



INGREDIENTI DAL MONDO

Edizione speciale – Festa della donna Marzo 2026

Donne e voto: il coraggio di cambiare

L'8 marzo non è solo il giorno delle mimose e degli auguri, ma una data che parla di coraggio, lotta e conquista. La Giornata Internazionale della Donna ci ricorda che molti dei diritti che oggi consideriamo normali, come il diritto di voto, sono stati ottenuti grazie alla determinazione di donne che hanno scelto di non restare in silenzio.



Per molto tempo, alle donne è stato negato il diritto di partecipare alla vita politica. Non potevano votare, non potevano essere elette, non potevano decidere sul futuro del proprio Paese. Erano considerate “incapaci” di occuparsi di politica solo perché donne. Ma tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento qualcosa cambiò, nacquero movimenti femminili pronti a sfidare pregiudizi e leggi ingiuste. Le suffragette scesero in piazza, organizzarono proteste e affrontarono anche arresti e discriminazioni pur di far sentire la propria voce. In Italia, il momento decisivo arrivò

il 2 giugno 1946. Per la prima volta, le donne entrarono nelle cabine elettorali e votarono nel referendum che avrebbe scelto tra Monarchia e Repubblica. Non fu solo un gesto politico, ma un simbolo di libertà e di riconoscimento, finalmente anche le donne erano cittadine a pieno titolo. L'8 marzo, quindi, non è solo una festa, ma un invito a riflettere, perché rappresenta il risultato del coraggio di tante donne che hanno lottato anche per noi.

*Classe 4F
Prof.ssa Cecchetti*

Una donna, una santa, sposa del Signore: Santa Chiara d'Assisi

La morte dei Santi nella Chiesa è descritta come il giorno della nascita al cielo. Nel Medioevo nascono tantissime figure di santità. Ancora oggi ogni credente cristiano si fa travolgere dal fascino della storia che lega Francesco e Chiara, due figure medievali che hanno stravolto e rivoluzionato la propria vita con una nuova e più intima esperienza religiosa all'insegna dell'umiltà, dell'osservanza del Vangelo e del vivere l'assoluta povertà, imitando così gli insegnamenti di Cristo Gesù e difendendo le proprie idee fino alla morte. Santa Chiara ancora oggi è

una figura sconosciuta, ma la sua originalità è nel fatto di essere una santa di un'attualità sconcertante. Chiara prima di essere una santa è una donna che ha vissuto la sua umanità e femminilità in modo incredibile e con una forza e determinazione non indifferenti. Altre donne e uomini inizieranno come loro, prendendo il loro esempio come modello della propria vita.



*Pietro Romano
Alessio De Santis
Prof.ssa Anitori*



Lo sapevi che la torta mimosa è un patrimonio di Rieti? La città di Rieti rivendica la nascita di questo dolce e lo considera parte della propria tradizione locale, luogo in cui ha avuto origine la storia della torta.

La torta mimosa



La torta mimosa nasce negli anni '50 grazie al pasticcere reatino Adolfo Federico, che la ideò in occasione della Festa della Donna. La sua notorietà esplose nel 1962, quando il dolce vinse un prestigioso concorso di pasticceria a Sanremo. Da allora divenne un simbolo della Giornata Internazionale della Donna, richiamando nel suo aspetto il fiore della mimosa, emblema di forza e femminilità.

Ingredienti pan di spagna: 14 uova – 500g zucchero – 500g farina 00.

Ingredienti crema: crema pasticcera con strega – panna

Procedimento: sbattere le uova con lo zucchero, quando l'impasto "scrive" e non affonda, unire la farina setacciata e mescolare a mano. Cuocere il pan di spagna in forno per 20' a 170°. Preparare la crema pasticcera con aggiunta di strega e unire la panna per formare una crema leggera. Togliere la mollica all'interno del pan di spagna e aggiungere la crema. Coprire la torta con la mollica di pan di spagna.

*Classe 4E
Prof.ssa Di Vittorio*

La donna: “il bacio di Klimt”

“Il Bacio” di Gustav Klimt è una delle opere più conosciute e amate dell’artista, realizzata tra il 1907 e il 1908. Esso appartiene al “periodo aureo” del pittore così definito per l’uso dell’oro. Il dipinto rappresenta una coppia di amanti avvolta in un abbraccio che si baciano inginocchiati su un prato fiorito, la scena immersa in un’atmosfera dorata è resa intensa e sacrale. L’oro, le decorazioni ornamentali geometriche e la superficie pittorica bidimensionale non sono solo un valore estetico ma servono a esaltare la sensualità e l’intensità del momento, in uno spazio che sembra senza luogo e senza tempo, solo un prato fiorito nella parte bassa inserisce il dipinto nella realtà. I due soggetti uniti nello stesso gesto simboleggiano la fusione tra uomo e donna e sembra quest’ultima catturare maggiormente l’attenzione dello spettatore, la sua postura e il suo volto la rendono il vero centro della scena. La figura femminile appare come simbolo di purezza ed eterna bellezza, allo stesso tempo trasmette forza e consapevolezza: è sensuale non fragile e protetta dall’abbraccio dell’uomo. Attraverso questa scelta, Klimt sembra voler dare valore e rispetto alla figura femminile, rendendola protagonista dell’incontro amoroso. Per questo motivo, l’opera può essere letta come una celebrazione della femminilità, un messaggio significativo in occasione della Giornata Internazionale della Donna.



Mittarelli Giulia
Mirra Kamardin
Prof.ssa Iarussi

Sapori di onde: intervista a quattro donne chef

Nel corso della puntata di *Sapori in Onde*, il programma radiofonico dedicato ai profumi e alle storie della grande cucina internazionale, quattro protagoniste d'eccezione hanno raccontato il loro percorso umano e professionale: Samantha Vallejo-Nágera, Eva Argüiñano, Chiara Maci e Lidia Bastianich. Un dialogo intenso e appassionato che ha intrecciato esperienze personali, riflessioni sul mestiere e visioni della cucina contemporanea. Per Samantha Vallejo-Nágera la scelta di dedicarsi alla cucina è stata naturale, quasi inevitabile. Cresciuta in una famiglia dove cucinare era un gesto quotidiano e condiviso, ha trovato tra i fornelli il suo modo più autentico di comunicare. La cucina, per lei, è linguaggio, relazione, espressione diretta di ciò che si è. Anche per Eva Argüiñano il legame con il cibo nasce presto, ma prende la forma specifica della pasticceria. L'arte di trasformare pochi ingredienti in qualcosa di bello e buono l'ha affascinata fin dall'inizio. In quella trasformazione continua vede una magia che non smette mai di sorprenderla: precisione e creatività convivono in equilibrio, perché la pasticceria è al tempo stesso scienza rigorosa e arte capace di emozionare. Il percorso di Chiara Maci è stato invece più graduale. La sua passione è maturata studiando e viaggiando, scoprendo che il cibo è prima di tutto racconto. Ogni piatto custodisce storie, tradizioni, identità, e il suo desiderio è stato proprio quello di dare voce a queste narrazioni, trasformando la cucina in uno strumento culturale oltre che gastronomico. Per Lidia Bastianich, cresciuta tra Italia e America, la cucina rappresenta soprattutto memoria. Ogni ricetta è un ponte tra le sue due vite, un modo per tenere unite radici e futuro. Il confronto si è poi spostato sul ruolo della donna nella cucina professionale. Se in passato questo ambiente è stato spesso difficile e dominato da una presenza maschile, oggi — concordano le ospiti — qualcosa sta cambiando. Le donne portano forza, sensibilità e disciplina, ma anche una dolcezza che non è debolezza: è piuttosto un diverso stile di guida e di relazione. In chiusura, ciascuna ha scelto un piatto capace di rappresentarla. Samantha si identifica in una paella moderna, simbolo di tradizione e innovazione insieme. Eva sceglie un dessert al cioccolato, semplice ma con un cuore sorprendente, proprio come la sua idea di pasticceria. Chiara si riconosce in una pasta fresca fatta a mano, imperfetta ma autentica. Lidia, infine, indica il tiramisù: dolce, intenso, italiano e al tempo stesso internazionale. Dalle loro parole emerge un filo comune: la cucina è molto più di una professione. È memoria, racconto, creatività, disciplina ed emozione. Proprio come la radio, è un viaggio fatto di voci, profumi e ricordi che continuano a intrecciarsi, piatto dopo piatto.

Classe 5C
Prof. Giuliani

Il racconto di tre donne chef italiane

Sarah Cicolini

La chef Sarah Cicolini originaria dell'Abbruzzo, arrivando a Roma costruisce il suo locale: Santo palato, tra timori, diffidenze e pochi entusiasmi, una piccola rivoluzione di una delle cucine più tradizionali e conservatrici d'Italia. Se c'è un locale che ha segnato la storia gastronomica popolare e colta di Roma negli ultimi anni, quello è proprio Santo palato. Nome che beatifica l'organo del nostro corpo deputato alle emozioni gustative, e al contempo un omaggio al locale torinese, la Taverna del Santo palato, che negli anni 30' dello scorso secolo fu covo del movimento futurista, che com'è noto aveva un interesse forte e mai banali verso le vicende del cibo e del suo valore culturale.

Lampieri, Pisaniello

Debora Massari

Debora Massari è una pasticciera, imprenditrice e, dal 2025, esponente politica bresciana, nota principalmente per il suo ruolo chiave nell'azienda di famiglia fondata dal padre, il Maestro Iginio Massari. Laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari con un master in biochimica, è entrata nell'azienda di famiglia nel 2000, occupandosi inizialmente della logistica per poi scalare i vertici aziendali. È membro del consiglio d'amministrazione della Iginio Massari Srl. È considerata la mente dietro l'internazionalizzazione e la digitalizzazione del brand, avendo trasformato il nome "Massari" in un marchio globale di successo. Nel 2019 è stata ammessa alla prestigiosa AMPI (Accademia Maestri Pasticceri Italiani).

Provaroni, Scaccia, Martini

Antonia Klugmann

Antonia Klugmann nasce a Trieste nel 1979, è una celebre chef stellata italiana nota per la sua cucina vegetale. Dopo aver abbandonato giurisprudenza si è formata attraverso l'apprendistato ottenendo la stella Michelin nel 2015 e partecipando come giudice a MasterChef Italia 7. Per lei la cucina rappresenta un atto di libertà, studio profondo dell'ingrediente e profondo legame con il territorio del Collio dove sorge il suo ristorante, L'Argine e Vencò. È nota per proporre una cucina personale che segue le stagioni e caratterizzata dalla presenza di elementi vegetali; nelle interviste evidenzia l'obiettivo di ridurre gli sprechi utilizzando tecnica e creatività per impiegare ogni parte degli ingredienti, sia vegetali che animali.

Ascione, Tedesco

Classe 2E, Prof.ssa Anitori

Redazione

Coordinamento didattico e redazionale

Prof.ssa Lilia Anitori
Prof. Alessandro Fonghini

Assistente di redazione

Giorgia Perpetua

Grafici e tecnici

Adriano Ficociello

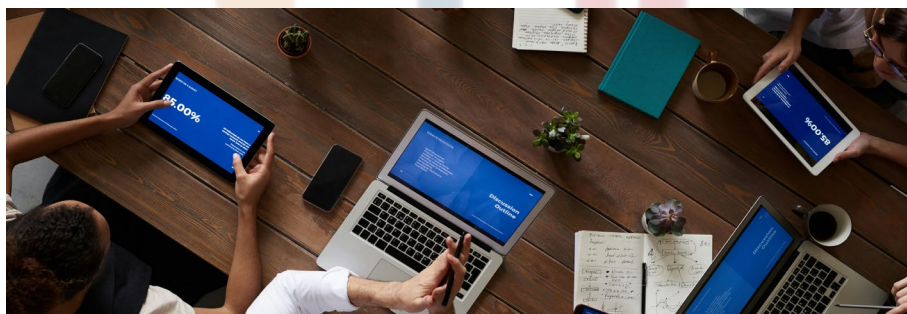
Fotografo

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!

*Edizione speciale –
Festa della donna
Marzo 2026*

INGREDIENTI DAL MONDO

