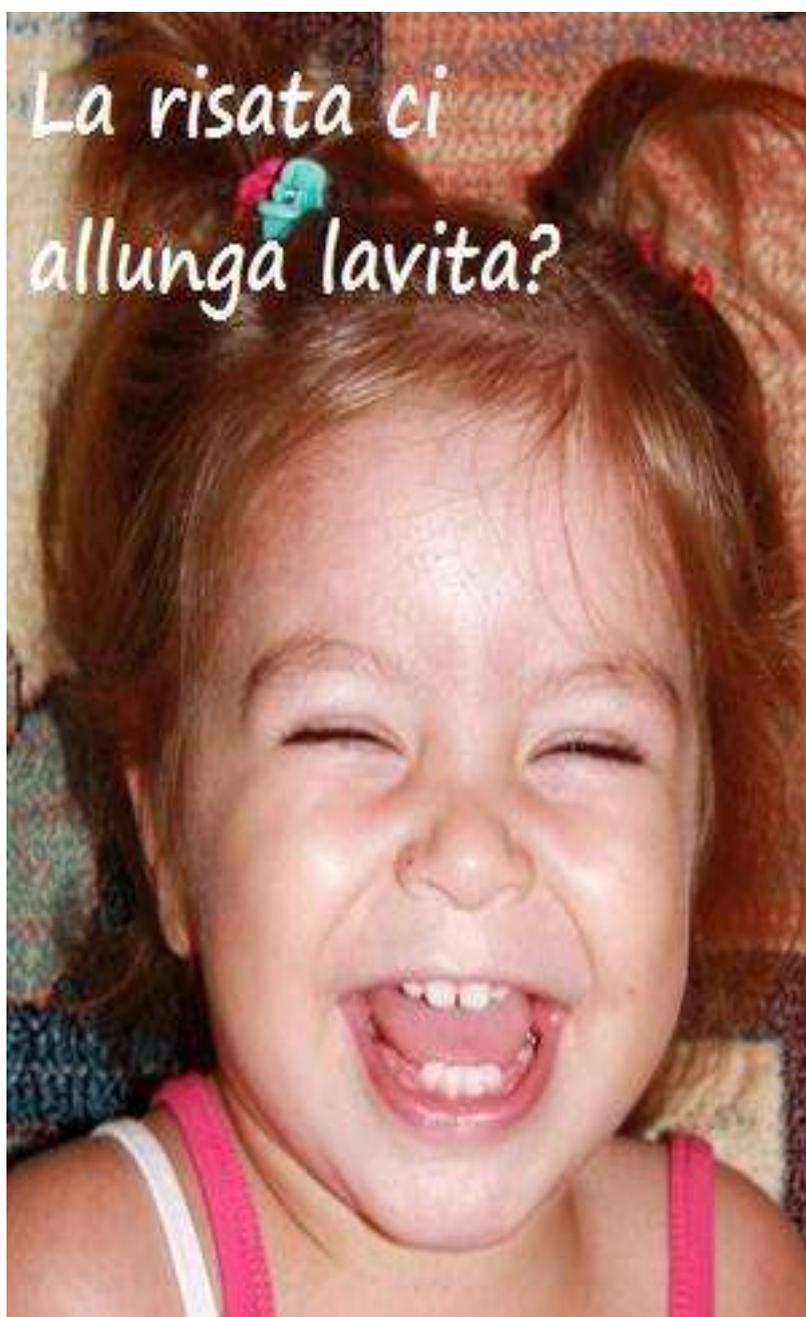


Rivista scientifica

a cura delle classi dell'I.S.S. di Porto Sant'Elpidio "Carlo Urbani"
coordinamento dei proff. Maria Coccia, Alessandra Catasta e Luca Renzi

mini Focus



RIDI... CHE TI PASSA!!!!!!

Che cos'è la risata?

Comunemente è una manifestazione spontanea e improvvisa di gioia, di allegria, con emissione di suoni caratteristici; si manifesta nel comportamento umano in più contesti. La risata si presenta come una modificazione del ritmo respiratorio, sospensione della aspirazione, contrazione dei muscoli facciali e addominali, messa in risalto di una bella dentatura e talvolta anche accompagnata da lacrimazione. Nel mondo ci sono migliaia di lingue, dialetti, ma tutti ridiamo allo stesso modo. La caratteristica più bella della risata è che è un linguaggio universale. La risata ci obbliga a muovere 80 muscoli del corpo e genera un'ondata di reazioni che promuovono il nostro benessere e la nostra salute.

I bambini ridono più degli adulti?

I bambini hanno la capacità di ridere prima ancora di parlare, anche quelli che nascono ciechi e sordi conservano la capacità di ridere.

La risata è contagiosa?

Quante volte ci capita che dopo aver iniziato a ridere non possiamo fermarci al suono della risata?

Raramente ridiamo da soli, la risata di solito preferiamo dividerla.

La "risata sociale" è più frequente di quella solitaria, ma non si piange in compagnia.

Ci sono i benefici nella risata?

Ridere aiuta a sconfiggere le malattie, facciamo lavorare i muscoli della faccia e del corpo, facciamo pulsare più il sangue, respiriamo più velocemente inviando più ossigeno ai tessuti. Riduce lo stress e l'ansia. E' un analgesico, calma il dolore. Stimola la produzione delle endorfine, che producono una sensazione di piacere. Rinforza il sistema immunitario. Favorisce il pensiero creativo, collegato al buon umore. Stimola la collaborazione, l'unione e l'armonia nelle relazioni interpersonali. E' un vero collante sociale: facilita la relazione, favorisce la condivisione e l'empatia.

Gli animali ridono?

I ricercatori hanno dimostrato che anche gli animali ridono, non ridono come noi perché la forma del loro muso non glielo permette, ma possono esprimere allegria in altri modi che cambiano da specie a specie. I cani ridono cambiando l'espressione del muso, il sorriso lo esprimono sia con gli occhi che con la bocca e la coda. I gatti non ridono sguaiatamente, molti di loro quando sono al massimo dell'eccitazione emettono un miagolio particolare. La iena produce una risata particolare durante la stagione degli amori e quando qualcuno ride sguaiatamente si usa dire: <<ride come una iena>>.

Esiste relazione tra risata e cibo?

Le ultime ricerche di neurochimica evidenziano che non solo il cervello, ma anche il sistema nervoso si nutre come un qualsiasi altro organo; squilibri nella nutrizione possono provocare stati di infelicità, confusione mentale. La convivialità il piacere del buon cibo allentano le inibizioni rigidità e stress. Il buon umore può essere favorito anche da una corretta alimentazione a base di cibi che per la loro composizione chimica, favoriscono il rilascio di serotonina, un neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale.

Esiste lo YOGA della risata?

Tutti sono in grado di ridere quando le cose vanno bene, ma lo yoga della risata insegna a ridere incondizionatamente. E' dunque possibile ridere anche nei momenti difficili. Si guadagna forza nelle avversità, si stabilisce un meccanismo che aiuta a mantenere un atteggiamento mentale positivo, indipendentemente dalle circostanze.

La risata può aiutare in classe?

La risata in classe ha un valore psicologico e pedagogico molto importante: condividere con i nostri docenti momenti di buonumore riduce le barriere tra insegnante e alunno. Vediamo nell'insegnante un alleato, un amico piuttosto che un membro di altra specie. A noi studenti sembra che il tempo passi più velocemente con insegnanti che sanno fare battute, che riescono ad usare l'umorismo e che sanno apprezzare quello dei propri alunni. La risata rende piacevole l'apprendimento, allenta la tensione, crea apertura mentale, migliora la collaborazione, aiuta ad affrontare la timidezza, dà energia per affrontare le diverse attività.

E' importante la risata in corsia?

In molte cliniche di diversi paesi del mondo e anche in Italia si sta diffondendo la clownterapia, i clown dottori girano nei reparti degli ospedali rendendo più allegra la vita dei pazienti, soprattutto bambini. In questi ultimi anni, dato il riscontro scientifico dei suoi effetti benefici, la clownterapia, si sta diffondendo in tutti i reparti, indipendentemente dall'età dei pazienti; infatti, negli ospedali dove la sofferenza è maggiore, i miglioramenti del malato, vissuti e condivisi anche da coloro che lo circondano con amore ed affetto, sono più rapidi se il clima percepito è particolarmente allegro.

Classe 2D Alberghiero I.I.S.S. Carlo Urbani di Porto S. Elpidio

IL FRUSTINGO



Che cos'è? ... Un po' di storia

E' un dolce tipico marchigiano, in particolare delle zone del Piceno, maceratese e del fermano a base di frutta secca e fichi. Si racconta che esso sia il più antico dolce di Natale e che la sua ricetta, più di 2000 anni fa, sia passata dalle mani Etrusche a quelle Picene. La ricetta originale lo vedeva come un pane povero (Panis Picentinus) e sostanzioso composto da farro, orzo, grano duro, spelta e grano gentile marzaio impastato con succo d'uva passita e cotto in recipienti di creta. Il frustingo era quindi un pane povero e sostanzioso molto gradito dai Romani. La ricetta classica si è evoluta nel tempo a causa della reperibilità degli ingredienti e anche per il variare dei gusti; infatti oggi prevede come ingrediente principale il pane raffermo tagliato finemente ed ammorbidito in un brodo di fichi secchi mescolato a mosto cotto al quale vengono aggiunti frutta secca, cioccolato e spezie. L'impasto viene lavorato a lungo con l'aggiunta di olio d'oliva locale. Dopo un prolungato riposo e posto nelle forme, il Frustingo viene cotto nel forno a legna, perfetto per essere gustato accompagnato con un bicchiere di vino cotto. Il nome attuale deriva dal latino FRUSTUM (pezzetto o tozzo) e su questa base è identificato ancora oggi nella provincia di Ascoli come Frustingo, mentre nella vicina provincia di Fermo è chiamato sia Frustingo che "Lu ficusu", cioè dolce di fichi, in quanto questi sono l'ingrediente principale. Dolce nato come piatto povero delle feste ma che in realtà è ricco di ingredienti genuini, tutti rigorosamente provenienti da colture regionali. Il frustingo è inserito ufficialmente tra i prodotti tradizionali della regione quale tipicità da salvaguardare, tutelare e promuovere. Questo rustico dolce natalizio è diffuso su tutto il territorio regionale.

INTERVISTA

Alle nostre zie, nonne e bisnonne

Abbiamo pensato di intervistare le nostre nonne e bisnonne e le nostre zie per conoscere meglio questo dolce.

-come si faceva una volta?

La bisnonna di Sara dice che a sua memoria, la ricetta che ancora fa tutt'oggi le è stata tramandata già dalla sua nonna, quindi ci troviamo di fronte a una ricetta che risale ai primi dell'800.

-strumenti Preparazione e cottura



Considerando il periodo di povertà e di scarse attrezzature nelle case dei contadini, si usavano strumenti molto semplici, come le pentole in terracotta e successivamente per chi se lo poteva permettere anche in alluminio (circa 10 cm di altezza), contenitori capienti in terracotta per mescolare gli ingredienti, grandi cucchiari di legno e recipienti da forno per la cottura alti (3\4 cm).

Le nonne raccontano che il tempo di preparazione iniziava intorno al mese di Settembre perché coincideva con la maturazione dei primi fichi neri. Una volta raccolti in grandi quantità venivano fatti essiccare al sole e durante la notte venivano messi dentro casa per evitare l'umidità. Una volta pronti venivano fatti bollire leggermente per farli ammorbidire insieme con un po' di acqua per circa 15 minuti. Veniva tagliato il pane a fette molto sottili e messo sopra i fichi nella casseruola in modo tale che assorbisse tutto il succo rilasciato da essi. In seguito venivano messi tutti gli altri ingredienti in ordine casuale mescolando più volte e a lungo. Una volta pronto l'impasto veniva versato in piccoli testi da forno e cotti per 30/40 minuti a 170 gradi circa perché il tempo di cottura veniva calcolato secondo la temperatura del forno a legna, in quanto prima si usava cuocere il pane e poi infornare i dolci quindi in assenza di termostato non era facile calcolare la temperatura.

-in quante tipologie può essere prodotto il frustingo?

Oggi solitamente si rispetta la ricetta di base originale però ci possono essere delle varianti come mettere meno fichi e più pane oppure mettere solo il brodo di fichi e il pane perdendo così il sapore originale del frustingo.

-quali sono le differenza tra la ricetta tradizionale e quella di oggi?

Alcune variazioni che abbiamo riscontrato tra la ricetta tradizionale e quella di oggi sono: l'aggiunta di cioccolato, caffè e canditi alla ricetta originale e la decorazione con frutta secca che lo abbellisce nell'aspetto cosa che prima non si faceva.

LA RICETTA DELLA NONNA



- kg 1 fichi neri

-sale



-pane

-zucchero



-buccia grattugiata di limone e arancio



-cacao cioccolato



-farina



-mandorle



-noci

-mosto cotto

-liquore dolce (anisetta, amaretto di Saronno)

noccioline tostate

-pepe normale e dolce



-canditi -caffè



-uvetta -cannella



-noce moscata

PROCEDIMENTO

Come primo passaggio mettere a cuocere i fichi secchi in una casseruola con un po' d'acqua,



subito dopo aggiungere il pane e il resto degli ingredienti in ordine casuale. Una volta uniti tutti gli ingredienti mescolare per un po' di tempo in modo da amalgamare il tutto. Una volta pronto lo si può mettere su dei testini da forno tondi o rettangolari con l'aggiunta sulla base di un po' d'olio. Riempire il recipiente con il composto

fino a 3-4 cm, decorare a piacere e infornare. Il dolce sarà pronto quando le mandorle inizieranno a diventare dorate.

Classe 2C Alberghiero I.I.S.S. Carlo Urbani di Porto S. Elpidio

IL CIAUSCOLO E LA TRADIZIONE MARCHIGIANA

L'Italia, è conosciuta in tutto il mondo anche per la sua tradizione gastronomica e buona parte di tale fama è legata ai prodotti tipici. Ogni regione ne vanta alcuni e, all'interno di queste, ogni zona è conosciuta per essere la culla di qualche specialità. Specialità che spesso non vengono valorizzate nel modo giusto. Nel 2000 nasce a VISSO nelle Marche l'associazione produttori del ciauscolo dei Sibillini. Il Ministero riconosce il marchio IGP come il più adatto alla tipologia del prodotto. L'associazione ha lo scopo di valorizzare il territorio dell'entroterra, ricco di paesaggi naturalistici, povero di risorse economiche, caratterizzato da un fenomeno tristemente noto da decenni alle popolazioni della montagna: lo spopolamento dovuto alle scarse opportunità che le zone montane offrono.

Il ciauscolo è un specialità dell'entroterra marchigiano, è il salume che rappresenta la tradizione norcina, la storia rurale, l'attaccamento alla terra, è un prodotto molto antico, ricco di storia, di sapore e soprattutto è parte integrante della tradizione gastronomica contadina marchigiana. La zona tipica di produzione è piccola, circoscritta all'entroterra delle province di Macerata e di Ascoli Piceno. Questo territorio è in prevalenza montuoso e le condizioni climatiche che caratterizzano la zona giocano un ruolo fondamentale nella fase di stagionatura.



Il ciauscolo è un salume con dimensioni tipiche di un salame tradizionale, ma al taglio è morbido e la fetta si presenta di colore rosato. La caratteristica dominante che lo rende unico nel suo genere è la spalmabilità, che non si riscontra in nessun altro insaccato. E' anche chiamato il salume marmellata, perché spalmabile direttamente sul pane. Nel maceratese, chi non ne conosce il nome, lo descrive :<<quillu salame muscio, tantu vonu, che se spalma su lu pà >>. La spalmabilità è ottenuta dalla presenza di una quantità di grasso piuttosto elevata nell'impasto. Fondamentali sono le

tecniche di lavorazione, conservazione e stagionatura riconducibili alla sapiente tradizione norcina ed ad un ambiente geografico e climatico caratteristico. Il sapore, il profumo delicato e aromatico

sono il risultato di una equilibrata miscela di aromi quali l'aglio, vino e affumicatura, che il gusto e l'olfatto descrivono e apprezzano in tutta la loro fragranza.

IL CIAUSCOLO E LA TRADIZIONE

Nei tempi passati non c'era famiglia contadina dell'entroterra marchigiano, nemmeno la più povera, che non allevasse il maiale. Questo era possibile perché l'allevamento avveniva allo stato brado e nei boschi di querce gli animali trovavano grandi quantità di ghiande e tartufi con cui si alimentavano. Il risultato era quello di avere soggetti estremamente rustici che presentavano una certa difficoltà ad ingrassare, ma in compenso la carne era molto saporita e ottima per la trasformazione.



Il grasso, data l'alimentazione costituita in prevalenza da prodotti del sottobosco, era molto compatto, untuoso, bianco, resistente ai fenomeni di irrancidimento. I suini marchigiani purtroppo sono estinti da parecchi anni.

L'allevamento allo stato brado è andato scemando, ma per lungo tempo la ghianda ha continuato ad essere raccolta e somministrata ai suini e ha rappresentato un alimento prezioso, perché ricco di carboidrati e a costo zero. Affinché gli insaccati venissero buoni, ai maiali veniva dato un pasto oltre alle ghiande, granturco, patate, orzo e crusca con l'aggiunta degli scarti della cucina compresa l'acqua di cottura della pasta. Lo stretto rapporto di convivenza che si instaurava con il maiale riguardava tutta la famiglia contadina.

La "vergara" (moglie del contadino) ogni giorno gli dava la razione di cibo, i bambini lo portavano al pascolo vigilandolo. Il capofamiglia comprava il cucciolo, chiamava il veterinario quando si ammalava e quando arrivava il momento prendeva accordi con il norcino, persona esperta nella macellazione, per ammazzarlo e farci la "salata". L'evento doveva avvenire con la luna calante. Non rispettare questa regola, poteva voler dire compromettere l'intera riuscita dell'opera. Rischio che non si poteva di certo correre!!!!

LA STORIA DEL CIAUSCOLO

Nel contesto delle singole realtà agricole familiari, la tradizione della preparazione del ciauscolo risale a tempi remoti, legata alla perizia di quegli artigiani le cui radici affondano nei luoghi di origine di tale prodotto; le tecniche di produzione del ciauscolo sono state custodite e tramandate nel corso dei secoli, gelosamente. L'etimologia della parola "ciauscolo" deriva dal latino *cibusculum*, ossia piccolo cibo o piccolo pasto. Piccolo non solo in senso quantitativo, ma anche nel senso di pasto veloce, "concentrato", ricco di energia e ottimo per pasti frugali. Esso è un alimento che in passato veniva consumato tra la prima colazione e il pranzo o tra il pranzo e la cena, durante il duro lavoro dei campi. Ancora oggi, se capita di passare per le nostre campagne a mezza mattinata, non è infrequente essere invitati a colazione e vedersi offrire il ciauscolo. Un tempo, affermano i nostri nonni, esso, veniva preparato con un quantitativo di grasso maggiore al fine di ottenere un prodotto spalmabile con facilità sul pane; aveva un colore rosa chiarissimo. Inoltre la quantità di aglio messa nell'impasto era maggiore e sul prodotto finito questo spiccava molto. I gusti di un tempo erano meno delicati e i possibili effetti collaterali dell'aglio non venivano ritenuti cosa importante. Con gli anni i gusti e le esigenze dei consumatori sono cambiati. Oggi, infatti, viene preparato con una quantità di grasso inferiore, viene messo meno aglio nell'impasto, con una conseguente riduzione della spalmabilità; ciò nonostante il prodotto conserva tutto il sapore della sua tradizione e unicità.

IL CIAUSCOLO NELLA GASTRONOMIA

E' un salume che sembra sciogliersi in bocca e che si amalgama perfettamente al pane, tanto da diventare un tutt'uno con esso. Il sapore varia leggermente tra le preparazioni fatte in casa e quelle in commercio; queste ultime sono sicuramente più omogenee rispetto a quelle casalinghe che assorbono i diversi profumi delle cantine, di ogni singola casa e del legno usato per l'affumicatura. Il suo sapore è delicato ma allo stesso tempo deciso e aromatico; nei prodotti fatti in casa è possibile rilevare un più marcato retrogusto agliaceo. E' ottimo spalmato sul pane fresco; il suo aroma sui crostini caldi si esalta; è squisito associato al pecorino un po' stagionato.

L'utilizzo del ciauscolo va oltre il suo semplice consumo come salume crudo, possiede una sorprendente versatilità di impieghi: lo si può usare come base per un sugo veloce e saporitissimo mettendo a soffriggere un po' di cipolla aggiungendo pomodoro fresco, sale e pepe per condire la pasta. Un tempo nelle case di campagna non si trovava facilmente il macinato di vitello per la preparazione dei ripieni ad esempio, per il piccione, si utilizzava un impasto fatto di pane grattugiato, pecorino, aglio, uova, frattaglie tritate, maggiorana, sale, pepe e un po' di ciauscolo: questo durante la cottura insaporiva l'impasto, la carne del piccione e anche il sugo.

L'attuale gastronomia vede il ciauscolo costantemente presente negli antipasti proposti dai migliori ristoranti tipici marchigiani. Nei buffet che accompagnano le svariate manifestazioni sociali, ma anche nei rinfreschi preparati in occasione di eventi come: matrimoni, battesimi, compleanni o anche semplici merende, lo troviamo sempre presente e pronto a soddisfare i palati di coloro che hanno gusti tradizionali e di chi ha gusti ricercati. Questo prodotto, non è stato ancora valorizzato in pieno in cucina come meriterebbe. Qualche tentativo lo ha fatto Giancarlo Vissani proponendo due ricette: "crostoni di ciauscolo con uva passita e mele" e "lasagne di ciauscolo e patate". Sarebbe interessante portare avanti, con la collaborazione di chef professionisti, una sperimentazione mirata alla preparazione di piatti che possano esaltare al massimo le potenzialità gastronomiche e gustative del ciauscolo.

LE CARATTERISTICHE SCIENTIFICHE

Fino a poco tempo fa gli studi volti alla conoscenza scientifica del ciauscolo risultavano piuttosto sommi e pochissimo materiale era rinvenibile in bibliografia. Oggi, grazie al Dipartimento di scienze veterinarie dell'Università di Camerino, tali studi sono stati approfonditi e sono tuttora in corso di svolgimento. Sono state effettuate ricerche chimiche, fisiche e microbiologiche sia sui prodotti artigianali sia su quelli casalinghi, mettendo a confronto le due realtà produttive. Dai risultati ottenuti si può rilevare che nel ciauscolo la quantità di grasso è piuttosto elevata, varia tra il 37-43%; mentre le proteine sono il 16-17%; l'umidità diminuisce progressivamente in modo lento, non raggiungendo mai valori bassi, elemento importante che concorre in modo determinante insieme con la quantità di grasso a conferire al prodotto la sua caratteristica peculiare: la spalmabilità.

Dal punto di vista microbiologico, i risultati ottenuti sia su campioni industriali, per i quali era prevedibile, che casalinghi, dove le condizioni igieniche di preparazione a volte potrebbero risultare discutibili, si è constatata una completa assenza di germi patogeni e una prevalenza di batteri, che guidano in maniera corretta le fermentazioni. Ciò sta ad indicare che le tecniche di lavorazione sono molto vicine a quelle originarie. Gli unici conservanti utilizzati dagli artigiani dell'entroterra sono una piccola quantità di salnitro 0.02% e di acido ascorbico, ovvero vitamina C.

EFFETTI TERAPEUTICI (veri o presunti)

PER IL CORPO E PER L'ANIMA

DEL VINO COTTO



Curiosa è stata la notizia, riportata da tutti i quotidiani nel febbraio del 1997, che a papa Wojtyla era stato consigliato dall'ascolano dottor Augusto Giammino, di sorseggiare del vino cotto caldo che gli avrebbe attenuato i fastidiosi sintomi...dell'influenza

Infatti scaldato e aromatizzato con cannella o chiodi di garofano, buccia di limone o d'arancia e dolcificato con del miele, nelle nostre campagne si beveva caldissimo e aiutava a superare febbroni e raffreddori. I risultati erano soddisfacenti, ma il motivo un tempo era sconosciuto. Ora, ricercatori americani hanno fatto sapere che in questi vini, come il nostro cotto, esiste una specie di antibiotico naturale che impedisce o perlomeno rallenta, lo sviluppo del virus influenzale. Era sicuramente una piacevole panacea che favoriva comunque il sonno riparatore.



Invecchiato per anni in una preziosa botticella, rappresentava, per la famiglia contadina, il liquore da offrire a fine pranzo importante con i dolci tipici di stagione o il vino da regalare al parroco perché ci dicesse la messa. Spesso più accessibile del latte o del prezioso burro, diveniva un ottimo ingrediente per fare saporiti dolci casalinghi come biscotti, ciambelline e ciambelloni. In primavera si univa al rosso dell'uovo sbattuto con lo zucchero che grandi e piccini assumevano come ricostituente.



Da noi non si conosceva la sangria, ma in estate, un fine pasto a base di frutta e vino cotto esisteva sulle tavole del contadino fermano. Il vino doveva essere fresco di cantina, nel quale erano stati messi in infusione pezzi di pesche gialle, dalla polpa consistente e profumatissima. L'effetto era digestivo e tonificante.

Lo "vì cotto fresco", anche diluito con acqua di fonte e limone, veniva servito con parsimonia "da lu vrucchittu" (piccola brocca) durante "lu frati", una merenda frugale e semplice (che riprende il nome dal fatto che i frati usavano i prodotti che ricavavano con la questua nelle campagne nei periodi dei raccolti) che le contadine preparavano per rifocillare i mietitori affaticati e accaldati. L'effetto in questo caso doveva essere energizzante e corroborante.

Per ritemprarli da un lungo percorso, i cavalli stanchi venivano sottoposti a massaggi ai garretti (zampe posteriori) con vino cotto, con effetti defaticanti. Questo non meraviglia perché nelle campagne del retroterra fermano si massaggiavano le gambe tenute a lungo immobili dopo una ingessatura o lunga malattia a letto, o con dolori articolari con vino cotto. Anche le gambette del neonato, per farle crescere forti e dritte, venivano frizionate con del vino cotto che le neomamme tenevano a lungo in bocca per riscaldarlo. Seguendo delle antiche usanze, il vino cotto si dava ai ragazzi per favorire la loro intelligenza o per superare l'inappetenza; ne facevano uso le donne incinte e quelle che desideravano la gravidanza.

Infine serviva a lavare i morti perché fossero capaci di percorrere il lungo viaggio che li attendeva.

Prodotto quindi preziosissimo e trasversalmente utile in ogni stagione dell'anno e della vita, doveva essere preparato in abbondanza nella famiglia contadina perché non mancasse mai questo elisir di lunga vita.