



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzo:** IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE ENOGASTRONOMIA

**Tema di:** LABORATORIO di SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e  
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

**L'alimentazione: per uno stile di vita equilibrato ed ecosostenibile**

Documento  
da "Il cibo dell'uomo" \*

\*Il testo di seguito riportato è tratto da un'opera del prof. Franco Berrino, dal titolo "*Il cibo dell'uomo. La via della salute tra conoscenza e antiche saggezze*".

[...]

"I popoli della terra hanno sempre saputo, da quando gli dei hanno loro insegnato a coltivare i campi, che i cereali, con i legumi e occasionalmente altri semi, sono l'alimento dell'uomo. Nelle Americhe ancora oggi i poveri mangiano tortillas e fagioli neri, in Nord Africa semola di grano (il cuscus) e ceci, in Africa nera miglio e arachidi, in Oriente riso e soia, e anche da noi riso e lenticchie o pasta e fagioli. I cereali, purché mangiati nella loro integralità, associati ai legumi e ad una certa quota di semi oleosi e di verdure, e occasionalmente a cibo animale, offrono una perfetta combinazione alimentare, con la giusta quantità di carboidrati, che ci garantiscono una costante disponibilità di energia per la vita quotidiana, di proteine complete di tutti gli aminoacidi indispensabili per il ricambio delle strutture cellulari, di grassi di buona qualità, che assicurano il funzionamento di complessi sistemi biofisici e biochimici che controllano l'equilibrio dell'organismo, di fibre indigeribili che nutrono migliaia di miliardi di microbi che convivono nel nostro intestino contribuendo alla nostra nutrizione e alla nostra salute, di vitamine, di sali minerali e di un'infinità di altri fattori che da un lato sono indispensabili al corretto svolgimento di reazioni chimiche vitali e dall'altro ci proteggono da sostanze tossiche estranee o prodotte dal nostro stesso metabolismo.

Nei paesi occidentali ricchi, soprattutto nel corso dell'ultimo secolo, lo stile alimentare si è progressivamente discostato da questo schema tradizionale dell'alimentazione dell'uomo per privilegiare cibi che un tempo erano mangiati solo eccezionalmente, come molti cibi animali (carni e latticini), o che non erano neanche conosciuti, come lo zucchero, le farine molto raffinate (come si riesce a ottenerle solo con le macchine moderne), gli oli raffinati (estratti chimicamente dai semi o dai frutti oleosi), o che addirittura non esistono in natura (come certi grassi che entrano nella composizione delle margarine, o come certi sostituti sintetici dei grassi che non essendo assimilabili dall'intestino consentirebbero, secondo la pubblicità, di continuare a mangiare schifezze senza paura di ingrassare). Questo modo di mangiare sempre più "ricco" di calorie, di zuccheri, di grassi e di proteine animali, ma in realtà "povero" di alimenti naturalmente completi, ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie tipiche dei paesi ricchi: l'obesità, la stitichezza, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica\*, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio [...]



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzo:** IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE ENOGASTRONOMIA

**Tema di:** LABORATORIO di SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e  
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

Un grande studio epidemiologico iniziato negli anni '50 [...] dimostrò che la dieta mediterranea, basata su cereali, verdure, legumi e, come principale fonte di grassi, olio di oliva, era associata a bassi livelli di colesterolo nel sangue e proteggeva dall'angina pectoris\*\* e dall'infarto. [...] Le principali conoscenze che la scienza medica ha potuto solidamente confermare, in decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell'alimentazione nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno, si possono riassumere in poche raccomandazioni preventive: più verdura e frutta, meno zuccheri e cereali raffinati, meno carni, latticini e grassi animali, meno sale e meno alimenti conservati sotto sale. [...]"

(Fonte: *Il cibo dell'uomo* Franco Berrino - *BenessereCorpoMente.it*, in:  
[www.benesserecorpomente.it/.../Il\\_cibo\\_delluomo\\_dott.FrancoBerrino\\_benesse...](http://www.benesserecorpomente.it/.../Il_cibo_delluomo_dott.FrancoBerrino_benesse...))

N.B:

\* *ipertrofia prostatica*: ingrossamento della prostata, ghiandola genitale maschile

\*\* *angina pectoris*: caso specifico di affezione coronarica del muscolo cardiaco

Il candidato ipotizzi che il Dirigente Scolastico del suo Istituto abbia promosso un Convegno dal titolo: "*Il cibo tra storia, cultura e scienza*" e che sia stato incaricato di tenere una delle relazioni. A tal fine egli dovrà, da un lato, sviluppare considerazioni di carattere scientifico, dall'altro fornire esempi di menu tipici e salutari.

Al candidato si chiede di dar prova delle sue conoscenze e competenze, rispondendo ai quesiti e alle consegne in tutti i punti successivi.

A) Con riferimento alla comprensione del documento introduttivo, utile a fornire informazioni e stimoli alla riflessione, il candidato risponda alle seguenti questioni:

- L'Autore richiama l'attenzione del lettore sulla funzione nutrizionale degli "*aminoacidi*" e delle "*fibre indigeribili*". Facendo riferimento al testo, il candidato ne riferisca la motivazione.
- Con riferimento alla "*dieta mediterranea*", che cosa dimostrò lo studio epidemiologico che venne avviato a partire dagli Anni '50?
- Nei "*paesi occidentali ricchi*" si è imposto uno "stile alimentare" che, secondo l'Autore, si è sempre più allontanato da una dieta sana. Il candidato riferisca quali sono state le conseguenze a livello patologico.

B) Con riferimento alla produzione di un testo, il candidato, utilizzando le conoscenze acquisite, riferisca i passaggi principali della sua relazione sul rapporto tra alimentazione e salute.

In particolare:

- riferisca, anche con degli esempi, le funzioni nutrizionali dei macronutrienti e di almeno due micronutrienti;
- riporti, come modello di dieta equilibrata, le caratteristiche principali della dieta mediterranea e spieghi il suo ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzo:** IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE ENOGASTRONOMIA

**Tema di:** LABORATORIO di SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e  
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

- C) Con riferimento alla padronanza delle conoscenze fondamentali e delle competenze tecnico – professionali conseguite, il candidato ipotizzi di dover proporre un menu tipico di una regione italiana, comprensivo di tre portate (un primo, un secondo con contorno, un dessert) per un gruppo di 20 operatori turistici, che rispetti i criteri di una dieta equilibrata.

In particolare:

- riporti il menu tipico regionale che intende proporre e precisi perché abbia scelto determinati ingredienti, con riferimento all'aspetto nutrizionale e al legame con il territorio;
- spieghi perché l'introduzione di nuovi metodi di cottura rappresenti un progresso significativo nel garantire la sicurezza igienica e/o la qualità nutrizionale dei cibi;
- con riferimento a un prodotto semilavorato a scelta, riferisca un vantaggio e uno svantaggio del suo impiego.

- D) Il candidato concluda, predisponendo per gli operatori turistici una breve nota informativa che riporti due azioni per uno stile di vita rispettoso dell'ambiente.

Per i punti c) e d) è data facoltà al candidato di fare riferimento a esperienze condotte nel Laboratorio del proprio Istituto o maturate anche nell'ambito dei percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento.

---

Durata massima della prova – prima parte: 4 ore.

La prova si compone di due parti. La prima è riportata nel presente documento ed è predisposta dal MIUR mentre la seconda è predisposta dalla Commissione d'esame in coerenza con le specificità del Piano dell'offerta formativa dell'istituzione scolastica e della dotazione tecnologica e laboratoriale d'istituto.

È consentito l'uso di manuali tecnici e di calcolatrici scientifiche e/o grafiche purché non siano dotate di capacità di calcolo simbolico (O.M. n. 205 Art. 17 comma 9).

È consentito l'uso del dizionario della lingua italiana.

È consentito l'uso del dizionario bilingue (italiano-lingua del paese di provenienza) per i candidati di madrelingua non italiana.

Non è consentito lasciare l'Istituto prima che siano trascorse 3 ore dalla dettatura del tema.