



## INGREDIENTI DAL MONDO

***Edizione speciale - Giorno della Memoria  
2026***

### Giorno della Memoria

Il 27 gennaio si celebra la Giornata della Memoria, una ricorrenza istituita per ricordare le vittime della Shoah e di tutte le persecuzioni operate dal regime nazista e fascista durante la Seconda guerra mondiale. In questa data, nel 1945, il campo di sterminio di Auschwitz venne liberato, mostrando al mondo la tragica realtà dei lager. La Shoah non fu solo un genocidio, ma il risultato di un sistema basato sull'odio, sulla propaganda e sulla progressiva negazione dei diritti umani. Milioni di persone furono private della libertà, della dignità e infine della vita, colpevoli soltanto di appartenere a un'etnia, a una religione o di avere idee diverse. Ricordare queste vittime significa riconoscere il valore di ogni essere umano e rifiutare ogni forma di discriminazione. In occasione della Giornata della Memoria, scuole e istituzioni promuovono momenti di studio e riflessione, affinché le nuove



generazioni possano comprendere quanto accaduto. La memoria storica è uno strumento fondamentale per sviluppare spirito critico e consapevolezza, elementi indispensabili per una società democratica. Questa giornata non deve essere vissuta come un semplice anniversario, ma come un invito all'impegno civile. In un mondo in cui l'intolleranza e l'indifferenza sono ancora presenti, ricordare il passato

aiuta a riconoscere i segnali del pericolo e a difendere i valori della libertà, della pace e del rispetto reciproco. Coltivare la memoria significa scegliere, ogni giorno, da che parte stare. Come ha scritto Primo Levi, sopravvissuto ad Auschwitz, "se comprendere è impossibile, conoscere è necessario". La Giornata della Memoria nasce dall'esigenza di conoscere per non dimenticare e ricordare per non ripetere.

*Classe 5B*

*Pagina 1*

## La memoria come responsabilità: le riflessioni della 5E

Secondo me non bisogna avere paura di chi è diverso da noi, perché appunto ognuno di noi ha le proprie diversità. Non esiste nessuno che è superiore agli altri. Personalmente mi sento fortunata ad essere nata in questi anni.

*Irene*

In quell'epoca vediamo che la dignità dell'uomo è scomparsa completamente, sia per coloro che vennero maltrattati, sia per quelli che causarono il terrore all'interno dei lager.

*Elena*

Non ci sono parole per descrivere quello che è accaduto agli ebrei. Pensare che a fare tutto ciò sia stato un essere umano la cosa mi disgusta, agendo senza dignità e senza pietà.

*Chiara*

Io penso sia giusto ricordare questo giorno per il rispetto delle vittime e non dimenticare mai le violenze e le umiliazioni subite.

*Irene*

# INGREDIENTI DAL MONDO

Edizione speciale -  
Giorno della Memoria 2026

Mi sento fortunata ad essere nata in questo secolo: pensare di essere divisa dalla mia famiglia e non rivederla più mi farebbe molto male.

Sara

La Shoah è qualcosa che lascia senza parole. Essa mi ha fatto capire quanto l'odio possa distruggere vite innocenti. La Giornata della Memoria è un modo per aprire gli occhi e cercare di non ripetere gli stessi errori.

Ludovica

Per me l'olocausto è stato un atto bruttissimo della storia, che si porta dietro l'ideale del diverso come nemico, ma in realtà, l'altro anche se diverso da me, è pur sempre un essere umano e va rispettato.

Riccardo

Ritengo sia molto importante la giornata della memoria poiché milioni di ebrei hanno pagato con la vita l'odio psicologico di Hitler. Ricordarcene è un dovere morale e civile.

Anna

Ritengo che la giornata della memoria sia essenziale per lo sviluppo di un Paese, poiché bisogna imparare dal passato per non commettere gli stessi errori. Ciò che è successo è inaccettabile sotto ogni punto di vista e dedicargli una giornata è il minimo per potersi definire umani.

Patrizia

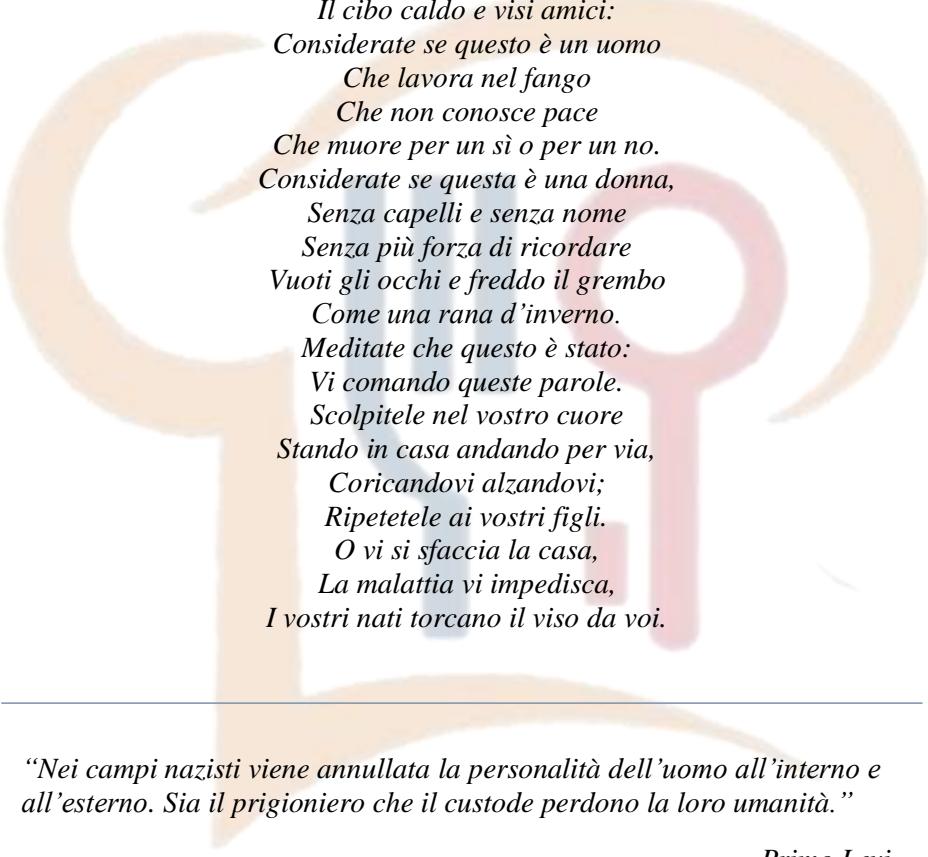
Credo che ad oggi sia molto importante il ricordo di eventi così significativi per cercare di sviluppare in noi l'idea che ad oggi siamo molto fortunati a vivere in questa società e non aver vissuto il terrore di quegli anni.

Giulia

Classe 5E

Pagina 3

## Se questo è un uomo



*Voi che vivete sicuri  
Nelle vostre tiepide case,  
Voi che trovate tornando a sera  
Il cibo caldo e visi amici:  
Considerate se questo è un uomo  
Che lavora nel fango  
Che non conosce pace  
Che muore per un sì o per un no.  
Considerate se questa è una donna,  
Senza capelli e senza nome  
Senza più forza di ricordare  
Vuoti gli occhi e freddo il grembo  
Come una rana d'inverno.  
Meditate che questo è stato:  
Vi comando queste parole.  
Scolpitele nel vostro cuore  
Stando in casa andando per via,  
Coricandovi alzandovi;  
Ripetetele ai vostri figli.  
O vi si sfaccia la casa,  
La malattia vi impedisca,  
I vostri nati torcano il viso da voi.*

*“Nei campi nazisti viene annullata la personalità dell'uomo all'interno e all'esterno. Sia il prigioniero che il custode perdono la loro umanità.”*

*Primo Levi*



## Crostata Romana

In occasione della Giornata della Memoria, i ragazzi del 4E insieme alla Prof.ssa Di Vittorio, hanno realizzato un tipico dolce ebraico, la “Crostata Romana”. Tradizionalmente preparata nelle famiglie ebraiche romane, la Crostata Romana è caratterizzata da una frolla semplice e da un ripieno di ricotta e confettura di visciole. Questo dolce è profondamente legato alla storia del Ghetto Ebraico di Roma, uno dei più antichi d’Europa. Le visciole, ciliegie dal sapore leggermente acidulo, erano un tempo facilmente reperibili lungo il Tevere.

La crostata rappresenta un esempio di come la cucina sia diventata nel tempo uno strumento di identità e memoria. Ancora oggi viene preparata durante le festività e come simbolo di continuità culturale.

### Ingredienti (dose da laboratorio)

#### Per la frolla:

- 500 grammi farina 00
- 250 grammi burro
- 250 grammi zucchero
- 4 uova

#### Per il ripieno:

- Marmellata di visciole
- 400 grammi circa ricotta vaccina
- 150 grammi di zucchero a velo
- Cannella
- Scorza di limone

Classe 4E

## Nessuno escluso

Spesso pensiamo alla discriminazione come a un concetto lontano, relegato ai libri di storia. Eppure, nel 2026, la realtà è diversa: l'esclusione abita ancora nei nostri corridoi, mascherata da "battuta" o nascosta dietro lo schermo di uno smartphone. Discriminare oggi non significa solo aggredire, ma soprattutto isolare. È il compagno lasciato fuori dal gruppo, il commento d'odio sui social per un orientamento sessuale o il pregiudizio verso chi arriva da un altro Paese. Il problema è che ci siamo abituati: restiamo in silenzio per paura di diventare noi stessi il bersaglio, diventando complici di un sistema che calpesta la dignità altrui. Ma la diversità non è una minaccia, è un'opportunità di confronto. Una società che giudica invece di accogliere è una società destinata a restare ferma. Se vogliamo davvero definirci la "generazione del cambiamento", dobbiamo imparare che il rispetto non è un optional, ma un dovere. Iniziamo a rompere il silenzio: perché ogni volta che restiamo zitti davanti a un'ingiustizia, stiamo permettendo a quel muro di farsi più alto.

*Classe 5H*



## Redazione

### Coordinamento didattico e redazionale

Prof.ssa Lilia Anitori  
Prof. Alessandro Fonghini

### Assistente di redazione

Giorgia Perpetua

### Grafici e tecnici

Adriano Ficociello

### Fotografo

Giacomo Taddei

### Social media manager

Raffaele Castaldo



@alberghierorieti



@alberghiero.rieti



Ipsseoa Costaggini

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato  
all'uscita di questo numero.*

Hai scritto un articolo? Invialo  
all'indirizzo [redazioneingredienti-  
dalmondo@gmail.com](mailto:redazioneingredienti-dalmondo@gmail.com). Dopo un'at-  
tentiva valutazione, i contributi sele-  
zionati verranno pubblicati!