

Il corpo racconta

## Una storia d'amore

Come preparare una ragazzina alla rivoluzione che, con l'arrivo della prima mestruazione, la trasformerà in una giovane donna? Una proposta è il corso «Il corpo racconta»: due sabati pomeriggio durante i quali mamma e figlia intorno agli undici anni (ri)scoprono insieme i misteriosi processi del ciclo femminile. «È una storia di bellezza e amore che racconto partendo dal corpo e leggendolo come

un libro», spiega Fabia Ferrari, promotrice e animatrice del corso, l'unico in Ticino di questo tipo.

«L'approccio è ludico e interattivo, per mettere a proprio agio e trasmettere una visione positiva della femminilità», aggiunge Fabia Ferrari. Niente schemi di anatomia aridi e freddi, ma spiegazioni puntuali messe in relazione con sensazioni indivi-

duali e oggetti metaforici. Così l'utero è un nido morbido e accogliente e le ovaie due cestini con ovetti di cioccolato. Anche «le parole per dirlo» non sono solo quelle scientifiche, ma termini evocativi, carichi di significati simbolici. «È stato dimostrato che se si accettano con naturalezza i mutamenti del ciclo mestruale, si hanno meno problemi», conclude Fabia Ferrari. Info: tel. 091 648 15 40, 079 690 35 94.



**CLAUDIA CRIVELLI**  
psicoterapeuta asp/spv

### Cibo per l'anima

Chi ha già organizzato una merenda per bambini lo sa: l'impresa di nutrirla è disperante... C'è chi è intollerante al lattosio, chi allergico alle noccioline, chi si rifiuta di ingerire frutta, chi sbuffa davanti a tutto ciò che non è confezionato e chi, al contrario, controlla se la provenienza degli ingredienti è biologica ed equosolidale (giuro!).

**Dopo anni di lotte**, di macrobiotica e di preoccupazioni per ciò che è sano, ho trovato una linea di condotta che mi soddisfa: siamo fatti di catene di aminoacidi e di catene di aminoacidi occorre nutrirci. Un po' di vegetali, un po' di carboidrati e di proteine, senza l'ossessione del cosa e del quanto: un corpo in salute ha la capacità di gestire il proprio appetito. Se non si mangia abbastanza a un pasto, si mangerà meglio al successivo; se qualcosa non piace, la si assaggia comunque, senza sostituzioni sfiziose. Conosco madri che cucinano cinque piatti differenti per ogni membro della famiglia e mi pare un dispendio d'energie eccessivo e un messaggio fuorviante. Casa nostra funziona come la mensa di una comune contadina e le occhiate delle bambine al secondo giorno di minestrone non bastano certo a farmi desistere dalla convinzione che i genitori devono nutrire, non trasformarsi nella strega di Hansel e Gretel, che alletta con dolci squisiti e malefici!

Nel corso, il nido è l'oggetto-metafora che rappresenta l'utero.



### Il corpo racconta/2 Mamma e figlia in viaggio



Le partecipanti al corso ricevono come ricordo una conchiglia. «Ci dice che la vita viene dall'acqua, ma anche che la vita va protetta», spiega Ferrari. La conchiglia è anche il simbolo dei pellegrini, in cammino alla ricerca dell'essenza. «La metafora del viaggio che mamma e figlia affrontano insieme con fiducia ed empatia, tra domande e risposte».

### Il corpo racconta/3 Scrigno dell'amicizia

Con questo oggetto-metafora, nel corso si parla pure di sentimenti. «Nell'adolescenza vi sarà il problema di integrare sesso e amore», osserva Ferrari. Nello scrigno, i simboli dell'amicizia: la corda che evoca il legame; lo specchio, la sincerità; la sezione di un albero, il tempo necessario affinché la relazione cresca forte.



FOTO: ANNICK ROMANSKI

**Naturalmente**

Il riso fa buon sangue e non è solo saggezza popolare.



**Chiara Piccaluga**  
Naturalista-etologa.

La saggezza popolare dice che «il riso fa buon sangue». I primi studi sulle virtù terapeutiche della risata risalgono agli anni '60. Una ventina di anni fa vi fu un caso che fece scalpore. Norman Cousins, noto giornalista scientifico, venne colpito da spondilite anchilosante, una grave alterazione delle articolazioni che porta progressivamente alla paralisi e alla morte. Decise di curarsi seguendo un'insolita terapia: la risata, alimentata dalla visione di film comici per almeno quattro ore al giorno e con vitamina C. Nel giro di un anno, guarì e questo caso indusse alla riflessione molti

**«Un'insolita terapia: film comici, clown e risate»**

scienziati e medici, al punto che alcuni ospedali francesi e americani decisero di introdurre clown e film comici tra i mezzi usati per stimolare il sistema immunitario e potenziare il processo naturale di autoguarigione.

Ne sa qualcosa Hunter «Patch» Adams, il medico-clown americano che usa la comicità per ridurre disagio e sofferenza dei malati. Durante gli studi in medicina, si rese conto che

l'accento era posto sulla malattia del paziente e non sulla persona. Realizzare i sogni dei malati, secondo Patch Adams, poteva invece aumentare l'emissione di endorfine e accelerare così la guarigione. Nel 1971, Patch fonda in West Virginia il Gesundheit Institute, un ospedale dove i pazienti vengono curati e assistiti gratuitamente e dove si esercita una medicina olistica che tiene conto di tutti gli aspetti dell'essere umano, quindi anche quelli psicologici ed emotivi.

# Risotto ai porri

Lava e trita il porro, togliendo la parte dura verde. Taglia ad anelli finissimi il porro o tritalo, se preferisci.

Metti a bollire un litro d'acqua con il brodo in polvere. Scalda l'olio in pentola, aggiungi il porro tritato e rosola un po', aggiungi il riso, tostalo brevemente e poi aggiungi il brodo man mano con il mestolo, girando bene il riso con la verdura.

Cuoci il risotto mescolando sempre un po'. Trita il pomodoro secco finemente. Aggiungi al risotto cotto al dente il formaggio e servilo nel piatto, cosparso con i pezzetti di pomodoro secco.

**Per riuscire bene in cucina, ricorda sempre di:**

1. Lavare le mani prima di iniziare.
2. Mettere il grembiule.
3. Leggere bene la ricetta.
4. Preparare gli ingredienti e gli attrezzi.
5. Seguire la ricetta passo per passo.
6. Pulire la cucina alla fine.



## Lista della spesa

*Ingredienti*

- 250 g di riso per risotto
- 2 C di olio
- 250 g di porri
- 1 litro di brodo di verdura
- 50 g di parmigiano fresco grattugiato
- un pomodoro secco

## Jungle Shop

di Corrado Mordasini





**Gabriella Fernandes, 14 anni, di Cadempino, ha scoperto l'aroma particolare dei porri.**

FOTO: ANNICK ROMANSKI, MAD

## L'esperta Mmmh, che profumo di...?



**Evelyne Battaglia**  
Dietista.

Quante volte hai fatto questa domanda? I profumi stimolano la fame, ma indovinare cosa bolle in pentola a volte è assai difficile. Mettete alla prova i vostri genitori: cucinate la nostra ricetta e chiedete loro di indovinare cosa state preparando. È un gioco divertente, da fare anche con compagni, amici, fratelli. Ci vuole una dose di allenamento e la voglia di provare tanti sapori e profumi nuovi per conoscerne il più possibile e riuscire così a indovinare. Il porro è una verdura invernale della famiglia della cipolla e ha un profumo simile con un gusto un po' diverso quando lo mangi.



## L'agenda Cosa, dove, quando

**Per la rassegna Minimondo**, al Teatro sociale a Bellinzona, **mercoledì 23 gennaio**, alle ore 14 e 16, al Teatro sociale a Bellinzona, si terrà lo spettacolo «Giocagiocattolo». Info biglietti: Ente turistico Bellinzona, tel. 091 825 48 18.

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

**Vacanze di Carnevale** alla Sfera Kids di Agape: sono aperte le iscrizioni per bambini e ragazzi dai 3 ai 12 anni per trascorrere in compagnia 5 giorni di divertimento, **da lunedì 4 a venerdì 8 febbraio**, dalle 7 alle 19.

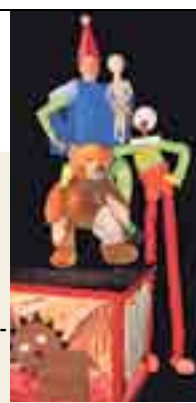
Programma di attività ricco e variato.

Info: tel. 079 693 35 18, 091 604 57 21, [info@agapeticino.com](mailto:info@agapeticino.com)  
[www.agapeticino.com](http://www.agapeticino.com)

**Attività al Museo in erba** a Bellinzona (Piazza Magoria 8), **mercoledì 23 gennaio**, h. 15-16, atelier «Si dondola con...Jean». **Sabato 26**, h. 15-16, atelier «Eppur si muove». Iscrizioni: tel. 091 835 52 54.

[www.museoinerba.com](http://www.museoinerba.com)

link [www.cooperazione.ch/fumetto](http://www.cooperazione.ch/fumetto)



## Letto per voi da...

Michele Mignola, 7 anni.

Cappuccetto Rosso si trova nel bosco, Cappuccetto Verde invece si trova nello stagno con le rane, quello Giallo sta in città con un canarino, quello Blu nel mare con un pesce... lupo, Cappuccetto Bianco è nella neve con... In tutte le storie c'è sempre una nonna da incontrare e un amico che aiuta i Cappuccetti di diversi colori. Le avventure però sono diverse ed entusiasmanti. Bruno Munari, **Cappuccetto Rosso, Verde, Giallo, Blu**, Einaudi Ragazzi.

link [www.cooperazione.ch/fumetto](http://www.cooperazione.ch/fumetto)

