

# Kebab+

cucinare  
mangiare  
incontrare  
rilassarsi  
muoversi

[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)



## SCHEMA INFORMATIVA CUCINARE

Cucinare è un'attività del tempo libero creativa e rilassante in cui non si tratta unicamente di riempirsi la pancia e fornire elementi nutritivi al corpo. Cucinare diverte e rilassa, favorendo al contempo momenti interessanti e incontri umani che allargano l'orizzonte. Com'è concepito il cucinare nei progetti Kebab+?

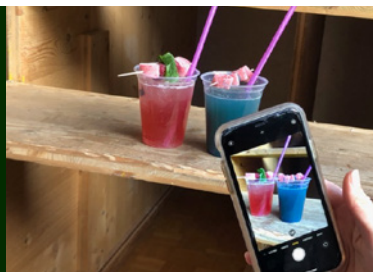


 Basi e indicazioni

### VASTO AMBITO DI APPRENDIMENTO

Cucinare insieme tocca ambiti di apprendimento come la pianificazione del lavoro, il budget e tutti i temi della nutrizione e apre al contempo uno spazio per lo scambio e la cura delle relazioni. Cucinare incoraggia le persone ad assaggiare nuove pietanze, a conoscersi e a divertirsi. Cucinare e mangiare sono inoltre ottime opportunità per parlare di temi come l'apprezzamento del proprio corpo e gli ideali di bellezza, nonché per tematizzare comportamenti e pregiudizi. Mentre si tagliano le cipolle, si fa girare il mestolo o si lavano i piatti, risulta più facile parlarsi, anche di argomenti delicati. È perciò auspicabile che gli stessi professionisti siano consapevoli dei loro propri atteggiamenti e ideali. Un progetto attorno al cibo sano, sostenibile e divertente è possibile anche in uno spazio ristretto e senza grandi risorse. Come si potrebbe realizzare un progetto di Kebab+ legato al cucinare?

# SCHEDA INFORMATIVA CUCINARE



## UN PIATTO COLMO DI SODDISFAZIONE

Ci sono bambini e giovani che hanno un rapporto complicato con il cibo o con certi alimenti. Questo può rendere difficile l'atto di cucinare. Gli/le influencer promuovono spesso la „cultura del benessere“ e diffondono ripetutamente informazioni erranee o semplificate sul cibo (ad esempio che il succo di sedano sia efficace contro il cancro). La classificazione del cibo in „buono“ o „cattivo“ risulta così problematica. Quando si cucina con i bambini e i giovani, le attuali tendenze e i miti alimentari possono essere ripresi e rimessi in discussione con discernimento. Oltre alla questione di cosa si potrebbe cucinare, anche la questione della quantità può innescare importanti discussioni. Infatti, alcuni bambini e giovani sono confrontati con una scarsità alimentare a casa propria. Non possono contare sul fatto di avere un frigorifero pieno o un pasto caldo che li aspetti. Di conseguenza, essi consumano cibo in grandi quantità non appena ne hanno l'opportunità.

## CIÒ CHE CI PIACE

Ciò che ci piace è ampiamente influenzato dal nostro ambiente. I gusti individuali sono modellati dalla cultura e dall'ambito sociale in cui cresciamo, così come dalla famiglia, dalla cerchia di amici, dalla religione, dalla subcultura in cui ci identifichiamo e dallo stile di vita a cui aspiriamo. L'ambiente in cui viviamo gioca un ruolo importante: quali sono gli alimenti più facilmente accessibili per noi? Che tipo di cibo incrociamo più spesso nella nostra vita quotidiana (nel negozio, ma anche attraverso i mass media)?

## PARTECIPARE, SEMPLICEMENTE

Cucinare insieme è un modo semplice per incoraggiare la partecipazione. È importante considerare i seguenti aspetti: chi è coinvolto fin dall'inizio e chi è arrivato dopo? Come si svolge il processo: pianificare, fare la spesa, preparare, cucinare, mangiare e pulire? Chi contribuisce e si lascia coinvolgere da quale ambito?

Cucinare è un processo di gruppo dinamico. Alcune mansioni richiedono concentrazione e si svolgono meglio individualmente. Altre sono più facili da realizzare a quattro mani, e altre ancora si fanno quasi senza rendersene conto. Tagliare le verdure, impastare o riordinare forniscono ottimi momenti per scambi rilassati.

### Idee pratiche

- I bambini e i giovani portano una ricetta di famiglia. Coloro che non amano particolarmente cucinare, possono cimentarsi con una decorazione per la tavola che si abbinì alla stagione, al paese del piatto o al motto dell'evento.
- Fare un video TikTok dell'esperienza e condividere la ricetta.

## SOSTENIBILITÀ DIVERSIFICATA

La sostenibilità nei progetti di cucina si basa da un lato sulla scelta degli ingredienti, e dall'altro sull'intenzione di lasciare un'impronta duratura nei bambini e nei giovani, ispirandoli a nuovi progetti in tal senso.

### Idee pratiche

- Documentare l'evento con foto e video. Ciò fornisce materiale per post su Instagram o eventuali libri di cucina (scritti o illustrati con foto) e permette di ricordare il progetto nel tempo, fornendo informazioni anche ai giovani che non erano presenti in quel momento. In questo modo, le ricette possono essere replicate nei centri giovanili o a casa.
- Le ricette dei cocktail analcolici plastificate sono pronte anche per il prossimo evento.

# SCHEDA INFORMATIVA CUCINARE



## PRATICA NELLA VITA QUOTIDIANA

In un gruppo di cucina si ritrovano bambini e giovani che non hanno forse mai cucinato in precedenza o che non hanno alcuna esperienza in merito, insieme a quelli che potrebbero quasi passare per chef esperti. Quindi, ha senso scegliere piatti e menu che costituiscano una sfida, ma che non pretendano troppo. Per progetti in cui si cucina per altri, vale la pena fare prima una prova delle ricette. È importante pianificare tempo a sufficienza per comprare e preparare il tutto, per guardare bene la ricetta e infine per pulire. Questo può anche portare a interessanti discussioni sulle varie percezioni legate al cucinare: gli spaghetti con il sugo pronto contano come un piatto fatto in casa? Schiacciamo noi stessi le patate o usiamo la purea Stocki dal sacchetto? A volte bisogna fare in fretta e i cibi pronti possono senz'altro essere utili, ma chi ha tempo e voglia, si può sbizzarrire a preparare piatti elaborati con ingredienti freschi. L'elemento importante in entrambe le opzioni è mangiare a tavola, gustando il cibo consapevolmente e tenendo il cellulare e la TV spenti. È un buon momento per parlare di rituali alimentari, buone maniere e interazione rispettosa a tavola. Serviamo anche gli altri, non solo noi stessi. Valutiamo per quante persone va preparato il pasto. Iniziamo e finiamo il pasto insieme.

## MISE EN PLACE E IGIENE

Lavorare rispettando le norme igieniche ha dei vantaggi per la salute ed è più piacevole per tutti i partecipanti coinvolti. Un posto di lavoro pulito e il lavaggio regolare delle mani ne costituiscono le basi. Inoltre, una buona preparazione è già metà del lavoro e contribuisce a rendere piacevole l'esperienza culinaria. Chi si avvicina all'atto di cucinare in questo modo, è più rilassato, si attiene al programma e può concentrarsi sulle azioni più creative, come condire e guarnire. Anche se può sembrare che la lista della spesa e le tabelle di marcia non siano allettanti, aiutano a far filare tutto liscio. Di quali ingredienti si ha bisogno per la pietanza? Cosa c'è in dispensa? Cosa di dovrà comperare e dove? Se si cucina in gruppo,

è meglio discutere in anticipo sulla responsabilità di ognuno. L'impasto della pizza ha bisogno di lievitare? Quanto tempo deve stare la torta nel forno? Quale piatto risulta migliore se lo si prepara poco prima di servirlo?

### Mise en place

[fooby.ch/](http://fooby.ch/)

### Igiene

[sge-ssn.ch/media/scheda\\_informativa\\_contatto\\_igienico\\_con\\_gli\\_alimenti](http://sge-ssn.ch/media/scheda_informativa_contatto_igienico_con_gli_alimenti)

[little-foodby.ch/it](http://little-foodby.ch/it) → [Piccolo-mondo-cucina](#) →

[Conoscenze-cucina](#) → [Regole-cucina](#)

[little-foodby.ch/it](http://little-foodby.ch/it) → [Piccolo-mondo-cucina](#) →

[Conoscenze-cucina](#) → [10 regole I igiene cucina](#)

## NIENTE SPRECO ALIMENTARE

Grazie ad alcuni trucchi, gli avanzi possono essere evitati o riciclati. Vale la pena prestare attenzione alle giuste quantità quando si fa la spesa e si cucina. Se restano avanzi, si può organizzare un piccolo concorso: chi trova la ricetta più semplice o più creativa per il riciclaggio?

[slowfoodyouth.ch/it/attuale](http://slowfoodyouth.ch/it/attuale)

[savefood.ch/it/spreco-alimentare](http://savefood.ch/it/spreco-alimentare)

### Idee di progetto

La miglior cena kebab+

- Concorso di cucina: chi cucina il menu più creativo con soli cinque ingredienti uguali per tutti?
- K-E-B-A-B: cinque lettere, cinque ingredienti che iniziano con esse = un piatto.
- Pranzo sano e veloce: i giovani lanciano idee per pranzi gustosi, sani e poco costosi e creano un proprio libro di ricette.
- Cucina arcobaleno: creare un pasto con tutti i colori dell'arcobaleno.
- Il giro del mondo in 80 pasti: raccogliere ricette, pietanze e buone maniere a tavola, da tutto il mondo.

# SCHEDA INFORMATIVA CUCINARE



## Da semplice a sofisticato:

**Idea 1:** farcire una pizza con ingredienti freschi, produrre la propria pasta e salsa di pomodoro, macinare la propria farina, costruire insieme un forno per la pizza.

**Idea 2:** formare hamburger con carne fresca, cuocere le patatine al forno, fare il proprio ketchup, coltivare pomodorini e lattuga e preparare un buffet di insalate.

**Idea 3:** organizzare un brunch per il vicinato, preparare delle trecce, raccogliere le fragole nel campo e farne una marmellata.

## ULTERIORI LINK

### Marchi alimentari

[wwf.ch/it/guida-marchi-alimentari](http://wwf.ch/it/guida-marchi-alimentari)

### Sostenibilità, ambiente

[sge-ssn.ch/it](http://sge-ssn.ch/it) → lo e te → Mangiare e bere → FOODprints

### Trucchi e astuzie

[migusto.migros.ch/it](http://migusto.migros.ch/it) → Trucchi e astuzie → Trucchi in cucina

### Ortoressia

[psicoterapia-bologna.org](http://psicoterapia-bologna.org) → Approfondimenti → DCA → Ortoressia

### Trend alimentari

[cooperazione.ch](http://cooperazione.ch), termine di ricerca „tendenze culinarie“

## SOSTEGNO AI PROGETTI TRAMITE KEBAB+

«Cucinare» per Kebab+ è uno dei cinque elementi importanti del programma di sostegno alla salute di bambini e giovani. Hai idee e hai bisogno di supporto per la loro realizzazione? Oppure hai un'idea concreta, ma ti mancano i finanziamenti per metterla in pratica? Noi ci siamo. Fatti sentire sei hai domande; riceveremo con piacere la tua bozza di progetto e ti risponderemo!

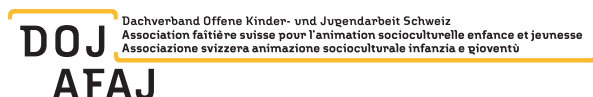
Ti possiamo sostenere con idee, suggerimenti e workshop sui vari temi concernenti l'alimentazione.

[kebabplus.ch/it](http://kebabplus.ch/it)

Ottobre 2021/Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Fotos: Hannes Juon, Centre socioculturel de Prélaz-Valency, Centro Extrascolastico Mira

Organizzazioni sostenitrici



Questa scheda informativa è stata finanziata da Promozione Salute Svizzera.