



INGREDIENTI DAL MONDO

Febbraio 2026

L'esperienza al Costaggini a 360 gradi: Il convivito

Entrare a far parte del convivito dell'IPSSEOA "R. A. Costaggini" di Rieti significa scegliere un percorso di crescita che va ben oltre i banchi di scuola. Con una capacità di 250 posti tra convivito, maschile e femminile, la nostra struttura rappresenta una vera e propria "seconda casa" dove si impara a diventare adulti. La vita in convivito è

è molto stimolante: l'ambiente è dinamico e permette di stringere legami profondi con i ragazzi provenienti da tutta Italia. La convivenza con gli altri seguendo le regole della struttura rappresenta un'esperienza formativa importante per gli studenti che vi risiedono. Le opportunità che offre sono molteplici, non solo didattiche ma anche umane, come lo sport e altre attività, con la possibilità di partecipare a tornei di basket e calcio a 5. Uno degli aspetti fondamentali della convivenza è il rispetto delle regole comuni, necessarie per garantire un ambiente sereno e ordinato. Gli orari di



convivenza si organizzano con lo studio, riposo e attività, offrendo anche l'uscita libera dal lunedì al giovedì. Un'altra opportunità concessa per i non convittori è il semi-convitto dove i ragazzi possono provare l'esperienza vera e propria di come si vive in convivito: per metà giornata possono studiare, mangiare e altro.

Severini Aurora, Porpurini Alessandro, Paolo Pifani, Demis Trano, Davide De Angelis, Alessandro kasmi

Intervista ad uno studente atleta

Noi ragazzi della 4C abbiamo intervistato il nostro compagno di classe Miguel Conti, studente-atleta che pratica canottaggio a livello agonistico. A porre le domande è stato Nicolas, con l'obiettivo di capire come si possa conciliare una carriera sportiva così impegnativa con la scuola. Miguel racconta che la sua passione per il canottaggio è relativamente recente e nasce in occasione della Festa del Sole, quando, insieme a suo padre, visita il centro di canottaggio. Da quel momento è scattato qualcosa che lo ha spinto ad avvicinarsi a questo sport e a farlo diventare una parte fondamentale della sua vita. Inoltre il canottaggio gli ha permesso di conoscere moltissime persone, sia a livello nazionale che internazionale, e rappresentare la propria società nelle competizioni è per lui motivo di grande soddisfazione e responsabilità. Miguel spiega di svolgere fino a nove allenamenti a settimana, ciascuno della durata di circa tre ore. È un impegno molto intenso, che dipende anche dalle condizioni meteorologiche: proprio per questo gli allenamenti possono variare e richiedono grande capacità di adattamento. Parlando del rapporto tra scuola e sport, Miguel ammette che non è facile conciliare tutto. L'anno scorso è stato particolarmente complicato, mentre quest'anno riesce ad organizzarsi meglio grazie al certifi-



cato di studente-atleta. Il suo obiettivo è quello di non trascurare né lo studio né lo sport. Nicolas affronta poi il tema dei sacrifici. Miguel racconta che sono inevitabili: tornare a casa tardi e dover comunque studiare richiede molta forza di volontà, così come rinunciare a uscire il sabato sera. Fondamentale, secondo Miguel, è il supporto delle persone che lo circondano tra cui famiglia, amici e professori. Miguel descrive il canottaggio come un impegno duro ma molto formativo. Consiglia di non arrendersi, continuare a studiare e allenarsi con serenità, accettando che difficoltà e soddisfazioni si alternino.



Intervista completa:
@SocialCostaggini

Siria Ferrara
Rachele Diafana
Sofia De Luca

“Alquimia de sabor”



La classe 5C ha realizzato un podcast dal titolo “Alquimia de sabor”, un progetto originale che unisce lingua spagnola, cultura e creatività, ponendo l’immaginazione come fulcro del lavoro in cucina. Nel podcast la creatività dei ragazzi prende voce e si intreccia con i saperi del presente. ‘Alquimia de sabor’ nasce come un viaggio narrativo e culturale nella cucina messicana, intesa non solo come pratica gastronomica, ma come spazio simbolico, creativo e identitario. Tra le figure protagoniste del racconto compare Leonora Carrington, pittrice surrealista che fece della cucina un luogo alchemico, popolato di simboli, trasformazioni e visioni. Accanto a lei, la chef messicana Karima Lopez, impegnata presso l’Osteria Gucci di Firenze, che nel suo lavoro quotidiano interpreta la cucina come atto creativo e linguaggio culturale. Completa il percorso la voce di un’ antropologa: la dott.ssa Isabel Martinez che approfondisce le radici antichissime della cucina messicana, riconosciuta come Patrimonio Immateriale dell’Umanità, al pari della cucina italiana. “Alquimia de sabor” rappresenta così un’esperienza che intreccia lingua, arte, antropologia e gastronomia, valorizzando il podcast come strumento contemporaneo di racconto e riflessione.

Antes de ser comida, la cocina es un acto de imaginación.

Classe 5C



Biotechologie a tavola

L'utilizzo sempre più sofisticato delle biotechologie sta rivoluzionando il settore agroalimentare, promettendo vantaggi significativi per la produzione e la salute pubblica. L'alterazione mirata del patrimonio genetico di colture fondamentali come mais e riso sta aprendo nuove frontiere per affrontare sfide globali, dalla siccità alla malnutrizione. Uno dei maggiori successi degli Organismi Geneticamente Modificati

(OGM) risiede nella capacità di conferire alle piante una resistenza intrinseca a fattori di stress. Colture di mais, ad esempio, sono state modificate per tollerare meglio periodi di siccità o temperature rigide, assicurando raccolti più stabili anche in condizioni climatiche avverse. Allo stesso modo, la resistenza a insetti e parassiti, ottenuta tramite l'espressione di geni specifici, riduce drasticamente la dipendenza da insetticidi chimici, portando a un sistema produttivo potenzialmente più pulito. Oltre alla quantità, l'attenzione si sposta sulla qualità. Gli OGM stanno diventando veicoli per l'arricchimento nutrizionale. Esempio: Golden Rice e Vitamina A Il riso dorato (Golden Rice) è l'emblema di questa applicazione: è stato ingegnerizzato per produrre beta-carotene, un precursore della Vitamina A. Questa modifica è cruciale per combattere la carenza di Vitamina A, responsabile di cecità e mortalità infantile in molte regioni povere dove il riso è l'alimento base. Il dibattito si concentra sui rischi ecologici non immediatamente evidenti. Il timore più concreto è legato alla biodiversità. Esiste il rischio che i geni introdotti possano trasferirsi, tramite impollinazione, a specie selvatiche affini (flusso genico), alterando equilibri naturali consolidati e potenzialmente riducendo la varietà genetica complessiva degli ecosistemi agricoli. In conclusione, mentre le biotechologie offrono strumenti potenti per garantire cibo più abbondante e nutriente, la loro adozione richiede una navigazione attenta tra i benefici immediati e la responsabilità di preservare l'integrità degli ecosistemi naturali.

Classe 5G

Quando il gioco smette di essere un gioco



La dipendenza da gaming è un fenomeno sempre più esteso e inoltre con la diffusione di internet e delle piattaforme digitali, i videogiochi sono diventati una delle forme di intrattenimento più popolari soprattutto tra bambini, adolescenti e giovani adulti. Se praticato con moderazione, il gaming può favorire il divertimento, la socializzazione e lo sviluppo di alcune abilità. Tuttavia, un uso eccessivo e incontrollato può portare alla dipendenza, un problema sempre più riconosciuto a livello psicologico e sociale. La dipendenza da gaming è una condizione caratterizzata

dall'incapacità di controllare il tempo e la frequenza del gioco. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha incluso il Gaming Disorder tra i disturbi del comportamento, evidenziando come il gioco possa diventare prioritario rispetto ad altre attività fondamentali della vita quotidiana. Le cause della dipendenza da gaming sono molteplici e spesso interconnesse. Tra le più comuni troviamo: desiderio di evasione da problemi personali o stress difficoltà relazionali o isolamento sociale, bassa autostima o insicurezza emotiva. I videogiochi online, in particolare, possono rafforzare il legame con il gioco attraverso competizione, obiettivi continui e interazioni sociali virtuali. I principali segnali di questa dipendenza includono: aumento progressivo del tempo dedicato al gioco difficoltà a interrompere l'attività irritabilità o nervosismo quando non si gioca trascuratezza di studio, lavoro e relazioni alterazione del sonno e stanchezza cronica. Questi sintomi, se persistenti, possono compromettere seriamente la qualità della vita. Può avere conseguenze negative su diversi livelli: psicologico, con aumento di ansia e depressione sociale, con isolamento e conflitti familiari fisico, a causa di sedentarietà e disturbi del sonno scolastico o lavorativo, con calo del rendimento. È importante promuovere: una gestione consapevole del tempo, attività alternative offline, comunicazione aperta tra genitori, figli e insegnanti. Nei casi più gravi, il supporto di uno specialista può aiutare la persona a recuperare il controllo e a comprendere le cause profonde del comportamento. La dipendenza da gaming rappresenta una sfida attuale della società digitale. Riconoscere il problema e intervenire tempestivamente è fondamentale per tutelare il benessere psicofisico delle persone.

Classe 4H



Piazza di Spagna a Roma deve il suo nome alla storica presenza dell'Ambasciata di Spagna presso la Santa Sede, situata nel Palazzo di Spagna dal 1647. L'area divenne un fulcro spagnolo nel XVII secolo, includendo la celebre Scalinata di Trinità dei Monti (135 gradini).

Alla scoperta della Roma spagnola

La classe terza B, nel mese di dicembre, ha vissuto un'esperienza significativa visitando una parte suggestiva della *Roma spagnola*. Durante il percorso abbiamo potuto ammirare Piazza di Spagna e osservare da vicino gli edifici delle istituzioni spagnole, scoprendo il forte legame storico e culturale tra Italia e Spagna.

Il momento più importante della visita è stato l'incontro con il vice ambasciatore spagnolo in Italia: una persona gentile, cordiale e molto disponibile. La domanda che ci ha posto è stata: "Qual è il vostro sogno?", ci ha dato l'opportunità di esprimere i nostri desideri e le nostre aspirazioni, facendoci sentire ascoltati e valorizzati.

Ricorderemo con emozione anche la foto scattata con lui dalla terrazza dell'Ambasciata, affacciata su Piazza Navona. Un incontro che resterà nella nostra memoria come segno di apertura, dialogo e libertà tra i popoli.



Il valore di aprirsi all'altro

L'accoglienza non è soltanto un gesto formale o un semplice "benvenuto", ma un atteggiamento profondo verso gli altri. Accogliere significa creare uno spazio, fisico e mentale, in cui chi arriva possa sentirsi riconosciuto, ascoltato e rispettato. Le parole chiave di una vera accoglienza sono ascolto, fiducia ed empatia: qualità che permettono di superare pregiudizi e paure. Accogliere il prossimo vuol dire mettersi nei suoi panni, cercare di comprendere la sua storia e i suoi bisogni. Non si tratta solo di offrire aiuto materiale, ma di donare attenzione e disponibilità. Questo atteggiamento arricchisce non solo chi riceve, ma anche chi accoglie, perché favorisce relazioni autentiche e una maggiore apertura mentale. Anche a scuola l'accoglienza ha un ruolo fondamentale. Ogni studente ha bisogno di sentirsi parte del gruppo classe. Un ambiente accogliente favorisce la collaborazione, il rispetto e l'apprendimento. Includere chi è più timido o aiutare chi è in difficoltà sono piccoli gesti che costruiscono una comunità più unita. In conclusione, l'accoglienza è un valore essenziale per vivere insieme in modo sereno e solidale. È la capacità di far sentire ogni persona importante e parte di una comunità.

Classe 3A



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

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



@alberghierorieti



@alberghiero.rieti



Ipsseoa Costaggini

Hai scritto un articolo? Inviacelo all'indirizzo redazioneingredienti-dalmondo@gmail.com. Dopo un'attenta valutazione, i contributi selezionati verranno pubblicati!

