

SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE

Atto unico di:

Rocco Chinnici

(Scena: un'aula con dei ragazzi che svolgono una regolare giornata di scuola, con la differenza che alcuni di loro faranno gli insegnanti, cercandone di imitarne i loro atteggiamenti).

PRIMA SCENA

(Un'aula con dei ragazzi che, in attesa del maestro, fanno un po' di baldoria)

GABRIELE

(Attento a vedere se arriva il maestro) Oh, oh ragazzi!!! Il maestro, il maestro! (e corre a sedersi)

ALESSIO (maestro)

(All'entrata del maestro subito è silenzio. Si siede ed inizia a chiamare l'appello; tra Casamento e Ciaccio chiamerà Bisconti, non risponderà nessuno, solo Carmelo che spiegherà dell'assenza del compagno). Bisconti, Bisconti!

CARMELO

Maestro, questo non viene mai.

ALESSIO

Uhm! Sempre al solito con questo! E allora, visto che ci siamo tutti... meno il Bisconti, parleremo dell'alimentazione. Una macchina per funzionare ha bisogno di carburante. Allo stesso modo il nostro corpo per crescere ha bisogno di diverse sostanze. Da dove prendiamo queste sostanze? Qualcuno sa rispondermi? *(attimo di silenzio)* Ve lo dico io:

tutte le sostanze che servono al nostro corpo le assumiamo dal cibo. Il cibo è il carburante del nostro corpo. Ci da, cioè l'energia per svolgere tutte le nostre attività fisiche e mentali. Tu, Antonio, sai rispondermi di cosa ha bisogno il nostro corpo per funzionare bene?

ANTONIO

Ha bisogno di diverse sostanze, per esempio: il latte, i carboidrati, gli zuccheri...

ALESSIO

Bravo! Qualcun altro sa dirmi da dove assumiamo queste sostanze?

FABIO - EMANUELE - GIUSEPPE

Dal cibo!

ALESSIO

Giusto! *(Riprende a spiegare)* Cosa molto importante è che l'alimentazione sia sana e corretta. Che cosa significa alimentazione sana e corretta? Chi di voi lo sa?

ROBERTA

Io, io lo so! Significa che bisogna variare i cibi che noi mangiamo... *(al compagno accanto che non aveva capito)* No, avariare! Variare! Cioè cambiare diverse qualità di cibi che noi mangiamo. *(Sempre al compagno, ironica)* Avariare!

ALESSIO

Uhm! Brava! Veramente brava! Ma, la cosa molto importante è che l'alimentazione sia sana e corretta per migliorare la nostra salute. Cosa significa alimentazione sana e corretta? Significa che dobbiamo mangiare alimenti energetici, alimenti costruttivi e alimenti protettivi. Gli alimenti energetici sono quelli che forniscono calorie ed energia al nostro corpo per muoversi e lavorare; essi sono: il pane, la pasta, lo zucchero, dolci, marmellata, miele, riso, gelato, e tanti altri alimenti che

contengono zuccheri. Gli alimenti costruttivi servono a fare crescere sano il nostro corpo, essi sono: la carne, il latte, i formaggi, salumi. Mentre gli alimenti protettivi, si chiamano così perché ci proteggono dalle malattie e ci aiutano a crescere. Contengono vitamine e sali minerali; essi sono: le carote, patate, peperoni, pomodori, melanzane, frutta e verdura. Volevo ancora dire un'ultima cosa, e cioè che l'uomo è onnivoro...

ANTONIO CHINNICI

Onni...che?

ALESSIO

O - nni - vo - ro! Cioè mangia di tutto: carne, uova, formaggi, frutta, e verdura. *(Invita i ragazzi a mettersi in piedi per il canto).*

SECONDA SCENA

(Lucia, la maestra, entrerà con un ragazzo che le porta la borsa)

LUCIA

Sempre rumore in questo corridoio! Come se bidelli non ce ne fossero! Buon giorno ragazzi!

GIUSEPPE

(Con la borsa in mano) Maestra, dove la poso?

LUCIA

Qui, guarda, mettila qui! Grazie. Ora vai a sedere e segui la lezione. Oggi vi parlerò delle proteine; sapete quali alimenti fanno parte del gruppo delle proteine?

TUTTI

Boh!!!

LUCIA

Ah, incominciamo bene! Ve lo dico io. Gli alimenti che fanno parte di questo gruppo sono: le uova, la carne, il latte, il formaggio... Nessuno può fare almeno di questi alimenti, perché forniscono le proteine necessarie per far crescere e rinnovare le cellule. Tra questi alimenti studieremo in particolare il latte e i suoi derivati, cioè: i formaggi, la panna, lo yogurt, la ricotta... Avete capito ragazzi? *(Invita i ragazzi ad alzarsi per il canto n.13)*

IIIa SCENA

(Consuelo, la maestra, entrerà con Salvo D'Amico che le porta la borsa)

CONSUELO

(Entra accaldata, si ventila col registro che tiene in mano) Buon giorno! Aprite la finestra bambini; c'è un caldo!

SALVO

Maestra, dove la metto?

CONSUELO

Li, mettila li sopra, grazie! Allora, oggi vi parlerò del latte... anche se con questo caldo preferirei un bel tè freddo. Dunque, dicevo, vi parlerò del latte e dei suoi derivati. Il latte è un alimento importantissimo per i bambini che per gli adulti. Il suo colore è bianco; il suo sapore è gradevole. Il latte è un alimento completo perché ricco di: proteine, grassi, vitamine, zuccheri e sali minerali. Esistono diversi tipi di latte: il latte intero, cioè così com'è; il latte parzialmente scremato, cioè con meno parti di grassi; il latte condensato, cioè denso e zuccherato; il latte in polvere che poi si diluisce con l'acqua, è quello dei neonati quando non si alimentano con il latte materno. Il latte materno, è il più

importante e rappresenta l'unico alimento per i piccoli nati. Il latte è importante perché contiene anche il calcio... Tu (*a Salvo Barrale*) lo sai dov'è il calcio?

SALVO BARRALE

Allo stadio, maestra!

M. CONSUELO

Allo stadio? Bravo, bravo! (*cammina un po', si gira e...*) Bravo! Il calcio si trova qua! (*indicando le ossa delle braccia*) rafforza le ossa ed i denti. Vi ricordate il giorno 14 di Marzo, quando siamo andati insieme alle vostre mamme, rappresentanti di classe, e il bidello signor Chinnici, a visitare il caseificio "La primula" di Palermo per vedere da vicino la trasformazione del latte in formaggio e ricotta? (*Sente ancora caldo*) Per favore bambini, aprite un'altra finestra! (*Qualcuno farà finta di aprire la finestra*) Al caseificio siamo stati accolti dal signor Giancarlo che ci ha fatto vedere dei grandi "silos" dove viene scaricato il latte di mucca e di pecora, e trasportato nelle cisterne riempite al mattino, facendo il giro delle stalle dei vari paesi vicini.

SALVO BARRALE

Anche dal nostro paese?

M. CONSUELO

C'è qualcuno che glielo porta. Vi ricordate del pastorizzatore? Attraverso dei tubi, il latte arriva al pastorizzatore, per essere sterilizzato e pastorizzato. (*Interroga ancora Salvo Barrale*) E dimmi... te lo ricordi il pastorizzatore?

SALVO BARRALE

Bho!!!

M. CONSUELO

(*Gli prende l'orecchio e lo tira ogni qualvolta dirà; "bravo"*) Ma Bravo, bravo! (*Cammina un po', si gira e dirà ancora...*) Bravo! Perché non

te ne stai a casa la prossima volta, cosa venite a fare le visite se poi non ricordate niente! Ma che bravo! Il latte viene scaldato a 63° gradi per circa 30 minuti, in questo modo vengono distrutti i microbi pericolosi per la salute dell'uomo. Dopo la sterilizzazione, il latte viene raffreddato ed imbottigliato in bottiglie a recipiente sterile. Il latte si trasforma, va a finire in macchine "polivalenti" per essere cagliato. Lo sapete che il latte combatte il rachitismo?

GIOVANNI

Rati...ché?

CONSUELO

No, che! Chismo, chismo! Rachitismo! Cioè aiuta ognuno di noi a crescere meglio. Il latte, dicevamo, va a finire nelle macchine polivalenti per essere cagliato. Cosa significa? Che si aggiunge al latte il "caglio" che è una sostanza acida di origine animale. Il latte con l'aggiunta del caglio, diventa una massa bianca e densa, e viene separata con le taglierine. La parte acquosa, cioè il siero, verrà utilizzato per fare la ricotta. Dopo la maturazione, la cagliata viene lavorata nelle filatrici per fare la pasta filata. Nella filatrice, la pasta filata viene impastata ad alta temperatura per ottenere le mozzarelle. Attraverso un rullo si fanno mozzarelle piccole o grandi che vanno a finire in vasche con acqua fredda. Le mozzarelle ora sono pronte per essere confezionate nella macchina confezionatrice.

GIOVANNI

Maestra, e... la ricotta, la ricotta come si fa?

CONSUELO

Stavo appunto arrivandoci. La ricotta, vederla fare, credetemi... sembra di assistere ad una dimostrazione magica. Il siero, tolto dalla cagliata, va a finire in grandi vasche dove viene aggiunto del latte; il vapore alza la temperatura, e con il caldo e i mestoli che girano continuamente nelle vasche, come d'incanto, comincia a salire o meglio ad affiorare la

ricotta. Dopo di ciò è pronta per essere messa nei fustelli e trasportata nei supermercati.

Va SCENA

FRANCESCA (*maestra*)

(*Entra tenendo un cagnolino al guinzaglio*) Buongiorno bambini! Dunque iniziamo la lezione. Di cosa vi hanno parlato le altre maestre?

CLAUDIA

Dei verbi!!!

FRANCESCA

Bene. Io, invece, vi spiegherò dei carboidrati. (*Cerca di legare al piede del tavolino il cagnolino ma capisce che deve fare un bisognino, e chiama il bidello*) Valentino! Valentino!

VALENTINO

Eccomi, maestra!

FRANCESCA

Mi porta per favore Zara a fare... lei mi capisce; povera bestiola... sa!

VALENTINO

Lei sa che con me non vuol venire la... bestiola, come faccio?

FRANCESCA

Non vuol venire perché lei... gliela dia al signor Chinnici, egli sa come trattarla.

VALENTINO

(*Ironico*) Zara, su, vieni con lo zio! (*Ed esce*)

FRANCESCA

Sempre che brontolano questi bidelli! Le bestiole bisogna amarle! Beh, andiamo avanti. Allora, cosa avete studiato con le altre maestre?

TUTTI

(*Col dito sulla guancia*) Gli zuccheri!!!

FRANCESCA

Bene, allora io vi parlerò dei carboidrati. I carboidrati... (*ad Emanuele*) Tu, sai dirmi cosa contengono i carboidrati?

EMANUELE

Contengono zuccheri, e fra questi il più importante è il miele.

FRANCESCA

Bravo! I carboidrati ci forniscono l'energia che serve per tutte le attività fisiche e mentali. Gli alimenti che fanno parte di questo gruppo, sono: il latte, il pane, le patate, i cereali e il miele. Sono alimenti che contengono zuccheri e fra questi il migliore è il miele. Ragazzi, per oggi abbiamo finito con la lezione. State buoni che io vado a vedere per la bestiola, chissà il bidello dove l'ha condotta quell'amore di creatura. (*Canto 12°*)

Via SCENA

(*Ilenia, maestra molto esausta*)

ILENIA

(*I ragazzi sono in silenzio assoluto*) Silenzio, per favore! (*I ragazzi si guardano meravigliati*) E allora!? In questa classe non si può avere per niente silenzio! Beh, incominciamo... e...

TUTTI

(Faranno, in silenzio...) Ssss!!!!

ILENIA

Oggi, parleremo del miele, e quindi della visita alla "Florape miele". L'undici di Maggio, e con i genitori che erano disponibili, vi ricordate che siamo andati a visitare questa bellissima azienda "Florape"?

TUTTI

(Sempre sottovoce) Siiii!!!

ILENIA

E ci ha accolto il Dottor Peppino Ciancimino che ci ha dato tante informazioni sulle api e sulla produzione del miele. Nell'apiario ci sono tanti favi... e allora? Dico, volete fare un po' di silenzio? (*I ragazzi si guardano meravigliati*) Dicevamo tanti favi, cioè tanti telaini fatti di cera delle api. Le cellette di cera sono chiusi dagli opercoli...

GIUSEPPE RIBAUDO

O...ché?!

ILENIA

Ma quale oche e galline, somaro! O-per-co-li! Capito? Per aprire gli opercoli delle cellette si usa una apposita macchina: la discoperchiatrice. I telaini adesso sono aperti e pieni di miele e passano in un'altra macchina: la smielatrice, che attraverso la centrifuga fa cadere il miele... Tu, Silvia, dove fa cadere il miele?

SILVIA

Nel fondo dello smielatore.

ILENIA

Brava Silvia! Fa cadere il miele nel fondo dello smielatore. Avete sentito? Silvia è brava perché sa fare silenzio! Dunque, dallo

smielatore, attraverso i tubi, il miele va a finire in alcuni silos dove riposa per 10 - 12 giorni. Ai silos, dopo, si collega una macchina: l'invasettatrice che invasetta il miele nei vasetti di vetro. L'etichettatrice attacca le etichette, e ora i barattoli di miele sono messi nelle scatole che vengono caricate nei furgoni e portate nei vari supermercati per la vendita. Avete capito? Mi pare di essere stata chiara! E adesso, mi raccomando! Mentre aspettate l'altra maestra, cercate di non fare rumore. (canto).

VIIa SCENA

(*I cibi grassi. Maestro, Giovanni Martini. Avrà una grossa pancia*)

GIOVANNI M.

Buon Gioooooorno! E allora, bambini, avete finito con la ricreazione?

IN CORO

Si!!!

GIOVANNI M.

Non è che... (*Facendo segni di mangiare*) mi raccomando... grassi (*indicandosi la pancia*) niente! E visto che siamo nel tema giusto, vi parlerò proprio di loro, dei grassi. Sapete cosa ci vuole per stare bene? Tu, (*ad Emanuele Santoro*) dillo tu!

EMANULE S.

Mastro, ci vogliono... (*fa il segno dei soldi*) cinquemila euri al mese, un motore scappottato, una bella piscina, e... (*guarda la bambina accanto e fa segno col muso d'innamorato*) una bella signorinella!

GIOVANNI M.

Ma bravo! Non vuoi più niente? Te lo dico io invece cosa ci vuole. Per stare bene, veramente, è necessario introdurre con l'alimentazione una

adeguata quantità di grassi o lipidi che, oltre a fornirci energia, apportano vitamine A - D - ed E. I grassi che non vengono subito bruciati servono da materiale di riserva. Si accumulano nel corpo per essere poi utilizzati quando ce n'è bisogno. Quali... (ad Emanuele Santoro) Emanuele, tu, poco fa hai detto un motore scappottato, ma scusa il motore che ci ha cappotta?

EMANUELE SANTORO

Maestro, è un linguaggio nostro di strada.

GIOVANNI M.

Ah, già! Dimenticavo del vostro linguaggio. Dunque, stavamo dicendo dei cibi grassi; quali sono? Tu, dillo tu Rachele (*indicandone uno qualsiasi*).

RACHELE

Sono: il burro, la margarina, gli oli di oliva, di semi...

GIOVANNI M.

Brava, veramente brava! I grassi si trovano anche in alcuni cibi, per esempio: il formaggio, il pesce, l'uovo, le noci, le mandorle, il salame, il prosciutto... una buona alimentazione ha bisogno di giuste quantità di grassi per impedire l'aumento del colesterolo...

EMANUELE SANTORO

Coli... che? Polistirolo?!

GIOVANNI M.

Che c'entra il polistirolo! Colesterolo; asino! (*Ironico*) Polistirolo! Allora, dicevamo che la quantità di grassi ingeriti deve giusta per impedire l'aumento del colesterolo nel sangue che può portare l'arteriosclerosi e malattie al cuore. Dovete sapere che se l'arteriosclerosi colpisce il cervello toglie la capacità di ragionare e

ricordare, nei casi più gravi può anche paralizzare una parte del corpo. (*Entra un altro Maestro, Salvo Barrale*).

SALVO BARRALE

Buon giorno bambini! Ciao collega, vedi che nella quarta D non c'è nessuno.

GIOVANNI M.

Vado, vado! Arrivederci ragazzi.

TUTTI IN CORO

Arrivederci Maestro!

SALVO BARRALE

Allora, di cosa avete parlato col mio collega?

IN CORO

Dei grassi!

SALVO BARRALE

Io, invece, vi parlerò dell'olio. E dell'oleificio Giada. Le olive, raccolte negli uliveti, vengono messe nelle casse e portate al frantoio... Tu, (a *Giovanni Bottino*) Giovanni, dove vengono messe le olive, arrivate al frantoio?

GIOVANNI BOTTINO

In una grande vasca per essere lavate.

SALVO BARRALE

Bravo, vedo che ricordi! Le olive lavate... (*Francesca Benigno, fa una smorfia e il maestro se ne accorge*) E beh! Fallo di nuovo! Allora dicevamo che le olive lavate nella grande vasca di nome "tramoggia di carico", vengono trasportate automaticamente in una macchina con le

lame per essere molite, cioè macinate. La pasta di olive, così ottenuta, va a finire... (*a Gabriele*) dillo tu, Gabriele, dove va a finire?

GABRIELE

Boh!

SALVO BARRALE

Bene, andiamo bene! La sansa, o meglio la pasta delle olive, va a finire nella macchina centrifuga che separa la parte solida da quella liquida, cioè acqua e olio. Le parti liquide, scorrono in altre macchine centrifughe dove l'acqua e l'olio vengono separate. L'olio, così ottenuto, cade in un grande contenitore che viene pesato per calcolarne la resa. La resa dell'olio viene calcolata pesando le olive e pesando l'olio ottenuto. Solitamente per ogni 100 Kg. Di olive si ottengono dai 15 ai 20 Kg. Di olio. La parte solida rimasta, cioè la sansa, viene trasportata con dei camion nei santifici, dove ne estraggono l'olio residuo. La sansa viene bollita insieme ad un solvente chimico: l'esano. L'esano evapora...

GIUSEPPE BOTTINO

Maestro, allora esami non ne facciamo più?

SALVO BARRALE

Ma che c'entra ora l'esame!

GIUSEPPE BOTTINO

Lei dici che evapora!

SALVO BARRALE

Io dicevo l'e-sa-no! Non l'esame, asino! (*Ironico*) L'esame! Allora, l'esano evaporando lascia cadere nei contenitori l'olio di sansa. L'olio ottenuto è ancora impuro, cioè sporco, per cui viene raffinato. L'olio di sansa è un olio meno pregiato di quello extravergine d'oliva, però è più economico. Un olio meno pregiato e anche quello di semi, che si ottiene

dalla spremitura dei semi seccati e poi macinati; poi viene fatto bollire l'impasto, anche qui, con dei solventi chimici che, evaporando, lasciano l'olio nei contenitori. Vi sono tanti tipi di oli di semi: di soia, di girasole, di mais, di arachidi... esso, solitamente viene utilizzato per la frittura. Dopo questa lavorazione, l'olio, messo nei grandi Silos, è pronto per l'imbottigliamento... Tu (*ad Angela*), ti ricordi come si chiama la macchina che fabbrica le bottiglie di plastica?

ANGELA

(*Pensierosa, non riesce a ricordare; il maestro, di nascosto agli alunni, le fa il verso di soffiare*) Ah, sì! La soffiatrice!

SALVO BARRALE

(*Stanco di soffiare*) Era ora! Brava! Un grande contenitore pieno di provette di plastica le distribuisce, in fila, nella macchina soffiatrice, dove all'interno di questa macchina c'è un forno ad alta temperatura. Le provette, riscaldate, diventano morbide e, soffiate, vanno in uno stampo che dà la forma delle bottiglie. Le bottiglie ottenute, attraverso un rullo trasportatore vanno in una macchina che le riempie d'olio e gli mette i tappi, e vanno a finire nell'ultima macchina che le appiccica le etichette e così sono pronte per il confezionamento e la distribuzione nei vari supermercati per essere acquistate.

(*Canto 15*)

VIIIa SCENA

(*Maestra Clelia*)

CLELIA

Salve, bambini!

TUTTI IN CORO

Buon giorno, maestra!

CLELIA

A dir la verità, tanto buono questo giorno non sembra!

LUIGI

Maestra, sta piovendo?

CLELIA

Sembra proprio di no, anzi!

LUIGI

E allora, perché lei dice non è tanto buono quest'oggi?

CLELIA

Ma no! Mi riferivo al mio stomaco che oggi non va proprio bene... un bruciore, ma un bruciore che non vi dico! Anzi, a proposito di bruciore, oggi parleremo della digestione, e di cosa succede dentro di ognuno di noi quando mangiamo.

ALDO

Maestra, a me sa che mi succede quando mangio molto? Che va passandomi la u fame, peccato! Perché sarebbe stato bello continuare a mangiare!

CLELIA

Ah, quindi tu... mangeresti sempre?

GIULIO

Maestra, lui ha il buco di sotto! E' come voler riempire un contenitore d'acqua bucato.

CLELIA

(Ad Aldo) Lo sai che il cibo così com'è non serve a nulla? Per poterlo utilizzare lo devi prima rompere? Deve prima diventare piccolissimo;

in poche parole deve essere digerito. La digestione del cibo ha inizio nella bocca, continua nello stomaco e nell'intestino tenue. Occorre un gran lavoro per digerire tutto quello che mangi ogni giorno. Ma se noi mastichiamo bene, impastando allungo il cibo con la saliva, tutto sarà più facile. Nella bocca avviene una digestione meccanica perché gli alimenti vengono triturati in piccoli pezzi e meccanicamente... Uhm! *(mimica)* un dolore, ma un dolore che non vi dico!

DELFINA

Vado a vedere se hanno qualcosa in segreteria?

GIULIANA

Non sarebbe bello, maestra, che dentro la scuola vi fosse una... che so... una infermeria? Sa quante volte anch'io mi son sentita male? A che serve che telefonano a mia madre per venirmi a prendere? Sarebbe più giusto che qualche medico sul posto mi consigliasse il da fare. Eh!

CLELIA

Chissà, forse un giorno sarà possibile che questo si avveri... beh, andiamo avanti. Il cibo triturato, attraverso l'esofago va a finire nello stomaco dove viene attaccato dai succhi gastrici. Quando il cibo viene digerito passa nei vasi sanguigni dove scorre il sangue. Viaggiando col sangue, il cibo arriva in tutte le parti del corpo dove viene usato, trasformato, immagazzinato... *(suona la campana)* Mi dispiace ragazzi dover lasciare la spiegazione; è stato bello quanto è successo, sarà invece noioso quanto a momenti inizierà con i veri insegnanti.

Fine