

# Mangia muoviti incontra

**Giovani e salute** Il progetto KEBAB+ promosso dal Percento culturale Migros insegna a bambini e ragazzi come la cucina sana, lo sport e la socializzazione siano essenziali per il proprio benessere

Yvonne Pesenti Salazar

Il Kebab, si sa, è uno spiedino a base di carne, tipico della cucina turca, popolare in tutto il mondo. Alle nostre latitudini questo vocabolo è anche divenuto sinonimo di *fast food* e di abitudini alimentari generalmente poco salutari – purtroppo molto diffuse anche tra adolescenti e ragazzi. Ma KEBAB+ è anche il nome di un progetto per la promozione della salute, sviluppato dal Percento culturale Migros e realizzato in collaborazione con l'Associazione svizzera per l'animazione socio-culturale dell'infanzia e della gioventù (AFAJ), con l'obiettivo di educare alla salute bambini e adolescenti, incoraggiandoli a confrontarsi in modo creativo e responsabile con temi quali l'alimentazione, la cucina, il movimento e il benessere psicofisico.

**KEBAB+ è nato dieci anni fa e in numerosi centri giovanili della Svizzera sono stati realizzati più di 600 progetti, ora è attivo anche in Ticino**

Per mancanza di tempo, per pigrizia, ma anche per stare con gli amici, invece di consumare pasti completi e cibi sani non di rado ragazzi e adolescenti ricorrono a spuntini di vario tipo, solitamente poco equilibrati dal punto di vista nutrizionale: panini, snack e cibi pronti, che di regola vengono trangugiati in tutta fretta. Anche l'attività fisica viene spesso trascurata. Cattive abitudini che, oltre a influire negativamente sul benessere generale, possono favorire il manifestarsi di problematiche quali sovrappeso e obesità – un fenomeno che, come rilevano i dati di un'indagine pubblicata alcune settimane fa, in Svizzera concerne il 17% degli adolescenti –, o essere una causa di disturbi alimentari gravi, come anoressia e bulimia. Secondo il Professor Thomas Mattig, direttore di Promozione Salute Svizzera e curatore dello studio, queste percentuali evidenziano che «è a livello di scuola media e secondaria che c'è maggiore necessità d'in-

tervento in termini di prevenzione e informazione».

Alla base di un rapporto disordinato con il cibo non ci sono solo comportamenti alimentari scorretti, ma anche fattori quali insicurezza, paura del giudizio dei coetanei e scarsa autostima. Per modificare i comportamenti alimentari e lo stile di vita dei più giovani tuttavia non sempre basta il supporto della famiglia. È soprattutto in seguito a queste constatazioni che è nato KEBAB+. L'acronimo KEBAB (dal tedesco Kochen, Essen, Begegnen, Ausspannen, Bewegen), rimanda ai principi cardine del progetto: cucinare, mangiare, incontrarsi, rilassarsi, fare movimento.

KEBAB+ è stato lanciato una decina di anni fa con l'obiettivo di sensibilizzare i più giovani, attirando la loro attenzione sull'importanza della qualità dell'alimentazione e dell'attività fisica. Oltre a prevenire varie patologie, mangiare in modo sano ed equilibrato e fare regolarmente esercizio fisico alternato a momenti di relax, è infatti essenziale per sentirsi bene e in forma. Permette inoltre ai giovani di migliorare la consapevolezza del proprio corpo, agevolando la socializzazione e un inserimento meno problematico tra i coetanei.

KEBAB+ stimola bambini e ragazzi a riflettere sui propri comportamenti alimentari e sui benefici del movimento, ma anche sul valore dei momenti di incontro e di condivisione, e aiutandoli così ad assumersi in prima persona la responsabilità per il proprio benessere psicofisico. Lo fa senza salire in cattedra e senza colpevolizzare, ma incoraggiando bambini e ragazzi a dar vita a iniziative che permettano a ognuno di imparare a cucinare, a mangiare in modo più sano e a praticare nuovi sport. I progetti devono consentire a ognuno di partecipare attivamente e di divertirsi, condividendo le proprie esperienze con i coetanei.

Nell'arco di quasi 10 anni, sotto l'egida KEBAB+ e con il sostegno finanziario del Percento culturale Migros, in numerosissimi centri giovanili di tutta Svizzera sono stati realizzati oltre 600 progetti, dalle caratteristiche e contenuti più svariati. La lista pubblicata sul sito [www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch) ne è la conferma. Si va dai workshop culinari e/o

gastronomici, come *ColorfulCooking* o *Create Your Food*, a progetti come *La roulotte enchantée*, che a Losanna propone momenti di svago e creatività in un parco cittadino, con aperitivi salutari e un «buffet canadese a lume di candela», cucinati e serviti dai ragazzi. Parecchi gruppi hanno creato ricettari multietnici, imparando dai compagni a cucinare piatti tradizionali dei rispettivi paesi di provenienza. C'è chi coltiva un orto cittadino e prepara manicaretti con i prodotti del raccolto. Numerose le iniziative che mettono lo sport al centro, senza dimenticare di ritemperare le energie con un pasto o uno spuntino tutta salute, cucinato e gustato in comune. Ma non mancano iniziative con titoli accattivanti come *Superwomen Days* o *Boys Only*, volte a dare a ragazze e ragazzi maggiore sicurezza e consapevolezza di sé e del proprio ruolo di genere.

A marzo di quest'anno KEBAB+ è stato presentato anche in Ticino nell'ambito di un atelier riservato agli animatori, organizzato in collaborazione con *Giovanianimazione*. Finora tre centri giovanili hanno realizzato progetti nell'ambito di KEBAB+. Di certo anche a sud delle Alpi non mancheranno di fiorire nuove iniziative nell'ambito di questo stimolante contesto.

## Condizioni di partecipazione

Tutti i centri giovanili e le associazioni giovanili locali possono inoltrare la presentazione di un progetto con la relativa richiesta di finanziamento. Il progetto deve essere sviluppato insieme ai giovani, sotto la guida e la responsabilità di un animatore socioculturale. Il finanziamento non supera di norma i CHF 2000.- (comprese le spese per la documentazione di progetto) e si orienta in base al rendiconto dei costi sostenuti per la realizzazione del progetto. Informazioni: [www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch) – [www.giovanianimazione.ch](http://www.giovanianimazione.ch) – e-mail: [coordinatore@giovanianimazione.ch](mailto:coordinatore@giovanianimazione.ch) Recapito: Giovanianimazione, Piazza Grande 3, 6512 Giubiasco.

# Parliamo di denti

**Le Voci** Pubblicato con il sostegno del Percento culturale di Migros Ticino il nuovo estratto dal Vocabolario dei dialetti



Mademoiselle Silvia Rossi (la immaginiamo sofferente e preoccupata) decise di affidarsi alle cure del «Médicin-Dentiste» E. Winzeler, il cui studio si trovava al numero 364 di Via Nassa a Lugano. Era il 27 luglio del 1907. Il medico scoprì che aveva una grossa carie. Si possono immaginare le attrezzature di quell'ambulatorio d'inizio 900: trapani elettrici dalle lunghe braccia, i cui meccanismi erano azionati con cinghie di cuoio e rotelle cigolanti. La coraggiosa Mademoiselle Rossi si sottopose a un'otturazione, realizzata con «cemento e platino». Non sappiamo se la cura ebbe successo, ma speriamo proprio di sì. La relativa fattura, comunque, ammontava a fr. 8.- e fu saldata il 18 gennaio dell'anno seguente. Questo fa ben sperare sull'esito dell'intervento.

La fonte, così precisa, di queste informazioni (che ci riportano alla «belle époque» ticinese, anche se vista magari da un'angolazione non molto consueta) si trova pagina 101 di un piacevole volumetto uscito di recente. Il libro fa parte della collana «Le Voci» e si tratta della 17esima pubblicazione di una serie iniziata nel 2000 dal Centro di Dialettologia e di Etnografia di Bellinzona. Il libretto si intitola, per l'appunto, *Dente*, e riporta in forma divulgativa e riccamente illustrata le informazioni storico-etnografiche relative alla parola dialettale «Dénc» così come registrata sul nostro *Vocabolario dei dialetti della Svizzera Italiana*.

Forse non tutti sanno che le sue pagine sono compilate consultando un esteso schedario cartaceo, che è il patrimonio lessicografico del *Vocabolario* stesso. Attraverso milioni di minuscoli foglietti di carta sottile (un esempio è visibile alla p. 107, contenente la descrizione del toponimo «Dénc del Porc», una montagna della Bregaglia) i ricercatori del CDE stanno portando avanti la redazione. E in questi agili e piacevoli volumetti della collana «Le Voci» ci stanno offrendo di tanto in tanto assaggi, divertenti e curiosi, attorno vari temi della nostra vita sociale e culturale del passato e del presente.

La particolarità di queste «Voci» sta nella scelta di affiancare alla descrizione linguistica una interessante e ampia documentazione iconografica. Moltissime sono quindi le immagini che si collegano alla parola scelta. Nel caso dei denti, sono proposte inserzioni pubblicitarie (sopra ne recuperiamo una da «Azione» del 1953), oggetti di uso quotidiano e dentistico, quadri con scenette popolari e molto altro.

Per quel che riguarda il dialetto la parola «dente», come sappiamo, ha dato alla lingua e alla cultura popolare il pretesto per creare numerosissimi giochi di parole, analogie, proverbi, barzellette. Uno dei redattori del *Vocabolario*, Johannes Galfetti, ha ordinato l'ampio materiale in quindici capitoli di una trattazione dettagliata e capace di incuriosire, e che fornisce «pane per i loro denti» a tutti coloro che con-

dividono la curiosità sulle varie forme della nostra parlata. Scorrendo queste pagine scopriamo quindi come i denti abbiano fornito materia di discussione per gli argomenti legati all'alimentazione e alla masticazione. I denti sono però anche presi in considerazione per la loro funzione aggressiva. Accanto quindi ai modi di dire come «*fà balà i dénc*» e «*fà lavurà i dinc*» che stanno per «mangiare», si trova anche «*Vignì ai dénc*», che vale «litigare»; oppure «*Végh i dénc da can*», col senso di essere cattivo, litigioso.

I denti sono comunque parti del corpo strettamente legate alle varie età dell'uomo e alla crescita. Quindi molti sono i modi di dire che descrivono l'infanzia, in cui sono presenti i «*dénc da lacc*», detti anche «*dénc da teta*» o «*primm dénc*». Gli adulti possono avere i denti «*sèi cumè ciöld*» (sani come chiodi, lo dicono a Chironico) oppure «*guast, marsc*» o «*bös*» come dicono ad esempio a Sementina. Gli anziani invece possono averli «*a porteia*» a cancello, cioè radi e malfermi, come dicono a Biasca.

Oltre alle descrizioni concrete della forma della dentatura il volumetto ci offre poi una interessantissima documentazione legata all'argomento dolente per antonomasia, quello del mal di denti. Nelle epoche del passato, quando le conoscenze scientifiche erano di là da venire, le popolazioni rurali usavano affrontare il dolore con metodi che seguivano la logica della magia. Si pensava ad esempio che il male ai denti fosse procurato da piccoli vermi che vi si installavano dentro. I rimedi cercavano quindi di estrarre dalle carie questi intrusi e lo facevano ricorrendo a metodi curiosi e anche decisamente disgustosi. Oltre ai suffumigi con vari tipi di erbe, in alcune zone del cantone si usava applicare alle parti dolenti dei cataplasmi prodotti con poltiglie di lombrichi, lumache e altre sostanze non molto ortodosse. In alcuni casi si praticavano degli impacchi persino con lo sterco della mucca.

Ma al di là da queste informazioni pittoresche, *Dente*, offre l'occasione per una lettura molto approfondita e curiosa, che ci mostra ancora una volta l'enorme ricchezza di ingegno e di creatività che sapevano utilizzare per descrivere la loro vita di ogni giorno i nostri antenati. Quando, per rendere meno crude e drammatiche certe difficoltà, le sdrammatizzavano attraverso la parola e il racconto condiviso. /AZ

## Copie a concorso

I lettori di Azione possono aggiudicarsi alcune copie del volume *Dente*, messe in palio da Migros Ticino. Nella pagina del sito [www.azione.ch/concorsi](http://www.azione.ch/concorsi) le istruzioni per partecipare al concorso. Buona fortuna!



I progetti di KEBAB+ devono consentire a ognuno di partecipare attivamente e di divertirsi.