
2 giugno 1946

FESTA DELLA REPUBBLICA ITALIANA



2 giugno 2021

Indice

Menu tricolore	<i>pag. 3</i>
Scopriamo il menu tricolore	<i>pag. 4</i>
Il valore nutrizionale del menu	<i>pag. 6</i>
Un po' di storia...	<i>pag. 7</i>
Com'è nata la Nostra Repubblica Italiana	<i>pag. 8</i>
Com'è nata la bandiera italiana?	<i>pag. 9</i>
La Costituzione Italiana	<i>pag. 10</i>
<i>Glossario</i>	<i>pag. 15</i>



Pizza Margherita



Insalata Caprese



Macedonia Tricolore



Scopriamo il Menu Tricolore

PIZZA MARGHERITA

L'impasto della pizza contiene:

- Farina di grano
- Acqua
- Lievito di birra
- Olio extravergine d'oliva
- Sale



Come si fa la Pizza Margherita?

- Impasto della pizza
- Pomodoro
- Mozzarella
- Basilico

L'INSALATA CAPRESE è composta da:

- Mozzarella
- Pomodoro
- Basilico
- Olio extravergine d'oliva
- Sale



La MACEDONIA di oggi contiene:

- Banane
- Fragole
- Kiwi



Il valore nutrizionale del menu

Carboidrati: la principale fonte energetica del nostro corpo;

Lipidi: l'energia di riserva dell'organismo;

Proteine: il corpo le utilizza per costruire muscoli, organi e tessuti;

- **Minerali:**

- **Calcio e Fosforo**: vengono utilizzati nella formazione delle ossa e dei denti;

- lo **Zinco** interviene in molti processi vitali ed è coinvolto nell'utilizzo di carboidrati, proteine e lipidi;

- il **Sodio** ed il **Potassio** che servono per regolare la pressione del sangue;

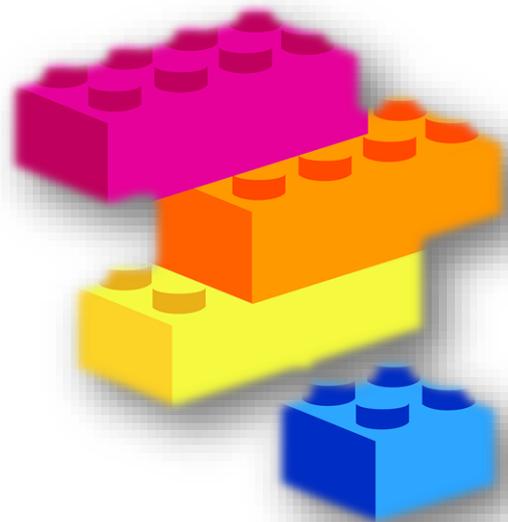
- il **Ferro**, tra le altre cose, è un componente del sangue;

- **Vitamine:**

- la **vitamina A¹** (retinolo) importante per la vista;

- la **vitamina C** che è una vitamina idrosolubile ossia si scioglie in acqua e ci aiuta nella prevenzione di molte malattie, tra cui il raffreddore;

- le **vitamine del gruppo B** che contribuiscono a tutte le funzioni vitali.



¹ La **vitamina A** è presente soprattutto negli **alimenti di origine animale**: fegato, latte e suoi derivati (burro e formaggio), nelle **uova** ed in molti **alimenti di origine vegetale**: **frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione** (albicocche, carote, anguria, frutti di bosco, pomodori).

Un po' di storia...

La Pizza Margherita

La leggenda narra che Raffaele Esposito, cuoco napoletano della pizzeria "Pietro... e Basta Così", nel giugno del 1889 fu chiamato da un funzionario della casa reale nella reggia di Capodimonte, dove si trovavano in visita il Re d'Italia Umberto I e sua moglie Margherita di Savoia.

Il pizzaiolo preparò per loro tre pizze diverse. Alla Regina piacque in particolar modo quella i cui tre colori (verde del basilico, bianco della mozzarella, rosso del pomodoro) richiamavano la bandiera italiana. La Regina chiese: "Come si chiama questo piatto?" Ed il pizzaiolo rispose: "Pizza Margherita!!!".

La Caprese

Sulla sua storia, così come accade per molti dei piatti tipici del nostro paese, esistono diverse leggende. Una delle più diffuse narra che la caprese nacque durante una calda estate del secondo dopoguerra nell'isola di Capri. Un muratore, molto patriottico, amava farcire tutti i giorni il pane per la sua pausa pranzo con ingredienti freschi che richiamavano i colori della bandiera italiana: pomodoro, mozzarella e basilico. Si diffuse così "la moda" di accostare questi tre ingredienti e nacque l'insalata caprese.

La Macedonia Tricolore

La macedonia trae il suo nome, probabilmente, dalla storica regione balcanica chiamata appunto Macedonia, caratterizzata dalla coabitazione di popolazioni diverse (Greci, Bulgari, Albanesi, Serbi, Turchi) in modo simile a quanto avviene con i diversi frutti della macedonia.

Com'è nata la Nostra Repubblica Italiana

... Vediamo un po'...

Ben 75 anni fa, più precisamente il 2 giugno 1946, gli Italiani furono chiamati a votare al primo referendum della storia nazionale: dovevano scegliere se l'Italia dovesse continuare ad essere una Monarchia, con a capo il Re, o una Repubblica, con a capo il popolo, mettendo una crocetta sulla scheda elettorale.



Dopo 20 anni di Fascismo, per la prima volta votarono anche le donne e ci furono finalmente *libere elezioni a "suffragio universale"*, cioè potevano votare tutti gli Italiani, uomini e donne maggiorenni. Oggi si diventa maggiorenni a 18 anni, ma all'epoca e fino al 1975 si diventava maggiorenni a 21 anni. Nel 1946 gli Italiani che potevano votare erano circa 28 milioni e di questi andarono a votare quasi 25 milioni, cioè quasi il 90%.



Vinse la Repubblica, il "*Potere in mano al popolo*": il 54% circa dei voti erano a favore della Repubblica, quasi il 46% a favore della Monarchia.

Come è nata la bandiera italiana?

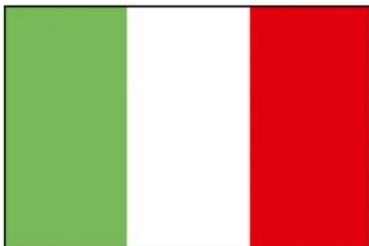


La bandiera italiana nacque più di 200 anni fa nel lontano 1796 come bandiera militare per distinguere l'armata italiana all'interno dell'esercito di Napoleone. Nel 1797 il Tricolore fu scelto come bandiera della Repubblica Cispadana (una delle 5 "Repubbliche Sorelle" nate in Italia durante la dominazione Napoleonica).



Con la sconfitta di Napoleone, nel 1814, il Tricolore scomparve.

Circa 30 anni dopo, nel 1848, il Re Carlo Alberto di Savoia scelse il Tricolore come bandiera del Regno di Sardegna, e vi inserì lo scudo simbolo della sua famiglia (una croce bianca in campo rosso). Nel 1861 con l'Unità d'Italia la bandiera del regno di Sardegna si trasformò nella bandiera del nascente Regno d'Italia.



Nel 1946 in seguito alla proclamazione della Repubblica, lo scudo dei Savoia fu eliminato dal tricolore e assunse l'aspetto attuale.

La Costituzione Italiana



Qual è la "Legge" al di sopra di tutte le Leggi della nostra Repubblica?

La Costituzione Italiana, approvata il **1° gennaio 1948**, stabilisce una cosa molto importante: alla guida del Paese non può più esserci un Re, né tantomeno **UNA SOLA** persona. L'Italia è diventata un **Repubblica Democratica**! **Il potere è nelle mani del popolo italiano, che lo esercita attraverso il Parlamento, eleggendo i suoi membri!**

Ma chi stabilisce chi fa cosa?!

La Costituzione stabilisce il principio di separazione e di indipendenza dei tre poteri:

- il **potere legislativo**, ossia il potere di "fare le leggi", è attribuito al Parlamento;
- il **potere esecutivo**, ossia quello di "far eseguire le leggi", è proprio del Governo;
- il **potere giudiziario**, ossia quello di "far rispettare le leggi", viene esercitato dalla Magistratura; tale potere è indipendente dai primi due.

Perché è nata la nostra Costituzione?

L'Italia aveva vissuto quasi mezzo secolo di guerre in cui sono morte moltissime persone e tante altre hanno lottato per la libertà: la Prima Guerra Mondiale e, successivamente, la Seconda Guerra Mondiale, accompagnata dal periodo chiamato "Ventennio Fascista". Durante quei 20 anni, molti si sono uniti contro coloro che erano a favore del Fascismo, dando vita a quella che fu denominata: **RESISTENZA!**

Nacque la Costituzione Italiana!!!

A che cosa serve una Costituzione?

Nella Costituzione Italiana sono contenuti i diritti e doveri dei cittadini, nonché le regole che devono osservare tutti, proprio tutti anche i governanti! È un po' come avviene a scuola oppure in famiglia, in cui tutti, allievi e insegnanti, o genitori e figli, devono osservare gli stessi principi per poter vivere insieme in modo sereno e tranquillo.

Chi difende la Costituzione?

Quando si ha qualcosa di prezioso, lo si deve difendere sempre.

Visto che per noi è fondamentale, la Costituzione deve essere difesa. Il difensore più importante è il Presidente della Repubblica, il cui ruolo è quello di controllare che i vari poteri dello Stato rispettino quanto scritto nella carta costituzionale.



=



*Sergio Mattarella -
Presidente della
Repubblica Italiana
dal 2015*

Immagina di fare una partita a calcio: per far sì che il gioco fili regolarmente e nessuno faccia lo sgambetto, esiste la figura dell'arbitro.

Il Presidente della Repubblica può essere considerato in tutto e per tutto come un arbitro che regola i rapporti fra i vari poteri dello Stato.

Scopriamo insieme alcuni articoli delle Costituzione

Art. 1: L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro.

Qualsiasi uomo o donna che abbia compiuto 18 anni può partecipare alla vita politica:



tutti i cittadini hanno diritto al voto con cui esercitano la sovranità e possono essere eletti come membri del Parlamento. Tutti gli adulti hanno il diritto di lavorare

Art. 3: Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge

La nostra Costituzione non ammette discriminazioni. Di nessun tipo. Abbiamo tutti gli stessi doveri e diritti: non importa in quale paese sei nato o chi siano i tuoi genitori, quale lingua parlino.

Possiamo immaginare che l'idea di questo articolo sia venuta da un figlio o una figlia dei Padri Costituenti, coloro che hanno scritto la Costituzione. Alcune volte i bambini si comportano meglio degli adulti, accettano tutti e non fanno differenze, discriminazione, perché è nella molteplicità di tutte le razze, culture e religioni che otteniamo la ricchezza.

Art. 11: L'Italia ripudia la guerra

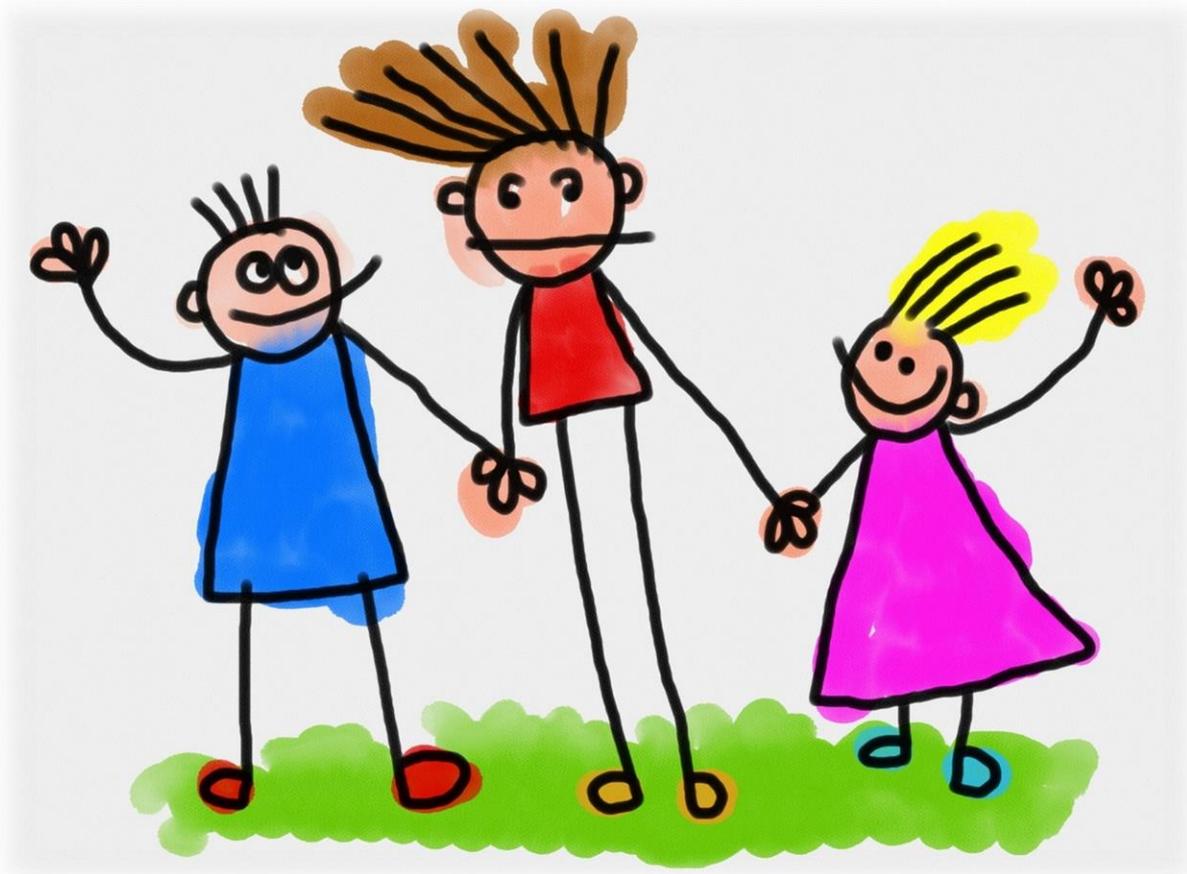
Sai quando la mamma dice di non litigare col tuo fratellino e di non usare mai le mani per avere ragione? Questo lo dice anche la Costituzione a proposito di come si deve comportare l'Italia nei confronti delle altre Nazioni.

"Mettete dei fiori nei vostri cannoni²"

Art. 34: La scuola è aperta a tutti.

Tutti hanno il diritto di andare a scuola e di studiare. Prima molti bambini non potevano andare a scuola ed erano costretti a lavorare sin da piccoli!

La scuola è obbligatoria e gratuita fino al compimento di 16 anni!



² È stato lo slogan di un'intera generazione di pacifisti, reso famoso in Italia da una canzone dei "Giganti" del 1967.

Glossario

Vediamo i termini "difficili"

Monarchia: deriva da 2 parole greche che significano "potere di uno", infatti, quando si parla di monarchia c'è un Re che governa.

Napoleone Bonaparte (1769-1821). È nato ad Ajaccio in Corsica il 1769 ed è stato un grande generale e politico francese che ha portato la Francia alla conquista della maggior parte d'Europa, segnando un'epoca storica chiamata: *Età Napoleonica*.

Referendum: deriva da un verbo (refero) dell'antica lingua romana, il Latino, e significa "riferire". Quindi nel 1946 gli italiani votando dovevano esprimere la loro preferenza: Monarchia o Repubblica.

Regno di Sardegna: prima dell'Unità di Italia comprendeva il Piemonte e la Sardegna, era una Monarchia Assoluta e il potere era in mano alla famiglia dei Savoia.

Repubblica: deriva da 2 parole latine "res" + "pubblica", tradotto "cosa pubblica". Quando diciamo, quindi, che l'Italia è una Repubblica Democratica, vogliamo intendere che lo Stato è una "cosa di tutti", riguarda tutto il popolo.



A cura del
Municipio Roma VI delle Torri
Area Socio Educativa
Ufficio Programmazione e Vigilanza Alimentare

Funzionari Dietisti:
Daniele Bongiorno - Eleonora De Rosa
Valeria Falanga - Marco Marmigi
Maria Teresa Siddi - Annalisa Taras

Istruttori Amministrativi:
Maria Sansonna - Patrizia Pisano
e di
Valeria Cavalli - P. O. Area Sport,
Cultura, Servizi Educativi e Scolastici