N°1 - NOVEMBRE 2026

Andiamo oltre le parole
per superare i limiti

CRC News

E' QUELLO CHE HAI DA DIRE CHE CONTA DAVVERO.

La comunicazione ha molte vie d'espressione, siate curiosi e cercate di scoprirle.



SCRITTO E REALIZZATO DAI NOSTRI GIOVANI REDATTORI

Scarica la tua copia del
giornalino in formato pdf
scansionando il QR CODE
che trovi qui sotto

Se, invece, vuoi ascoltare il
CRC News a portata d'orecchio

INDICE

1 TUTTI A TAVOLA!

LA ZUCCA: LA RICETTA DI NONNA CELESTINA

Carlo Capoccia Albanesi

3 QUESTIONE DI STILE

COME VESTIRSI IN AUTUNNO?
I CONSIGLI PER AFFRONTARLO... CON STILE!

Emma Ibba

6 L'INCHIESTA DEL CRC

Halloween tradizione o moda? È davvero una festa americana che ha conquistato l'Italia?

Massimo Pelle

9 FUORI CORNICE

Personaggi fantastici di Halloween nell'arte

Alessio Tarallo

12 SCIENZA WOW!

Il foliage: perché le foglie cambiano colore
e poi cadono? Ce lo spiega la scienza!

Andre Claudiu Goleanu

I CRITERI DELL'ALTA LEGGIBILITA'

il Polo Apprendimento

LA ZUCCA: LA RICETTA DI NONNA CELESTINA

La zucca è un frutto tipico dell'autunno, anzi ne è la regina indiscussa!

Oltre ad essere una decorazione di Halloween può essere usata per cucinare diversi piatti.

In questo articolo parleremo della ricetta di nonna Celestina: la vellutata di zucca.

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE):

- Zucca (da pulire) 1 kg
- Patate 200 g
- 1 carota
- ½ cipolla
- Dado vegetale

PREPARAZIONE



Per realizzare la vellutata di zucca bisogna prima di tutto pulirla: bisogna sciacquarla sotto l'acqua e dividerla in 4 pezzi con un grande coltello. Poi con un cucchiaio rimuovere tutti i semi e i filamenti. Con un coltello togliere la buccia.

A questo punto tagliare a pezzetti la zucca, la carota, le patate e la cipolla e soffriggere.

Quando la zucca è cotta, trifolare il tutto e aggiungere acqua con dado.



La vellutata è pronta! Servire con crostini di pane, un filo d'olio e parmigiano.



CONSERVAZIONE

La vellutata di zucca può essere conservata in frigo per 2-3 giorni. Può essere anche congelata.

CONSIGLIO DI NONNA CELESTINA

Potete anche usare la vellutata di zucca come condimento per vari formati di pasta!



una rubrica a cura di Emma Ibba

COME VESTIRSI IN AUTUNNO? I CONSIGLI PER AFFRONTARLO... CON STILE!

L'autunno è arrivato! Le giornate diventano più corte, le temperature si abbassano e il tempo può cambiare rapidamente. La mattina e la sera può fare freddo, mentre all'ora di pranzo e nel pomeriggio presto può esserci ancora un bel sole caldo.

Ma come possiamo vestirci per essere comodi e alla moda quando il tempo cambia?



Il segreto è vestirci a cipolla! Non preoccupatevi, Halloween è passato e non ci dobbiamo travestire da ortaggio!
Vestirsi a cipolla vuol dire vestirsi a strati, ossia mettere più capi uno sopra l'altro, così da poterli togliere o aggiungere in base alla temperatura.

Ecco alcuni consigli:

- Strato base (il più leggero): maglietta a maniche corte o lunghe, top o camicia di cotone, da indossare quando non fa ancora troppo freddo.
- Strato intermedio (per stare al caldo): maglione leggero, cardigan o maglioncino a collo alto, da aggiungere quando la temperatura si abbassa.
- Strato protettivo (per ripararsi dal freddo e dalla pioggia): giacca, impermeabile o cappotto, da indossare quando fa più freddo, c'è vento o piove.



I VESTITI DA NON PERDERE

In autunno non possono mancare felpe, maglioni e jeans. Sono comodi e perfetti per la scuola o per il tempo libero. Anche la giacca non può mancare, è uno dei capi più importanti dell'autunno, perché protegge dal vento e dal freddo.

I COLORI PIÙ BELLI DELL'AUTUNNO

In autunno, in natura, possiamo osservare dei colori stupendi. Le foglie diventano gialle, arancioni, rosse e marroni. Questi colori possono ispirarci anche quando scegliamo i vestiti!

Tra le sfumature più utilizzate troviamo:

- Marrone: ricorda i tronchi degli alberi e si abbina facilmente a molti altri colori.
- Bordeaux: è un rosso scuro, perfetto per dare carattere ad un outfit.
- Verde scuro: richiama i colori della natura e si abbina bene al marrone.
- Arancione e giallo: sono colori vivaci che possono rendere più allegro anche un abbigliamento semplice.



Non è necessario vestirsi soltanto con colori autunnali! L'importante è divertirsi con gli abbinamenti e scegliere quelli che ci piacciono di più.

GLI ACCESSORI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Per completare il nostro look possiamo scegliere alcuni accessori, come sciarpe e cappelli per proteggerci dal freddo.



Anche le scarpe sono importanti: scarpe da ginnastica e stivaletti sono perfetti per affrontare le giornate autunnali!



una rubrica a cura di Massimo Pelle

HALLOWEEN TRADIZIONE O MODA? È DAVVERO UNA FESTA AMERICANA CHE HA CONQUISTATO L'ITALIA?

Halloween si festeggia la notte tra il 31 ottobre e il 1° novembre.

La parola Halloween deriva da "All Hallows Eve", ovvero la notte di Ognissanti.

La festa è nata in Irlanda ma si pensa che abbia delle origini antiche in Italia perché è legata alla festa dei defunti.



Si festeggia soprattutto in America. Gli americani addobbano le loro case in grande: zucche, scheletri, ragni e vampiri enormi.





Halloween si è diffusa poi in Italia dagli anni '90 ed è diventata sempre più una festa per i bambini che si travestono da personaggi spaventosi e vanno in giro a prendere dolcetti, se non hanno i dolcetti faranno degli scherzetti.

L'INCHIESTA DEL CRC

Andiamo a scoprirlo!

una rubrica a cura di Massimo Pelle

Halloween non è una festa americana che è arrivata in Italia, ma esisteva già molto tempo in Italia, non si chiamava Halloween ma in altri modi e si festeggiavano i defunti.

Molti pensano che il "dolcetto o scherzetto" o le zucche intagliate siano usanze arrivate in Italia solo di recente. In realtà, studiosi hanno documentato come questi riti fossero già vivi da secoli nella cultura contadina italiana, legati al periodo del 1° e 2 novembre.



Ad esempio in Sardegna i bambini si vestivano e andavano di porta in porta a chiedere doni e dolci per conto delle anime dei defunti (si chiama Is Animeddas/ Su Mortu Mortu).



TRADIZIONE O MODA OGGI?

Oggi Halloween in Italia vive una doppia natura. Per i più piccoli e per i negozianti è una moda e un'opportunità di guadagnare dei soldi (vendendo costumi, dolciumi ed eventi).

Allo stesso tempo, la riscoperta delle nostre tradizioni dimostra che questa festa ci appartiene da sempre: il bisogno di non aver paura della morte e ricordare le persone defunte della tua famiglia o di persone a te care attraverso la condivisione e il gioco. Non è quindi qualcosa di nuovo che arriva da un'altra cultura, ma un'antica usanza che torna a essere vissuta anche oggi.





una rubrica a cura di Alessio Tarallo

PERSONAGGI FANTASTICI DI HALLOWEEN NELL'ARTE

Personaggi misteriosi, zucche illuminate e storie da brivido: scopriamo insieme le origini e le curiosità della festa più spaventosa dell'autunno: Halloween!

Ma quali sono i personaggi più famosi di questa festa? E quali leggende si nascondono dietro le sue tradizioni?

Halloween è popolato da personaggi che arrivano dal mondo della fantasia e delle leggende. Tra i più conosciuti troviamo il vampiro, famoso per i suoi denti aguzzi, e il lupo mannaro, un uomo che, secondo le storie popolari, si trasforma in lupo nelle notti di luna piena.
Non mancano gli zombie, i morti viventi protagonisti di tanti racconti dell'orrore, e le streghe, misteriose figure capaci di preparare pozioni magiche e lanciare incantesimi. A completare questa compagnia da brivido ci sono fantasmi e scheletri, simboli del mondo soprannaturale, mummie avvolte nelle bende e Frankenstein, la creatura assemblata con parti di corpi diversi.

Molti bambini e ragazzi indossano costumi spaventosi inspirati a questi personaggi e bussano alle porte pronunciando la frase più famosa della serata: «Dolcetto o scherzetto?»

🎃 La leggenda di Jack-o'-lantern

Tra le storie più famose legate ad Halloween c'è quella di Jack-o'-lantern, che spiega l'origine di una delle tradizioni più amate: la zucca intagliata e illuminata.



Jack era un fabbro astuto che, dopo la morte, non venne accolto né in Paradiso né all'Inferno. Il diavolo gli consegnò allora una piccola fiamma, che Jack mise all'interno di una rapa svuotata per proteggersi dal buio. Da quel momento, secondo il racconto, fu costretto a vagare senza sosta.
La storia si diffuse in America, la rapa venne sostituita dalla zucca, più grande e facile da intagliare.

🎬 Halloween ispira musica e cinema



Halloween non è soltanto una festa di maschere e dolci: è anche una grande fonte d'ispirazione per artisti, musicisti e registi.
Tra le canzoni più famose troviamo "Thriller" di Michael Jackson, con il suo videoclip popolato da zombie e creature mostruose. Un altro grande successo è "Ghostbusters" di Ray Parker Jr., colonna musicale del film di acchiappafantasmi.



E come dimenticare "This Is Halloween", una delle canzoni più note del film Nightmare Before Christmas.
Anche il cinema ha regalato al pubblico tante avventure a tema. Tra i titoli più conosciuti c'è "Hocus Pocus", diretto da Kenny Ortega e Nightmare Before Christmas, diretto da Henry Selick.
Musica, cinema e letteratura dimostrano quanto questa festa sia capace di stimolare la fantasia e di trasformare la paura in divertimento.

Buon Halloween a tutti... e attenti a chi bussa alla porta! 👻

una rubrica a cura di Andre Claudiu Goleanu

IL FOLIAGE: PERCHÉ LE FOGLIE CAMBIANO COLORE E POI CADONO? CE LO SPIEGA LA SCIENZA!

La parola "FOLIAGE" significa fogliame o l'insieme delle foglie di una pianta. In italiano viene comunemente usata per indicare il periodo dell'anno in cui le foglie degli alberi cambiano colore e si seccano prima di cadere.

💡 Curiosità: il termine foliage è inglese, ma più anticamente deriva dal francese "feuillage"

IL SEGRETO DEI COLORI DELLE FOGLIE

In primavera ed estate le foglie sono verdi perché contengono la clorofilla, un pigmento verde fondamentale per la fotosintesi clorofilliana, grazie alla quale le piante usano la luce del sole per produrre il nutrimento di cui hanno bisogno.



Nelle foglie sono presenti anche altri pigmenti, ma durante la primavera e l'estate la clorofilla è così tanta da coprire gli altri colori e far apparire le foglie verdi.

Quando arriva l'autunno, le giornate diventano più corte e più fredde. Le piante producono sempre meno clorofilla e quella già presente viene degradata. Così il verde piano piano scompare e si iniziano a vedere altri colori:

- Giallo ed arancione: questi colori sono dovuti ai pigmenti chiamati carotenoidi (xantofille, caroteni) che sono già presenti nelle foglie durante la primavera e l'estate, ma erano coperti dal verde della clorofilla.
- Rosso: è dato dagli antociani, ovvero dei pigmenti prodotti da alcune piante in autunno.
- Marrone: perché le foglie si seccano.



PERCHÉ GLI ALBERI LASCIANO CADERE LE FOGLIE?

Il cambiamento del colore delle foglie non è l'unica trasformazione che avviene in autunno. Le foglie iniziano anche a seccarsi e a cadere dai rami. Ma perché succede?
È una strategia per affrontare il freddo inverno: le foglie infatti richiedono molta acqua ed energia.

Quando fa molto freddo, il terreno può gelare e le radici fanno più fatica a succhiare l'acqua. L'albero può contare solo sulla poca scorta di acqua contenuta nel tronco e nei rami e non riesce a nutrire le foglie. Per questo motivo, molti alberi decidono di prepararsi in anticipo all'inverno. Prima di perdere le foglie, recuperano da esse alcune sostanze nutritive preziose, e le conservano nei rami, nel tronco e nelle radici per riutilizzarle in primavera. Nel frattempo, il picciolo, cioè il piccolo gambo che collega la foglia al ramo, si assottiglia e basta un po' di vento o il peso della foglia stessa per farla cadere a terra.

Senza le foglie in inverno l'albero si riposa, consuma meno energia e quando arriva la primavera sarà pronto per far spuntare altre foglie.

Lo sapevi che...?
Non tutti gli alberi perdono le foglie in autunno! I pini e gli abeti, per esempio, sono sempreverdi: hanno foglie sottili e appuntite, chiamate aghi, che sono molto resistenti e disperdono poca acqua. Anche loro, però, cambiano le foglie nel corso del tempo, ma non tutte insieme.



ALTA LEGGIBILITA'

a cura del Polo Apprendimento

Il CRC News cambia "faccia"

Come avrete sicuramente notato, a partire dall'edizione di Novembre 2023, il nostro giornalino ha un nuovo aspetto ovvero quello di un giornale ad alta leggibilità.

Ma cosa vuol dire ad ALTA LEGGIBILITÀ?

Significa che sarà ancora più accessibile anche a chi ha specifiche difficoltà di lettura – come i dislessici – ma che in generale rende più agevole la lettura di tutti.

Biancoenero edizioni, la casa editrice con la quale il CRC collabora da anni, è stato il primo editore in Italia a pubblicare libri ad Alta Leggibilità e ancora oggi è l'unico ad avere un intero catalogo dedicato. Tutti i loro libri rispettano infatti i criteri che negli anni sono stati individuati, sperimentati e codificati grazie all'aiuto di terapisti, psicologi, logopedisti e con la consulenza scientifica di Roberta Penge e di Lucia Diomede del Dipartimento di Scienze Neurologiche, Psichiatriche e Riabilitative dell'Università degli Studi "la Sapienza" di Roma e di Alessandra Finzi, psicologa cognitiva esperta DSA.

Quali sono i criteri dell'ALTA LEGGIBILITÀ

- ✓ Accortezze sintattiche e lessicali
- ✓ Capitoli brevi e paragrafi spaziati
- ✓ Righe di lunghezza irregolare per seguire il ritmo della narrazione/descrizione
- ✓ Carattere tipografico studiato appositamente per chi presenta difficoltà nella lettura
- ✓ Carta color crema che stanca meno la vista


CRC
Centro
Ricerca
Cura