

A la carte

SPAZZA VIA I PROBLEMI DELLA GIORNATA. TI DÀ LA SENSAZIONE CHE TUTTO ANDRÀ BENE

La magia di un abbraccio

Abbiamo bisogno di circa quattro abbracci al giorno per sopravvivere, di otto per mantenerci in salute e di dodici per crescere.

- Virginia Satir -

ARTICOLO A PAGINA 2

IN QUESTO NUMERO



"Fame" adolescenziale in aumento

GIOVANI E DISTURBI ALIMENTARI

Articolo a pagina 5



Parigi / Reali, corte e moda

TOUT SUR LA MODE

Articolo a pagina 6



Cittadinanza attiva / Giovani e società

A LEZIONE CON DANTE: IGNAVI O RESPONSABILI?

Articolo a pagina 7

MONDO

NUOVE PROSPETTIVE DI VITA

ADOZIONE, FIGLI E FAMIGLIE

L'adozione dona un nuovo nucleo familiare, sereno ed equilibrato, a bambini e ragazzi che si trovano in uno stato di abbandono, o in strutture senza l'affetto di un genitore.

ARTICOLO A PAGINA 4

Spazza via i problemi della giornata. Ti dà la sensazione che tutto andrà bene

LA MAGIA DI UN ABBRACCIO

ARTICOLO DI AURORA VOLPE E MATTEO FAVARON

“Abbiamo bisogno di circa quattro abbracci al giorno per sopravvivere, di otto per mantenerci in salute e di dodici per crescere”.

Celebre frase della terapeuta Virginia Satir

Frase celebre che suscita in noi un dibattito interno con il nostro io e la personale idea sul contatto fisico, ma specifiche ricerche confermano che un abbraccio, se voluto, origina effetti positivi sulla nostra persona, in particolare nella nostra sfera emotiva. Molteplici studi scientifici dimostrano infatti che le aree cerebrali legate alla produzione del cortisolo (ormone associato allo stress) ne diminuiscono drasticamente la quantità in seguito a un abbraccio, sia in chi lo riceve sia in chi lo dà. Sono state inoltre evidenziate anche altre funzioni dell'abbraccio: trasmette sostegno sociale, dà benefici all'organismo perché riduce la pressione arteriosa, aumenta i livelli di ossitocina, ha effetti positivi sul sistema immunitario e, ovviamente, comunica emozioni.

A tal punto potremmo chiederci: **“Perché non a tutti piace essere abbracciati?”**

Le risposte sono molteplici, di natura psicologica, culturale e sociologica.

Relativamente ai **fattori psicologici** è risaputo che le personalità introversive siano meno inclini a intraprendere dialoghi e ad avere contatti fisici nelle relazioni interpersonali, quindi attuino strategie di evitamento per non attirare l'attenzione altrui. Il rischio purtroppo è che così facendo ci si preclude di ottenere tutti quei vantaggi sopracitati. Sarebbe opportuno sforzarsi in una direzione di maggiore apertura superando gradualmente la paura del giudizio altrui, anche perché la simpatia viene trasmessa molto spesso con un abbraccio.

Un altro fattore psicologico da non sottovalutare è il vissuto personale in età infantile che incide sul bisogno di dare e ricevere abbracci da grandi; situazioni di abbandono o maltrattamento possono far scattare i meccanismi di difesa dell'Io, quindi ci si tiene a distanza per paura di soffrire.

Fattori culturali: l'ambiente in cui cresciamo determina le modalità di interazione da attuare nei vari contesti quotidiani. Infatti, gli esseri umani si comportano in modo diverso nelle relazioni affettive secondo le regole implicite trasmesse dalla famiglia, oltre a regole tipiche della cultura d'origine.

Per esempio in Oriente i bambini vengono abituati a non esprimere le loro emozioni, sia verbalmente che fisicamente, pertanto percepiscono l'abbraccio come anacronistico (fuori luogo), sebbene in età adulta qualcuno racconti che avrebbe desiderato ricevere un'educazione più affettuosa.

Uno degli aspetti più fortemente radicati nella società, a causa di una continua e tramandata cultura machista imposta sin dall'infanzia nella maggior parte delle comunità, è la repulsione dell'abbraccio tra uomini. Il machismo si manifesta come una difesa inconscia contro la possibilità di apparire deboli, affettuosi o vulnerabili — tratti che la cultura maschilista tende a considerare "femminili" o "non virili".

Questo aspetto è il risultato di una socializzazione che insegna agli uomini a reprimere l'espressione fisica di affetto tra loro, per paura di essere giudicati o di vedere minacciata la propria identità maschile.

Eppure gli abbracci sono fondamentali per i bambini perché favoriscono il cosiddetto "attaccamento sicuro": percepiscono il calore umano di chi si prende cura di loro e acquistano fiducia negli altri e nelle proprie capacità. Se ricevono abbracci ogni volta che hanno bisogno di conforto, i bambini saranno poi capaci di essere autonomi. Secondo le ricerche degli psicologi giapponesi Mika Takeuchi e Hiroshi Miyaoka, avranno relazioni sentimentali più soddisfacenti nell'adolescenza e nell'età adulta. Non solo: gli abbracci e il contatto fisico sono fondamentali per la crescita cognitiva e fisiologica. Alcuni bambini lasciati soli da piccoli (per esempio quelli cresciuti in orfanotrofi nei Paesi poveri) hanno spesso ritardi nello sviluppo fisico e psicologico. "I bambini imparano da ciò che li circonda" sosteneva Maria Montessori, perciò è incredibile quanto un abbraccio possa insegnarci.



La natura dell'amore di H. Harlow (1958)

L'esperimento fece capire che la scimmietta preferiva trascorrere la maggior parte della giornata abbracciata alla mamma rivestita con tessuto soffice, invece che alla madre metallica "distributore di cibo", malgrado quest'ultima fosse quella fondamentale per la sua sopravvivenza.



<https://youtu.be/lnx20T1y-s>

ADOZIONE, FIGLI E FAMIGLIE

ARTICOLO DI BORDIGNON VIKTORIA

L'adozione dona un nuovo nucleo familiare, sereno ed equilibrato, a bambini e ragazzi che si trovano in uno stato di abbandono, o in strutture senza l'affetto di un genitore. Nello stesso tempo, grazie all'adozione molte coppie coronano il sogno di diventare genitori compiendo una scelta d'amore.

La procedura dell'adozione, soprattutto internazionale, è lunga, complicata e costosa; ciò scoraggia molte famiglie intenzionate ad accogliere un figlio.

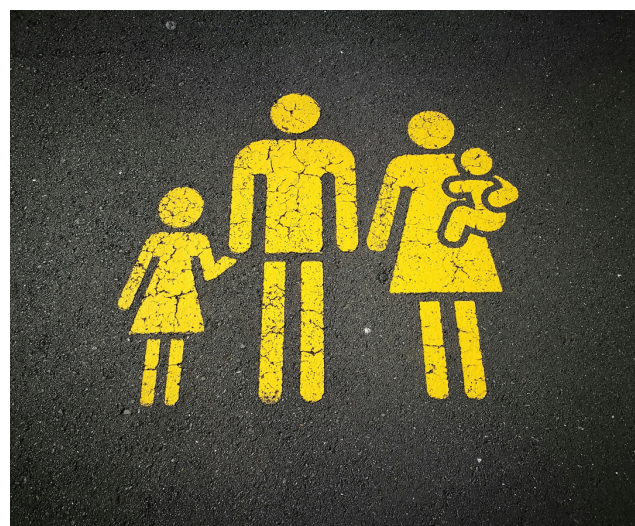
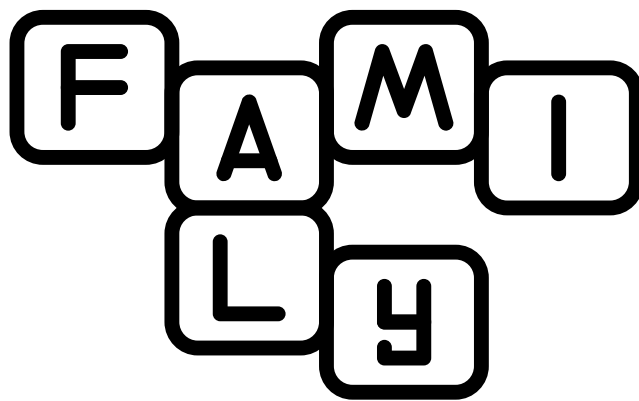
Per le adozioni internazionali intervengono vari enti, come l'Associazione Bambini dell'Arcobaleno - Bambarco Onlus, che hanno contatti con Paesi in difficoltà e intervengono in numerosi casi di abbandoni, ad esempio in India, Cina e Brasile.

È importante sensibilizzare gli adulti ad adottare i minori in una situazione di svantaggio per dar loro felici opportunità di vita trasmettendo il bene di una famiglia, senza distinzione tra nuclei eterosessuali o omosessuali, tra nuclei bigenitoriali o monogenitoriali. Ciò che conta è dare amore, possibilità di studio, migliori condizioni di salute, comprensione ed ascolto.

Con l'adozione si nasce due volte. Si vince su un destino inizialmente avverso, giocando una nuova vita che è tutta da vivere e scoprire.

Sarebbe opportuno, inoltre, per quanto possibile, mantenere il contatto con le proprie radici, per ripartire da ciò che si è stati. Indagare sulle proprie origini, mantenere legami con familiari o parenti può essere arricchente, può aiutare a sentirsi più completi e in pace con se stessi, eventualmente anche con l'aiuto di specialisti, accettando così il passato e accogliendo con gratitudine il presente.

Nella vita di tutte le persone ci sono pause e ripartenze, che sono fondamentali per costruire e conoscere se stessi nell'arco della propria esistenza.



Mondo / “Fame” adolescenziale in aumento

GIOVANI E DISTURBI ALIMENTARI

ARTICOLO DI STELLA PAVAN

Nell'ultimo decennio i disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono aumentati. Definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, sono la prima causa di morte tra gli adolescenti dopo gli incidenti stradali. Questi disturbi, che colpiscono la salute fisica ed emotiva di una persona, interessano maggiormente le ragazze rispetto ai ragazzi, secondo le stime del Ministero della Salute.

Ma quali sono i principali disturbi alimentari?

Esistono diverse tipologie di comportamenti disfunzionali in ambito alimentare:

1. **Anoressia nervosa:** chi è affetto da questo disturbo, molto diffuso, tende a non assumere più cibo con gravi danni fisici, come problemi muscolari e alle ossa, dolori generali in tutto il corpo e ritardi nello sviluppo fisico. Nelle ragazze il primo segnale preoccupante è l'assenza improvvisa del ciclo mestruale, o amenorrea.
2. **Bulimia:** i giovani che ne soffrono si ingozzano di grosse quantità di cibo, rimettendo subito dopo; spesso fanno un uso eccessivo di lassativi per non assimilare sostanze nutritive. Anche questo disturbo provoca danni seri all'organismo.
3. **Binge eating:** consiste in ricorrenti abbuffate di cibo per bloccare temporaneamente episodi di ansia, solitudine, stress e tristezza, ma senza vomito autoindotto o uso di lassativi.
4. **Obesità:** è un accumulo di grasso corporeo, dovuto a cause psicologiche ma anche alla mancanza di regolare attività fisica e di una corretta consapevolezza alimentare.

Quali sono le cause che portano a questi disturbi?

L'origine di questi disturbi ha radici profonde, che scaturiscono da un disagio emotivo e psicologico causato da contesti sociali o personali disfunzionali. In particolare, giovani adolescenti più fragili, alla ricerca del senso della vita, ne risentono psicologicamente per via della pressione mediatica e degli standard di bellezza irrealistici, imposti da una società che promuove sui social ideali inarrivabili e desideri di successo.

A confermare ciò osserviamo spesso che nella vita comune si è circondati da coetanei mossi da invidia e talvolta cattiveria, che giudicano i più sensibili puntando sul sovrappeso e sull'aspetto fisico. Queste situazioni alimentano una bassa autostima che, se incontrollata, porta al rischio di sviluppare un disturbo alimentare. Anche alcune dinamiche familiari conflittuali possono alterare emotivamente gli adolescenti. Genitori particolarmente severi esercitano un controllo troppo rigido a discapito dei figli che, sentendosi oppressi e criticati dalla propria famiglia, hanno difficoltà a gestire le loro emozioni e lo stress in ambito domestico dove, al contrario, l'ambiente dovrebbe essere pacifico. Alcuni genitori e nonni si dimostrano giudicanti nei confronti di figli e nipoti sollecitandoli con troppa insistenza anche sulla loro alimentazione, e queste dinamiche comportano insicurezze difficili da sopportare in giovane età.

Così gli adolescenti, per autodifesa, si chiudono interponendo un muro immaginario tra sé e i rispettivi genitori, che vorrebbero imporre regole alimentari da “adulti”.

Un'altra delle cause di questi disturbi è il desiderio di voler avere tutto sotto controllo, compreso il cibo e le relative calorie da assumere in una giornata. In questo modo la persona aumenta la sua autostima perché sente di poter governare tutte le situazioni che la riguardano. Nel caso dell'obesità l'assunzione eccessiva di alimenti poco sani è causata da dinamiche familiari complesse, che generano in una persona pensieri autosvalutativi tali da pensare di poter risolvere ogni problema facendosi “coccolare” dal cibo. Si cade, quindi, in un abisso alimentare che fa credere che l'unica soluzione a ogni sentimento negativo sia proprio quella di sfogare le proprie difficoltà mangiando, perdendo capacità di controllo su se stessi e la vita.

Poiché non sempre è facile capire le motivazioni di queste comportamenti, è necessario essere aiutati psicologicamente per individuarne le cause e sconfiggere la malattia.

Come si possono curare i disturbi? Risposta: non da soli!

A seconda della gravità del disturbo esistono varie modalità di cura con trattamenti specifici per i singoli pazienti.

Il percorso è lungo, caratterizzato da aiuti specifici da parte di psichiatri, dietisti e nutrizionisti; potrebbero essere prescritti anche farmaci psicoattivi per migliorare i sintomi della malattia, oltre a precise indicazioni alimentari elaborate allo scopo di superare gradualmente le varie difficoltà, senza spiacevoli e dolorose ricadute.

In Veneto sono presenti anche centri diurni sempre operativi per chi sente di dover essere affiancato da un'equipe di professionisti (neuropsichiatra, nutrizionista e psicoterapeuta) che offre un aiuto costante al fine di acquisire sane abitudini alimentari e una maggiore sicurezza interiore.

IL PRIMO PASSO PER USCIRNE È LA CONSAPEVOLEZZA DI DOVER CHIEDERE AIUTO





Parigi / Reali, corte e moda

TOUT SUR LA MODE

ARTICOLO DI ELENA BANO, ANITA PIEROBON E ISABELLA TESSER

L'abbigliamento parigino è sempre stato di grande tendenza. Ma quando si sono affermati i primi *trend* in Francia?

Siamo nel 1700 e nella reggia di Versailles i reali della corte francese dettano regole e diffondono precisi canoni estetici, indossando abiti maestosi e appariscenti. Nell'età dei Lumi, infatti, era un sogno per le dame impressionare la corte con vestiti sgargianti e seducenti, ma questa missione era tutt'altro che semplice perché la concorrenza era spietata e le norme erano rigide, obbligando tutti a indossare abiti esclusivi in circostanze pubbliche.

Studi specialistici e opere pittoriche mostrano abiti femminili dell'epoca scomodi da indossare, caratterizzati da gonna lunga e ampia, con una struttura interna fissa chiamata "guardinfante", che proteggeva il ventre delle gestanti facendole apparire snelle a tutti i costi. Il corsetto era immancabile per elevare il busto, migliorare il portamento e assottigliare la vita. Al posto degli indumenti intimi c'era una camicia di tela leggera lunga fino alle ginocchia, a cui si aggiungeva una sottogonna che arrivava alle caviglie. Da non dimenticare gli accessori! Erano il tocco finale che rendevano unico ogni abito nel suo genere: raffinati guanti per coprire mani e braccia, indispensabili per tutelare il senso del pudore in pubblico, ed eleganti ventagli per appagare la propria vanità.



Il "Guardinfante"



Il "Rhingrave"



L'iconico tubino nero

Non mancano particolari sulla moda maschile. Dal 1600 gli uomini cominciarono a indossare brache larghe al di sopra di calze aderenti, spesso fissate con un'arricciatura sopra o sotto il ginocchio. Luigi XIV, detto il Re Sole, trasformò le calze in una tendenza, abbinate a gonne pantalone chiamate "rhingrave". E per rimediare alla sua calvizie, cominciò a sfoggiare parrucche vistose che divennero consueti accessori quotidiani.

L'aristocrazia francese, desiderosa di distinguersi dalla massa, sfoggiava tessuti pregiati e colori difficili da ottenere. Proprio il Re Sole è celebre per aver ideato scarpe con suola rossa, *status symbol* della nobiltà. Oggi le scarpe con la suola rossa di Louboutin sono un simbolo di lusso, seduzione e stile.

Nell'età della rivoluzione francese una donna della famiglia reale impose i suoi gusti: la regina Maria Antonietta. Acconciature imponenti e abiti sontuosi la resero un'icona di stile, accrescendone il potere politico. La moda come simbolo di potere, e non solo come semplice estetica, è un aspetto da non sottovalutare.

In Francia, il settore della moda tuttora gode di unicità ed esclusività grazie a ricercate e storiche attività artigianali e sartoriali. Parigi è stata ed è il cuore pulsante della moda, anche grazie a dettagli del Seicento e Settecento. Christian Dior, Coco Chanel e Yves Saint Laurent sono marchi di indiscussa eleganza. Il tubino nero, reso iconico da Coco Chanel negli anni '20, è un simbolo di femminilità che ha sfidato le convenzioni del tempo. Bisogna così difendere le attività artigianali, come l'alta sartoria e le "botteghe" che fanno fatica a resistere nei centri città, nel segno di una maestria e creatività indiscutibili.

A LEZIONE CON DANTE: IGNAVI O RESPONSABILI?

ARTICOLO DI ANITA PIEROBON E ISABELLA TESSER

L'ignavia, ossia l'indolenza e mancanza di volontà, è un comportamento in crescita tra gli adolescenti. La scuola riveste un ruolo fondamentale nell'educare le giovani generazioni a "saper pensare", "saper essere" e "saper fare" assumendosi impegni e responsabilità, non solo nello studio ma anche nell'organizzazione scolastica attraverso assemblee di classe e d'Istituto e nella vita in generale. La letteratura, in particolare, offre spunti preziosi per sollecitare giovani e giovanissimi a darsi da fare nella propria vita per raggiungere obiettivi e sogni, per coltivare passioni, per dare un contributo significativo alla società. Basti pensare a Dante, ai suoi ideali, alla sua militanza politica e alla punizione che riserva agli ignavi nell'antinferno, peccatori che *visser senza 'nfamia e senza lodo*, respinti sia da Dio sia dal diavolo perché in vita non hanno compiuto una scelta.

*Questi sciaurati, che mai non fur vivi,
erano ignudi e stimolati molto
da mosconi e da vespe ch'eran ivi. (Inf., III, vv. 64-66)*

Anche nel mondo dello sport e in famiglia occorre stimolare i giovani a essere cittadini attivi prendendo decisioni in determinate circostanze, aiutando gli altri in momenti difficili, dimostrando consapevolezza di sé e responsabilità. D'altra parte, è strettamente necessario che le figure adulte di riferimento siano dei modelli esemplari, con saldi valori civici, in grado di formare e coinvolgere i più giovani.

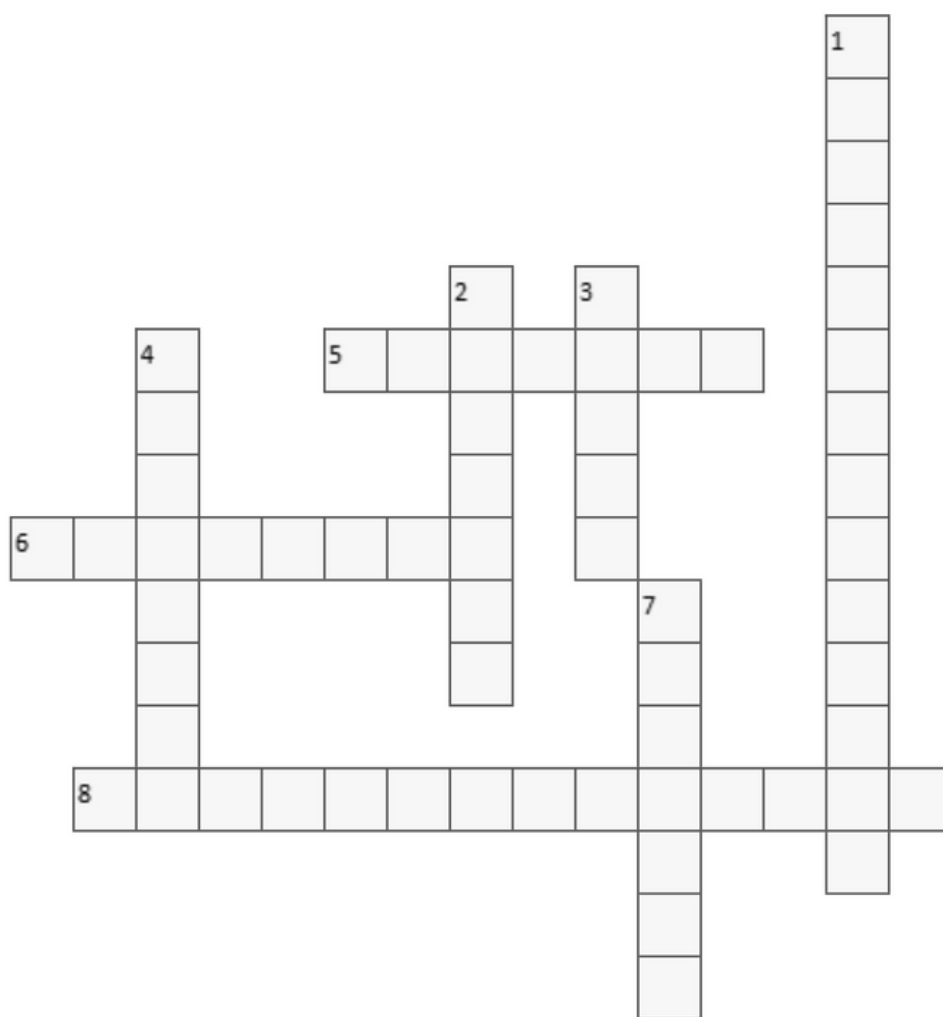
Un'altra palestra importante per mettersi alla prova è il Consiglio Comunale dei Giovani, dove ragazzi e ragazze possono avanzare idee, progetti, rafforzando il senso di appartenenza alla propria comunità.

Non bisogna, quindi, "stare in disparte" ma bisogna costruire la propria vita tra certezze e difficoltà; occorre *seguir virtute e canoscenza* e non viver come bruti, proprio come scrive il poeta fiorentino, per aumentare il senso di autoefficacia e conseguire il "successo" negli apprendimenti e nella quotidianità, vivendo con speranza e con la forza di *riveder le stelle* anche in spiacevoli situazioni di vita.



Il Sommo Poeta / *La divina commedia*

CRUCIDANTE



Orizzontalmente

- 5. Virgilio ne è il simbolo
- 6. Il cavaliere svevo sconfitto nella battaglia di Benevento
- 8. La rima usata da Dante nel poema

Verticalmente

- 1. La nobildonna Donati rapita dal monastero
- 2. Il conte traditore della patria
- 3. La fiera simbolo di lussuria
- 4. L'ultima guida dantesca nel Paradiso
- 7. Il regno con 34 canti

“ZERO WASTE” PER UN MONDO PIÙ PULITO



Si sono già concluse le prime due mobilità del Piano Erasmus+ “Zero Waste” che ha coinvolto l'Italia, la Turchia, la Polonia e il Belgio sul tema chiave della sostenibilità ambientale.

Il nostro Istituto ha ospitato le delegazioni straniere dal 18 al 22 novembre con attività didattiche, visite tecniche presso aziende attente all'ambiente come “Nonno Andrea” e cantina “Pizzolato”, e uscite sul territorio a Treviso, Venezia, Padova, Verona alla scoperta di bellezze e sapori della Regione.

Docenti e studenti sono stati accolti dal vicesindaco Manera e dall'assessora Sernagiotto per un incontro sulle pratiche green dell'attività “Zero Waste”, arricchite dal dibattito sul prestigioso European Green Leaf Award vinto dalla città di Treviso per il 2025.

L'Istituto ha organizzato cocktail e pranzo con prodotti tipici a km0 e con buone prassi contro gli sprechi alimentari, valorizzando competenze di studenti e docenti in un momento di confronto internazionale.

E nel mese di febbraio i referenti dei paesi partner del progetto si sono incontrati a Bruxelles per discutere di tutela ambientale e apprendere regole e indicazioni da attuare nelle singole comunità scolastiche, sensibilizzando studenti e studentesse ad essere green anche nelle loro quotidianità.

Grazie al progetto “Zero Waste” studenti e staff docente visiteranno le scuole di Turchia e Polonia, e non finisce qui perché il programma di scambi internazionali con altri Paesi partner (Grecia, Spagna, Francia, Germania) è molto ricco grazie ad altri progetti Erasmus fino al 2027.

Per il nostro Istituto è solo l'inizio di una progettazione didattica ed educativa in ambito europeo che lo collocherà in una rete formativa internazionale.



ERASMUS + / ENRICHING LIVES, OPENING MINDS

SUSTAINABILITY: MAKE THE DIFFERENCE

ARTICOLO DELLA CLASSE 3I

The classroom 3I attended the Erasmus Project “Zero Waste” and organized a recycling workshop: some students created new products by using recycable materials and presented them in the green exhibition. It is aimed to raise ecological awareness in the school community by taking green actions in the daily routine. Specifically, the students created a small vegetable garden in the schoolyard with aromatic herbs (basil, mint, rosemary, chives) useful for preparing cocktails and various dishes; a “rooftop garden” with rosemary, basil and laurel; a bookshelf with fruit and vegetable crates, which the students recovered from the school’s storage. They recycled wooden and plastic items giving them a new life, such as creating eco-friendly transportation.

It is necessary to promote a sustainable lifestyle in the society for saving the world and ourselves. Let’s act now.





GARA NAZIONALE ISTITUTI ALBERGHIERI 2025

TRIONFO DI EMMA CATTAPAN

ARTICOLO DELLA CLASSE 4I

Che bella emozione per **Emma Cattapan** (*nella foto*), studentessa di 4A, che si è aggiudicata il primo posto, percorso Cucina, durante la Gara Nazionale degli Istituti alberghieri disputata a Forlimpopoli dal 6 al 10 maggio 2025. Con il piatto “Rebirth of life”, una vera architettura di bontà, equilibrio gastronomico e precisione, Emma ha conquistato la giuria.

Sarà così l'Istituto Alberini a ospitare il prossimo anno la successiva edizione della competizione: sarà una bella vetrina per la scuola e per la regione veneta.

La nostra Emma ha vinto uno stage formativo presso Alma, la prestigiosa Scuola di Alta Cucina nel parmense; ed è stata premiata, a Roma, anche dal ministro Valditara insieme ad altre eccellenze di Istituti agrari e alberghieri.



PAROLA DI EMMA!



Quando è nata la tua passione per la cucina?

La mia passione è nata quando ero piccola, grazie a mia madre. Sin da bambina, mi faceva sedere sul bancone della cucina per osservare da vicino come preparava i piatti. È stata proprio lei a trasmettermi questa passione, insieme ai valori che ancora oggi porto con me.

Qual è stato il momento più difficile durante il concorso?

Il momento più difficile è stato durante la prova pratica. Mantenere la calma e l'organizzazione non è stato semplice, soprattutto a causa di alcune difficoltà che hanno causato ritardi e interruzioni nella preparazione del piatto.



Come ti sei preparata per affrontare il concorso?

La preparazione ha riguardato tre materie principali: DTA, scienze degli alimenti e cucina, sia teorica che pratica. Per alimentazione e cucina pratica abbiamo svolto diversi incontri preparatori durante e oltre l'orario scolastico. Per DTA e cucina teorica, invece, mi sono preparata in modo autonomo. Nella parte pratica, ho perfezionato il piatto da presentare e mi sono allenata a realizzarlo nei tempi previsti, rispettando le corrette tecniche e le norme di sicurezza alimentare. Per la prova scritta di alimentazione ho lavorato sul calcolo calorico e sulle valutazioni nutrizionali. Per DTA mi sono esercitata sul calcolo del food cost e del prezzo di vendita, utilizzando il libro di testo come riferimento. Infine, per la prova scritta di cucina, ho ideato un menu con tre portate che rispondeva ai criteri indicati nella traccia.

GARA NAZIONALE ISTITUTI ALBERGHIERI 2025

Qual è stato il tuo primo pensiero dopo aver superato il concorso?

Ho pensato ai miei genitori, ai miei professori, ai compagni e agli amici. Ma soprattutto ho pensato: “Ce l’ho fatta!”. All’inizio facevo fatica a crederci. Mi ci sono voluti due o tre giorni per realizzare davvero che fosse tutto vero.

C’è stato un piatto, tra quelli degli altri concorrenti, che ti ha colpita particolarmente?

Non uno in particolare, ma sono rimasta molto impressionata dalle storie e dalle idee che ciascun concorrente ha voluto trasmettere attraverso la propria creazione.

Cosa significa per te il fairplay in un concorso di cucina?

Significa rispetto per gli altri partecipanti, per le loro idee, competenze, valori ed esperienze. Non si dovrebbe mai giudicare le scelte altrui, perché la cucina è un mondo vasto, creativo e in continua evoluzione. È importante affrontare la competizione con umiltà, apertura mentale e curiosità, senza pregiudizi né eccessiva sicurezza in sé stessi. Solo così si può davvero imparare dagli altri e vivere un’esperienza di crescita.

Cosa consiglieresti a chi affronterà questa gara in futuro?

Il mio consiglio è di non concentrarsi sugli altri concorrenti nei momenti di difficoltà, ma di impegnarsi a dare il massimo di sé stessi. In questo modo si può affrontare l’esperienza senza rimpianti, vivendola a pieno.

Secondo te, conta di più il risultato finale o il percorso?

Conta molto di più il percorso, che è intenso e impegnativo, ma estremamente gratificante.

Senza il percorso, il risultato non sarebbe possibile.

A suon di aforismi

- 1) Fatti non foste a viver come bruti**
- 2) Erano i capei d'oro a l'aura sparsi**
- 3) È il mio cuore il paese più straziato**
- 4) Non domandarci la formula che mondi possa aprirti**
- 5) Meditate che questo è stato**

5) Levi 4) Montale 3) Ungaretti 2) Petrarca 1) Dante

Dirigente
Edi Brisotto

Redazione
prof.ssa Antonella Rizzo
prof. Giuseppe Gallato
prof.ssa Isabella Silvestri