

Autunno 2020

Salute

rivista per la salute e la qualità della vita

Vedere ed essere visti

Con
2 giochi a
premi
▶ pagina 7 e
pagina 15

Intervista

Pensieri filo-
sofici di e con
Ludwig Hasler

Prevenzione

Come
essere visti
sulle strade

Nutrimiento per l'anima

Perché
mangiare
rende felici

Indice

- 3 Ogni essere è destinato a risplendere**
Editoriale del Consigliere di Stato
Peter Payer
- 4 «Si deve vedere che ho vissuto»**
Intervista a Ludwig Hasler
- 7 Cruciverba e rompicapi** con concorso
- 8 Dell'essere felici e del diventare felici**
Preziosi consigli del ricercatore sulla
felicità Bruno S. Frey
- 10 Sicuri in modo visibile – visibili in modo sicuro** Abbigliamento chiaro di notte
- 12 Il nanetto da giardino di Savognin**
Con un abbigliamento riflettente Romano
Plaz intende rendere visibili i senior
- 14 Illuminate voi stessi e i bambini** Create
capi d'abbigliamento riflettenti con
le nostre istruzioni per lavori a maglia
- 16 Googlate ancora o siete già su Zoom?**
Sempre più senior navigano in rete
- 18 «Soul food»: pietanze che ci rendono felici**
Per Cecilia Maissen-Desax di Disentis,
mangiare è vita
- 20 Ricetta** Cucinate i capuns in base alla
ricetta di Cecilia Maissen-Desax



«Si deve vedere che
ho vissuto»

4



Il nanetto da giardino
di Savognin

12



Illuminate voi stessi
e i bambini

14

Impressum

Editore: Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni Promozione della salute e prevenzione, Hofgraben 5, Coira, telefono 081 257 64 00, e-mail gf@san.gr.ch

Redazione: Driftwood | The Content Company, Coira, www.driftwood.one

Grafica: Stilecht Andreas Panzer, Coira, www.stilecht.ch

Fotografie: immagine di copertina, pagine 10, 11, 12, 14, 15: Alex Tobisch

Pagine 3, 4, 6, 18, 19, 20: Caroline Staeger

Pagine 8, 9, 10, 19: Adobe Stock

Pagine 16, 17: Illustrazioni di Pro Senectute Svizzera

Stampa: Copier- und Druck Centrale AG, Coira, www.cdc-chur.ch

Tiratura: 8000 es. tedesco / 1500 es. italiano

È possibile ordinare la rivista a titolo gratuito su www.bischfit.ch/salute.

« La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. »

Da: Marianne Williamson «A Return to Love»



Editoriale

Ogni essere è destinato a risplendere

Questo testo è spesso attribuito a Nelson Mandela. È però di Marianne Williamson, nata nel 1952, autrice e fondatrice di centri di pubblica utilità che a New York e a Los Angeles si occupano a titolo gratuito di ammalati e offrono terapie di gruppo spirituali. Nei suoi discorsi, Nelson Mandela vi ha tuttavia fatto spesso riferimento, ad esempio: «*Siamo tutti destinati a risplendere, come lo fanno i bambini (...). Nel momento in cui noi permettiamo alla nostra luce di splendere, noi inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.*»

Noi tutti, indipendentemente dall'età, desideriamo risplendere, essere riconosciuti. Non per motivi di orgoglio o di egoismo, bensì per fare la differenza, contribuire a qualcosa. Sin dal primo momento della loro esistenza, gli esseri umani hanno bisogno di rispetto e affetto da parte delle persone che li circondano. Essere utili, riconoscimento sociale e stima sono parte integrante dei bisogni fondamentali delle persone, come mangiare, bere e sentirsi sicuri. Vogliamo che gli altri vedano e apprezzino ciò che facciamo. Vogliamo essere percepiti e rispettati.

Per questo abbiamo bisogno di una persona che ci sta di fronte e di contatti sociali. In tempi di distanziamento sociale non è cosa ovvia, per nessuna generazione. Come possiamo creare la vicinanza sociale? Come possiamo contribuire al futuro, nonostante il «dover-restare-a-casa»? Facendo ciò che fa il 74 per cento della vostra generazione! Cogliete l'occasione di imparare qualcosa di nuovo e scoprite le opportunità dei canali di comunicazione digitali e della messa in

rete. Scambiatevi ricette *soul food*, che fanno bene all'anima. Cucinate le ricette preferite dei più giovani e in cambio mettete a loro disposizione le vostre ricette tradizionali preferite. Dipingete, disegnatte, scrivete. Secondo il filosofo e pubblicitista Ludwig Hasler non importa in che modo ci si occupa. L'importante è fare qualcosa con dedizione e passione.

Fate risplendere voi stessi o altri, in particolare i bambini, partecipando alla nostra campagna di lavori manuali, affinché i più vulnerabili, ad esempio le persone più anziane e i bambini, in strada siano visibili e sicuri nel periodo dell'anno che sta arrivando, in cui le sere sono sempre più oscure. Come fare per essere risplendenti, lo scoprirete nella presente rivista. Scoprirete anche quale evento ha spinto Romano Plaz di Savognin a rivolgersi a noi, spingendoci a occuparci del tema della «sicurezza attraverso la visibilità» insieme a Cuno Berther, capo della prevenzione stradale della polizia cantonale dei Grigioni.

Vi auguro una splendida lettura e un autunno e inverno ricchi di senso.

Peter Peyer, Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



«Si deve vedere che ho vissuto»

A colloquio con Ludwig Hasler, di Thomas Hobi

Ha studiato filosofia e fisica, è un relatore richiesto e riflette molto sull'invecchiamento e sul senso della vita: Ludwig Hasler. Gli occhi furbi del 76enne si illuminano quando parla. E ciò che dice fa riflettere.

Salute: Ludwig Hasler: attualmente la situazione legata al coronavirus non può essere ovviata. Pertanto, parliamone sin dall'inizio: Lei fa parte del gruppo a rischio delle persone anziane. Come sta in questo periodo ancora molto particolare?

Ludwig Hasler: Io sto bene, grazie. Certo, ho fatto fatica all'inizio, nella mia attività principale sono spesso in viaggio per relazioni e da un giorno all'altro sono diventato per così dire disoccupato. Sono state annullate circa 60 presentazioni. Per fortuna tra le mie attività c'è anche la scrittura, alla quale negli ultimi mesi ho dedicato più tempo. Una pandemia di questo tipo è un vero e proprio banco di prova. Soltanto quando siamo pesantemente limitati nelle libertà esterne ci si rende conto di chi siamo veramente e che cosa sappiamo veramente fare.

E che cosa ha notato per quanto La riguarda?

Innanzitutto ho dovuto abituarci a non più avere presentazioni pubbliche. Le mie conferenze mi mancano molto, sono come una linfa vitale per me. È così che curo i miei contatti e incontro nuove persone. Mentre scrivo invece sono da solo.

D'un tratto il suo compito principale è venuto a mancare. È ciò che accade a tante persone anziane. Si sentono inutili e pensano di non essere più necessarie. Di che cosa ci si potrebbe occupare nella vecchiaia?

A dire il vero non importa di che cosa ci si occupa. L'importante è fare l'attività con dedizione, con passione. In età avanzata le carte da giocare non sono buone. Il futuro si restringe e ci si rende conto che per finire non possiamo essere salvati. Ora ho 76 anni, è quindi chiaro che prima o poi morirò. Se mi ritengo il più grande e il più importante, finirà tristemente. L'unico antidoto è di trovare qualcos'altro che sia almeno così importante come me stesso. Devo potermi perdere in qualcosa. Personalmente, ad esempio, mi perdo nella musica classica. Quando ascolto una sinfonia di Gustav Mahler, sono completamente preso da questa musica e non mi focalizzo più sulla mia umile persona. Ed è proprio questo che rende la vecchiaia così arricchente. E non deve necessariamente essere la musica, possono essere le rose o la pittura o qualsiasi altra cosa. L'importante è l'interesse per qualcosa che esisterà oltre la mia persona quando non ci sarò più.

Ciononostante ci sono molte persone che intristiscono proprio perché non ci riescono. Che cosa consiglia a queste persone?

Sono i pregiudizi che rendono la cosa difficile. Tante persone anziane non sono disposte ad ammettere che la vecchiaia oggi è molto diversa di quella di una volta. Oggi la terza fase della vita dura molto più a lungo. Presto la pensione durerà tanto tempo quanto la nostra fase lavorativa. Ecco perché non possiamo dire che la vivremo come i nostri antenati. Riposare, guardare indietro e prepararsi all'aldilà non sono più all'ordine del giorno. Non è più un semplice godersi la «sera della vita». Oggi nella vecchiaia abbiamo ancora un lungo pomeriggio davanti a noi. È molto bello, ma non possiamo trascorrere tutto questo tempo facendo semplicemente nulla. Abbiamo bisogno di un compito, altrimenti ci sentiremo inutili.

E questo è anche il tema del Suo ultimo libro.

Esattamente! La partecipazione alla vita sociale per me è di primordiale importanza. Dobbiamo smetterla di assegnare tutto all'esterno. Così facendo le persone anziane restano a far niente a casa e si isolano. A dire il vero abbiamo di tutto: persone anziane che hanno ancora tutte le loro forze, che sono divertenti e che sanno cucinare. Abbiamo persone anziane che vanno in macchina e possono portare gli ammalati dal medico, riparare i computer e così via. Tutti coloro che si impegnano nella società la sera si rendono conto di essere molto più soddisfatti di quando erano rientrati dalla crociera. E perché? Perché vengono utilizzati, sono necessari. Il senso della vita non si trova nelle stelle o nei meandri dell'anima, bensì davanti alla porta di casa: uscire, affrontare, partecipare. E d'un tratto ci si sente più contenti, perché non si è soli. Del resto ci si può isolare benissimo anche in due.

In un certo senso incita le persone a lavorare oltre l'età di pensionamento. Questa idea non piace certamente a tutti. Come reagisce a una critica del genere?

Non dico che si deve posticipare il limite dell'età della vecchiaia. Non è questa la soluzione. Sarebbe meglio se a partire dai 55 anni potessimo adattare la nostra attività in base all'età e continuare fino ai 75 anni. Dovremmo chiederci: che cosa non sanno più fare le persone anziane, che i giovani sanno fare bene e viceversa? I giovani ad esempio dispongono delle conoscenze più attuali, sono più flessibili e più efficienti, mentre le persone anziane hanno l'espe-

rienza. Giusto sarebbe di versare ai giovani uno stipendio più elevato, loro hanno la famiglia, e alle persone anziane uno stipendio più basso.

Pensa veramente che funziona? Qui non sarebbero tutti d'accordo!

Naturalmente non sono tutti d'accordo. Ci sono anche gli avversari di ciò che dico. Ma non si può sempre dire soltanto quello che tutti vogliono sentirsi dire. Così non progrediamo. Del resto, non ho nulla contro qualcuno che decide di godersi semplicemente la vecchiaia. Ma non ci credo, perché non possiamo godercela per trent'anni, non funziona. Dal punto di vista filosofico, mi piace una citazione di Arthur Schopenhauer, che ha detto: «La fortuna non esiste, tranne nell'uso delle proprie forze». Fortuna non significa qui possedere molto. Siamo fortunati, felici, quando possiamo utilizzare le nostre proprie forze, e non soltanto per noi stessi, bensì anche quando con le nostre forze riusciamo a smuovere qualcosa.

Lei stesso è filosofo, ma ha studiato anche fisica. Come vanno insieme queste due discipline?

Fisica e filosofia di per sé sono la stessa cosa. Sono precisamente le due discipline nell'ambito delle quali si deve riflettere. In fisica non basta soltanto studiare e le frontiere tra fisica e filosofia sono molto labili. Io mi sono occupato di fisica delle particelle e di cosmologia fisica, vale a dire di ciò

« La fortuna non esiste, tranne nell'uso delle proprie forze »

che esiste di più piccolo e di più grande. Se ora ho paura di morire, guardo di rendermi conto da dove vengo e penso al big bang di circa 14 miliardi di anni fa. L'essere umano è composto in gran parte di idrogeno. Queste molecole hanno circa 12 miliardi di anni e sono state gli incubatoi delle prime stelle. Pertanto, sono fatto principalmente di polvere di stelle. Che cosa significa «morire» in questo contesto? Non aggrappiamoci troppo a noi e diciamo piuttosto «Ciao stella!». Lo trovo estremamente interessante riflettere su immensità come queste. D'un tratto, si relativizzano il proprio io e la paura della morte.

Con l'età, non dovremmo semplicemente prenderci meno sul serio?

Assolutamente! E anche l'umorismo è molto importante. Io non so quanti anni vivrò ancora, in ogni caso è una specie di ultima breve dilazione. Alla quale si può far fronte soltanto con umorismo. Aprendomi al mondo, mi arricchisco.

Il tema della nostra rivista è «vedere ed essere visti». Possiamo «vedere», nel senso di capire tutto ciò che Lei dice. Ma che cosa si può fare per essere visti?

A mio avviso qui si deve fare una distinzione tra vecchi e persone anziane. Le persone veramente vecchie non si vedono più. Sono bandite dalla società. Ma abbiamo sempre più persone anziane, delle quali faccio parte anch'io, che sono ancora mobili e possono tenere il passo con persone più giovani, che non sono ancora anziane. Senior attivi. Ma spesso attivo significa soltanto «attivo con sé stesso». Allora chiedo: «Qualcun'altro può approfittarne»? Noi attivi vogliamo essere visti, ma devono vederci addosso anche l'età. Non mi piace affatto quando la gente mi dice: «Cosa, ha già 76 anni? Non li dimostra!». Allora rispondo: «Mi sono impegnato sempre così tanto a vivere e adesso non lo si nota nemmeno!» Perché vogliamo sempre sembrare così in forma e snelli come i giovani? Dovremmo avere l'aspetto di come siamo, ossia di persone che hanno vissuto. Il complimento più sostenibile che ho ricevuto è quello di giovani dell'età di circa 25 anni. In occasione dell'ultima vernice del mio libro hanno detto: «Sa cosa signor Hasler, quando l'abbiamo vista abbiamo pensato: così ci potremmo immaginare di invecchiare».

Di conseguenza Lei è un buon esempio di come invecchiare?

Abbiamo semplicemente troppo pochi esempi di persone anziane che hanno veramente vissuto e sulle quali la vita vissuta è anche visibile. Si dovrebbe poter vedere il nostro vissuto, noi dovremmo trasparire qualcosa che i giovani non hanno, ossia l'esperienza. Si dovrebbe poter vedere che abbiamo superato più prove, che siamo caduti più spesso, che abbiamo tentato di più. L'esperienza è molto più della conoscenza, l'esperienza è la conoscenza inzuppata di realtà. Un medico più anziano forse non legge più gli studi più recenti e forse non è più al passo coi tempi. Ma però ha l'esperienza, perché ha visto già centinaia di pazienti con sintomi simili. Questa esperienza non si può studiare all'università.

C'è qualcosa che desidera in questo contesto?

Desidero che molte più persone anziane siano consapevoli di questo punto di forza. Conoscenze nuove, flessibilità, forza fisica: scordatevelo, in questo ambito i giovani sono molto più forti. Ma a livello di esperienza vissuta, allora qui sì che possiamo fare punti e i giovani possono approfittarne.



Forse i giovani dovrebbero chiederne di più?

Ciò che ci vuole è reciprocità. Spesso le persone anziane pensano: «Noi abbiamo lavorato sodo e i giovani non sono riconoscenti». Sì, abbiamo sicuramente lavorato sodo e ci siamo creati un benessere. Ma adesso dobbiamo passare il testimone e i giovani devono prenderlo. Dato che abbiamo ancora circa trent'anni di tempo, dovremmo continuare a partecipare alla vita e interessarci al mondo e ai giovani. Allora i giovani sarebbero a loro volta più interessati alle persone anziane.

Lei stesso ha 76 anni, a seconda di come vanno le cose ha ancora davanti a sé dai dieci ai vent'anni di vita. Come si impegna personalmente per il futuro?

Il mio impegno momentaneamente è esclusivamente di tipo intellettuale, sprono possibilmente tante persone a riflettere. Non prescrivo a nessuno che cosa deve o non deve fare. Il mio punto di forza è soprattutto il fatto che so riflettere in pubblico, di modo che coloro che mi sentono sono stimolati loro stessi a cominciare a pensare. La cosa più urgente e importante per me è che noi non siamo più vittime, bensì che diventiamo soggetti pensanti di questo mondo.



Letture consigliata

Ludwig Hasler

**Für ein Alter, das noch was vorhat.
Mitwirken an der Zukunft**

ISBN 978-3-906304-53-3

Circa 26 franchi

Cruciverba e rompicapi

Parole crociate

Piccolo fiammifero	Relativi alle imposte	La si vuol fare.... bella	Arrostire a fuoco lento	Tutti... al singolare	Onorato, ossequiato	Sorta di bilancia	Pane inglese	Sorella della mamma	L'aspetto... nella moda	Tra est e sud-est
↳	↻ 9			Sopravveste da cucina	↘		↘	↻ 5		↘
Finito a terra		Città della Scozia	Mano più usata dai mancini			↻ 3		Dramma di Shakespeare		
↳		↘	↻ 4	Un' imposta	↻ 6	Nel paradiso islamico		Return On Equity		↻ 11
Agresti, campanoli					Football Club di San Gallo	Selma attrice di Frida				Eroe troiano
↳			Corona Australe sulla mappa	Sigmund padre della psicanalisi	↻ 1		↻ 8	Sigla della Slovenia		Il braccio di Trump
Nome della Turner			Firme di alfabeti	↻ 10		Iniziali di Redford attore		Il nome di Connery		
Simile al coniglio	↻ 7				Gettare acute grida				↻ 2	
Piccolo carnivoro africano				Nome di Stravinskij			Si mantiene con... lo sport			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Sudoku

Istruzioni: riempire le caselle bianche con numeri da 1 a 9, in modo tale che in ogni riga, in ogni colonna e in ogni quadrato 3x3 siano presenti tutte le cifre da 1 a 9 senza ripetizioni. La soluzione si trova a pagina 13 della presente rivista.

	4						8	
	2			4				3
			2		7			6
			1	3		9		
5		8				3		2
		9		7	8			
6			4		9			
4				2				1
	8							2

©raetsel.ch 1378996

Concorso



Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione entro venerdì 22 gennaio 2021. Tra tutte le persone che inviano la risposta corretta saranno estratti a sorte tre zaini «Bisch-fit», con un contenuto sorpresa.

bischfit.ch

Due sono le possibilità di partecipazione: tramite e-mail a gf@san.gr.ch oppure inviando una cartolina postale all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Concorso Salute, Hofgraben 5, 7001 Coira.

Oltre alla soluzione, indicare anche nome, cognome e indirizzo, numero di telefono e, se disponibile, l'indirizzo e-mail. Così potremo contattarla in caso di vincita.

Ecco il nome della vincitrice e dei due vincitori del concorso di primavera: Barbara Jenny, Davos Platz; Arnoldo Giacometti, Promontogno; Rudolf Cvacho, Coira

Ci sono persone che sembra siano nate felici e lasciano questa terra con lo stesso sorriso beato che hanno portato per tutta la vita. E poi ci sono persone che sembra siano nate con il muso lungo, come i felici con il sorriso. Semplicemente così, sembra. Ma di che cosa ha bisogno una persona per diventare e restare felice?



Dell'essere felici e del diventare felici

La ricerca scientifica si occupa di svariati temi in tutto il mondo. Un ramo della ricerca ancora piuttosto giovane ma affascinante si occupa della felicità soggettiva o detto in parole povere: quanto è grande la soddisfazione delle singole persone nei confronti della vita e quali fattori la influiscono? Leader in questo ambito è il professore di economia di Basilea Bruno S. Frey. L'esperto in economia ha iniziato anni fa a esplorare il sentimento di felicità delle persone. Lo fa realizzando sondaggi sulla felicità che ha sviluppato lui stesso, nei quali le persone intervistate indicano, su una scala da 0 a 10, quanto sono soddisfatte della propria vita. Da questi studi si possono trarre un'infinità di conclusioni, di tipo sociale ed economico.



Avere soldi va bene, dividerli ancora meglio
Il denaro rende felici? Sì e no. Occorre distinguere tra felicità di breve durata e felicità profonda. La prima è estremamente emozionale: un nuovo paio di scarpe, il versamento di un bonus o trovare una banconota possono già far raggiungere il livello massimo di felicità. Ma una volta che si raggiunge

un certo benessere, l'influsso del reddito sulla soddisfazione media nei confronti della vita sarà soltanto ancora minimo. Chi guadagna di più non è quindi automaticamente più felice, o allora soltanto per una breve durata. Agli antipodi troviamo la felicità profonda, che si occupa delle ultime domande. «La vita (finora), ne è valsa la pena?», «Che cosa ho fatto della vita?» e «È stata una 'buona' vita?». Sorprendentemente, nelle sue indagini il ricercatore della felicità ha notato che 'dare' rende particolarmente felici. Ma qui non è inteso regalare tutto il proprio patrimonio. Chi in un gesto altruista dà regolarmente un po' (di soldi) riceve in compenso piacere e soddisfazione. Lo stesso vale per il lavoro di volontariato.

Un impegno che dà senso e felicità

Tra le tante misure che influiscono chiaramente sulla felicità autodichiarata, secondo Bruno S. Frey ne emerge una in particolare: la situazione lavorativa. I disoccupati, e non sorprende, sono meno contenti delle persone che esercitano un'attività lavorativa. Ciò anche se il reddito è garantito da versamenti da parte dello Stato. L'aiuto offerto

con le buone intenzioni può creare un senso di dipendenza. In seguito alla mancata partecipazione alla vita lavorativa e sociale, diverse persone si sentono escluse dalla società, inutili e perdono l'autostima. La disoccupazione, insieme alla separazione e al divorzio dal partner della vita è tra uno dei fattori che hanno un impatto maggiormente negativo sulla felicità. La cosa è ben diversa per quanto riguarda il volontariato. I sondaggi sulla felicità del ricercatore di Basilea lo dimostrano in maniera lampante: a prescindere dal reddito da raggiungere, essere attivamente occupati rende felici. Il ricercatore ha scoperto che chi si impegna a titolo volontario si definisce più contento di chi non lo fa mai o quasi mai. Proprio dopo il raggiungimento dell'età di pensionamento, questa è veramente una buona opportunità per mantenere o persino aumentare il proprio livello di felicità.

Siete felici?

Ponetevi una volta questa domanda e attribuite al vostro sentimento un valore su una scala dall'1 al 10. Forse scoprite anche subito quali sono i motivi che sono favorevoli o meno.



Se doveste avere il bisogno di essere immediatamente un po' più felici, il ricercatore sulla felicità Bruno S. Frey ha un consiglio: **circondatevi di persone con le quali vi piace stare.** Lo scambio reciproco rende felici. Inoltre, i vostri conoscenti e amici vi possono anche risollevare, se una volta vi sentite meno contenti.



«Ricetta» per essere felici

In base ai risultati della ricerca sulla felicità, Bruno S. Frey è in grado di definire chiaramente quattro fattori che contribuiscono alla felicità. Si tratta di affinità che accomunano le persone più felici di tutto il mondo.



Benessere materiale

Chi guadagna poco pensa costantemente ai soldi e si preoccupa per il futuro. Chi ha migliori condizioni materiali è più soddisfatto della vita.

Questo però soltanto fino al limite massimo in cui il denaro può diventare un peso. Il ricercatore sulla felicità raccomanda un introito che permetta di vivere bene e senza preoccupazioni. Si dovrebbe evitare il paragone con gli altri, altrimenti anche un reddito alto può trasformarsi velocemente in scontentezza.



Relazioni personali

Le persone sono esseri sociali. Buone relazioni intense all'interno della famiglia, con amici, conoscenti e colleghi di lavoro sono presupposti

importanti per la felicità umana. Come ha scoperto il nostro ricercatore, questo scambio a volte è il fattore più importante per essere felici.



Salute

Chi sta bene fisicamente e psichicamente è più felice. Sembra ovvio. Tuttavia le ricerche di Bruno S. Frey dimostrano: le persone più felici si lamentano meno dei disturbi.



Democrazia e partecipazione

Comprensibilmente, anche le condizioni di vita sociali e politiche hanno un influsso sul nostro benessere. Bruno S. Frey e il suo team hanno rilevato che le persone che vivono in democrazia sono più contente. Questo effetto è ancora più marcato se strutture decentralizzate garantiscono che le decisioni possano essere prese anche a livello regionale e locale.

Una lezione sull'essere felici la trovate in «Happy (Hamburg Edition)», di Pharell Williams
Link al video: bit.ly/pharell-williams



Sicuri in modo visibile – visibili in modo sicuro

I rapporti di forza sulle strade non sono distribuiti in maniera equa: i camion e le automobili sono potenti, i ciclisti e i pedoni devono spesso cedere il passo. Quando poi le giornate si fanno più brevi e più oscure, i conducenti devono far fronte a una vera e propria sfida, quella legata alla mancata visibilità degli altri utenti della strada.

In linea di massima dovremmo saperlo che a piedi o in bicicletta siamo di gran lunga meno forti dei conducenti. E anche che d'autunno al crepuscolo o di notte ci si vede male. Il motto dovrebbe pertanto essere: essere visibili a qualsiasi costo. Tuttavia si tende però a vestirsi in modo scuro. Talvolta, gli unici che si vedono veramente sono i bambini, con i loro giubbotti o le loro fasce riflettenti. Per fortuna, perché essere visti sulle strade è di fondamentale importanza.

Sicurezza attraverso la visibilità

«Visibilità è uguale a sicurezza», spiega Cuno Berther, capo della prevenzione stradale della polizia cantonale dei Grigioni. «Ogni anno, con questo motto andiamo in tutte le scuole e scuole dell'infanzia del Cantone. L'educazione stradale inizia nel piccolo, anzi dai più piccoli». Qui si tratta in primo luogo di andare a scuola e ritornare a casa in sicurezza. La visibilità riguarda però tutti gli utenti della strada, non importa se in automobile, in moto o in bicicletta, in mono-

pattino o a piedi e indipendentemente dall'età. «Chi guida un veicolo è tenuto a rispettare i più deboli del traffico stradale. Ciò non significa tuttavia che quest'ultimi non abbiano nessuna responsabilità. La sicurezza stradale ci riguarda sempre tutti», insiste Cuno Berther. L'importante è essere sensibili nei confronti dell'altro e mettersi nei suoi panni. «Come può un pedone che non è mai stato alla guida di un veicolo sapere come comportarsi o quali effetti ha il suo abbigliamento su un o una conducente? Chi ha la patente però dovrebbe saperlo.

Nero 25, bianco 40

Sembra forse un po' esagerato, ma una giacca bianca d'inverno può salvarvi la vita, una nera può metterla a repentaglio. Gli abiti oscuri sono infatti visibili a circa 25 metri.



Abbigliamento chiaro

40 m



Con elementi riflettenti

140 m



A una velocità di cinquanta chilometri orari un conducente attento ha bisogno però di 40 metri per frenare ed arrestare il veicolo. Ciò corrisponde circa alla distanza con la quale è visibile un abbigliamento chiaro. I riflettori applicati all'abbigliamento o alla bicicletta aumentano di molto la visibilità e di conseguenza aumentano anche la sicurezza. Oggi esistono fasce e altri accessori riflettenti che possono essere elegantemente applicati ai vostri vestiti, zaini, borse, calze o biciclette.

Consiglio

Prodotti di stile che vi permettono di rendervi positivamente visibili si trovano qui:

www.madevisible.swiss/it/prodotti

Ma non è soltanto decisivo che i pedoni o i ciclisti siano visibili: anche i conducenti hanno le loro responsabilità, secondo Cuno Berther. «Devono assicurarsi che i fari siano puliti e funzionino bene e guidare in modo tale da potersi arrestare in qualsiasi momento e per tempo. Dal canto loro, i pedoni devono essere consapevoli che le regole insegnate alla scuola dell'infanzia per attraversare la strada valgono anche per gli adulti: guardare, ascoltare, camminare. Nella circolazione stradale dobbiamo tutti fungere da esempio nei confronti dei bambini. Se non ci atteniamo noi stessi alle regole, come si può pretendere che i bambini le ritengano sensate e le rispettino?», si chiede Bruno Berther.

Strisce pedonali, zona sicura?

Il senso e l'utilità delle strisce pedonali sono evidenti. Tuttavia, spesso offrono una sicurezza illusoria.

I pedoni fanno bene a ricordarsi delle regole imparate alla scuola dell'infanzia; infatti, nei Grigioni l'anno scorso su un totale di 48 infortuni in cui erano coinvolti pedoni, 28 hanno avuto luogo in passaggi apparentemente sicuri. Una persona ha persino perso la vita.

Renditi visibile!

Cuno Berther dell'Ufficio della prevenzione stradale della polizia cantonale dei Grigioni conosce una quantità di piccoli aiuti che permettono di farsi notare. Dalle cartelle riflettenti portate a zaino, alle luci LED per biciclette fino alle mini-strisce che si possono applicare dappertutto. Regali molto apprezzati per i più piccoli nella circolazione stradale. «Ma la generazione più anziana finisce effettivamente un po' nel dimenticatoio». È quindi tanto più importante per loro rendersi conto che per evitare un infortunio basta una giacca chiara.



Il nanetto da giardino di Savognin

Visibilità nella circolazione stradale, un tema che preoccupa anche Romano Plaz di Savognin. Inevitabilmente. Da quando si è verificato un episodio in paese, il pensionato si impegna infatti per una maggiore attenzione nei confronti della generazione 55+ e un abbigliamento funzionale.



Gli ultimi raggi di sole sparivano già dietro il Piz Forbesch, quando, nell'autunno 2019, Romano Plaz si mise al volante. Scendeva una lieve pioggia. Erano le 19.30 passate e la luce del sole dietro la montagna non bastava, era già necessaria l'illuminazione stradale. Che però non era ancora accesa. Romano Plaz è un appassionato cantante e stava andando alle prove della corale. Già da anni, una volta alla settimana si incontra con il suo gruppo per le prove di canto. Romano Plaz, per niente affrettato, viaggiava lentamente. Aveva tempo a

sufficienza. Le strette vie della parte vecchia del paese hanno fatto il resto. «Ho dovuto frenare di botto!» Romano Plaz è seduto in terrazza e ricorda esattamente il momento che in seguito lo avrebbe spinto a impegnarsi. «Con la coda dell'occhio avevo percepito un movimento, solo leggero, era quasi buio e i fari dell'auto non illuminano tanto sui lati». Quasi quasi prendeva sotto un collega del coro che stava andando alle prove. Questo episodio l'ha estremamente impressionato.

Giornata della luce

Giovedì 5 novembre 2020 avrà luogo la quattordicesima edizione della «Giornata della luce». Campagne ed eventi creativi mirano a sensibilizzare le persone riguardo al tema della visibilità e della sicurezza. Partecipate anche voi, con gli oggetti riflettenti creati da voi stessi!

Informazioni su:

www.madevisible.swiss/it/giornata-della-luce

Persone che praticano lo sport sì, persone anziane no

«Mi sono spaventato tantissimo ed ero anche arrabbiato. Il compagno di coro, non poteva essere vestito con abiti più chiari? Portava soltanto vestiti scuri. Così, all'imbrunire non l'ho semplicemente visto». Romano Plaz si interrompe brevemente. I bambini dell'asilo hanno la fascia riflettente, gli sportivi possono applicare ai vestiti pezze riflettenti di ogni genere, ma per le persone anziane

« Il compagno di coro, non poteva essere vestito con abiti più chiari? »

a una certa età, che poi del resto non tengono neanche bene e c'è sempre qualcosa che scivola giù». Romano Plaz si surriscalda. «Materiali riflettenti per l'abbigliamento professionale e sportivo, per i giubbotti dei bambini, per stivali, zaini per qualsiasi occasione, biciclette e monopattini, ci sono persino collari riflettenti per cani. Per tutti esiste qualcosa che rende visibili nell'oscurità, soltanto per la generazione più anziana non c'è niente».

Nanetto da giardino con smania di protagonismo

«Ecco, questo berretto l'ho comprato nel negozio. È tutto ciò che ho potuto trovare che avesse un senso». Mostra un berretto di lana arancione riflettente, se lo mette in testa, sorride e aggiunge: «Non me ne importa nulla se sembro un nanetto da giardino. Proprio così mi hanno chiamato, per via del berretto. Ma l'importante è che mi si veda». Effettivamente, guardandolo a uno viene proprio da ridere. Apparentemente sarebbero solo provocazioni, infatti Romano Plaz se l'è sentito spesso dire che vorrebbe soltanto attirare l'attenzione ed essere visto. Ma proprio di questo si tratta.

1	4	6	3	9	5	2	8	7
8	2	7	6	4	1	5	9	3
3	9	5	2	8	7	1	4	6
7	6	4	1	3	2	9	5	8
5	1	8	9	6	4	3	7	2
2	3	9	5	7	8	4	6	1
6	7	2	4	1	9	8	3	5
4	5	3	8	2	6	7	1	9
9	8	1	7	5	3	6	2	4

La soluzione del Sudoku della pagina 7.

Diritto al dunque

Il 79enne Romano Plaz, da sempre un attivo, ha incontrato il Consigliere di Stato Peter Payer in occasione del concerto di gala dell'anno scorso della Kammerphilharmonie Grigioni, ha approfittato dell'occasione e gli ha parlato di questa tematica. Proprio quel giorno nel giornale aveva letto una lettera all'editore di un conducente frustrato che la pensava come lui. Ciò l'ha tanto più motivato ad agire. Il Consigliere di Stato ha mostrato un grande interesse e l'ha assicurato che avrebbe fatto il possibile per migliorare la situazione.

Senso di responsabilità

Chi vuole andare in giro sicuro, non può fare affidamento soltanto sugli altri. O pensare di avere ragione. Prudenza, comprensione e riguardo invece aumentano per tutti la sicurezza nella circolazione stradale, sia essa motorizzata o a piedi.

Rendetevi visibili!

Facciamoci garanti. Quest'autunno diventiamo tutti «nanetti da giardino». Alla pagina seguente trovate istruzioni e consigli su come creare prodotti e accessori fai da te che rendono il vostro abbigliamento riflettente nell'oscurità.

Rendete luminosi voi stessi e i bambini

Le giornate si accorciano e le temperature tornano a scendere. Chi va a spasso la mattina presto o all'imbrunire si protegge dai pericoli indossando abiti chiari o riflettenti.

Ciò vale in particolare per le persone maggiormente in pericolo sulle strade, ossia i bambini e le persone anziane. Per essere più visibili non ci vogliono costosi abbigliamento riflettenti. Basta farsene uno lavorando a maglia o a uncinetto, rendere luminosi i nipotini o i bambini del vicinato con una vostra creazione. È molto facile. Potete chiedere al vostro negozio di ordinare lana riflettente o aggiungere un filato di rinforzo riflettente alla lana che già avete in casa. Oppure potete applicare pezze riflettenti ai capi d'abbigliamento. Indicazioni relative alla lana riflettente o al filato riflettente si trovano alla fine delle presenti istruzioni.

Anche gli uomini possono lavorare a maglia

Lavorare a maglia mantiene le mani e la testa in forma ed è soprattutto una cosa simpatica da fare. E perché non fondare un gruppo di lavoro a maglia o uncinetto e trovarsi tranquillamente tutti in-

sieme per lavorare a maglia? Tra l'altro, anche gli uomini possono farlo. Le istruzioni per gli uomini si trovano nel libro «Maleknitting - Stricken ist männlich: Handfeste Strickprojekte für echte Kerle» (fare a maglia è maschile, progetti di lavori a maglia per veri uomini) di Lutz Staacke.



Ma ecco anche altre idee: berretti, fasce, ma anche ciondoli riflettenti per lo zaino o la borsa.

Qui trovate le istruzioni per creare un berretto e una fascia lavorati a maglia. Per voi, i vostri nipotini, altri bambini o chi desiderate: entrambi i capi sono realizzati con filo di rinforzo riflettente. Potete però applicare anche una pezza riflettente sui vostri capi d'abbigliamento.



Esecuzione

Avviare 11 maglie

Per 9 cm 1 maglia a diritto (m. dir.), 1 maglia a rovescio (m. rov.), trascinare sempre anche il filo di rinforzo.

Per la parte più allargata (orecchie) aumentare 4 × 1 maglia ritorta, 2 m. prima della fine del ferro, ogni 2° ferro.

Continuare per 20 cm (1 m. dir., 1 m. rov.), in seguito ogni 2° ferro (lato posteriore 2 m. prima della fine del ferro) lavorare 4 × 2 m. insieme = 11 m., in seguito continuare per 9 cm (1 m. dir., 1 m. rov.), intrecciare le maglie in maniera morbida e chiudere e la cucitura.

Fascia per capelli per bambini

Età: 7 a 8 anni (misurare la circonferenza della testa)

Materiale: 1 gomitolo di lana (lunghezza ca. 60 m / 50 g)

1 bobina di filo di rinforzo «hatnut safe reflect»

Ferri n. 6 – 7

Ulteriori istruzioni (berretti, sciarpe, ciondoli, polsini, maniche e altro ancora), per principianti, livello avanzato e professionisti come pure una pezza riflettente da applicare su qualsiasi oggetto tessile («ce n'è fin che ce n'è») possono essere ordinati gratuitamente da noi:

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, gf@san.gr.ch o 081 257 64 00



Berretto con visiera

Taglia: S o M

Materiale: 2 gomitoli di lana
(lunghezza ca. 60 m / 50 g)

1 bobina di filo di rinforzo
«hatnut safe reflect»

1 gioco di ferri n. 6 – 7

Visiera in cartone plastificato



Esecuzione

Avviare 64 / 72 maglie sui quattro ferri

Taglia S = 16 – 17 cm / taglia M = 18 – 19 cm

2 maglie a diritto (m. dir.), 2 maglie a rovescio (m. rov.),
trascinare sempre anche il filo di rinforzo

Diminuzione finale

Giro

1. lavorare insieme 2 m. dir., 2 m. rov.
2. lavorare 2 m. dir., 2 m. rov.
3. lavorare insieme 2 m. dir., lavorare 1 m. rov.
4. lavorare 1 m. dir., 1 m. rov.
5. lavorare 4 m. dir., lavorare insieme 2 m. dir.
6. lavorare a diritto
7. lavorare 3 m. dir., lavorare insieme 2 m. dir.
8. lavorare 2 m. dir., lavorare insieme 2 m. dir.
9. lavorare 1 m. dir., lavorare insieme 2 m. dir.
10. lavorare sempre insieme 2 m. dir.

Tagliare i fili, tirare insieme 2 m. e affrancare i fili.

Ritagliare la visiera e cucirla al bordo anteriore.

Indicazioni sui materiali riflettenti

- > Filo di rinforzo riflettente: Hatnut safe reflect
- > Filo di rinforzo con paillettes: lana Junghans-Wolle
- > Lane riflettenti: Red Heart reflective e Glühwürmchen (Rico Design, Junghans-Wolle)

Mostrateci le vostre creazioni

Non importa se seguite la nostra idea o create qualcosa di completamente diverso: desideriamo vedere e mostrare le vostre opere. Inviateci una foto tramite e-mail all'indirizzo gf@san.gr.ch. Tutte le creazioni saranno pubblicate sul nostro sito www.bischfit.ch.

Con l'invio della vostra fotografia parteciperete automaticamente a un concorso. Mettiamo in palio due giubbotti in materiale riflettente. Non dimenticate pertanto di indicare anche il mittente (nome, indirizzo, numero di telefono e e-mail). Contatteremo direttamente le vincitrici e i vincitori.

Googlate ancora o siete già su Zoom?

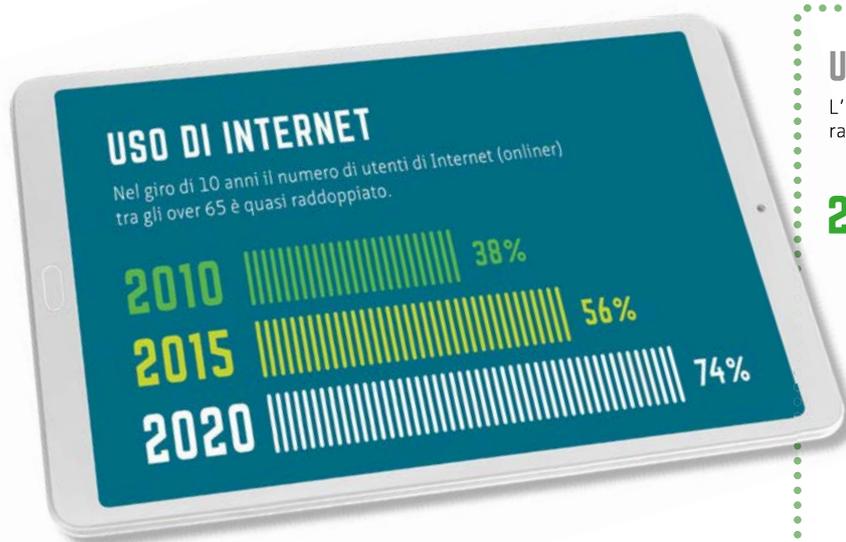
Sempre più senior navigano in rete. Tanti di loro tengono persino il passo con la generazione più giovane in materia di mezzi di comunicazione digitali.

Questo è quanto rileva lo studio «Digital Seniors 2020», realizzato dal Centro per gerontologia dell'Università di Zurigo su incarico di Pro Senectute Svizzera.

Ai senior il mondo virtuale piace sempre di più e scoprono le opportunità delle offerte digitali. Mentre dieci anni fa soltanto il 38 per cento delle persone di età superiore ai 65 anni utilizzava internet, oggi la percentuale è passata al 74 per cento. In un decennio, il numero è praticamente raddoppiato. Fatto interessante: il numero dell'uso di internet mobile è raddoppiato in soli cinque anni, passando dal 31 al 68 per cento.

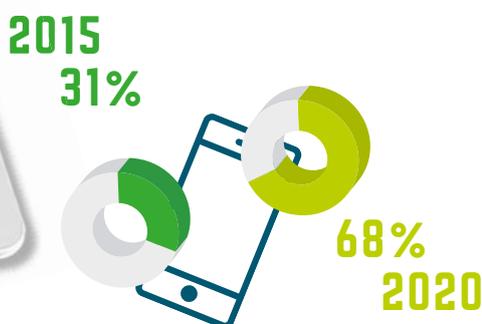
Il fossato digitale si sposta

Il nuovo studio dimostra però anche che il fossato digitale tra giovani e vecchi non è scomparso – si è spostato: in Svizzera ci sono ancora circa 400'000 senior che non utilizzano internet. La stragrande maggioranza di questi ha più di 80 anni. Tanti di loro si preoccupano per la sicurezza (74%) oppure non intravedono nessun vantaggio personale



USO DI INTERNET MOBILE

L'utilizzo di Internet su dispositivi mobili è più che raddoppiato negli ultimi cinque anni.



Lettere consigliate



Dan Gookin, Sandra Hardin Gookin
Computerlexikon für Senioren
Desiderate saperne di più sui computer? In questo libro, Dan e Sandra Gookin spiegano in maniera comprensibile e in poche parole termini del linguaggio IT. Il libro contiene tutti i nuovi termini che ha fatto emergere lo sviluppo del mondo IT negli scorsi anni.

ISBN 978-3-527-71298-4
Circa 22 franchi



Mareile Heiting
Internet für Senioren
Il pacchetto facile a 360° per conoscere internet. Navigare, fare acquisti e incontrare amici in internet in modo sicuro. E-mail, online banking, Skype, Facebook, televisione, musica – tutti i termini specialistici principali spiegati in maniera comprensibile.

ISBN 978-3-8421-0213-2
Circa 30 franchi

Le lettere presentate qui sono in lingua tedesca. Chiedete consiglio al vostro libraio per libri su questo tema in lingua italiana.



Corsi di computer

Qui trovate una vasta offerta di corsi di computer:

- > Pro Senectute Grigioni (www.gr.prosenectute.ch)
- > Seniorenaakademie Graubünden (www.senak.ch)
- > Scuola club Migros (www.scuola-club.ch)

(61%). Il 37 per cento delle persone intervistate desidera un sostegno per l'apprendimento della tecnica. Le soluzioni possibili sono diverse: da un lato i nipotini danno volentieri una mano, dall'altro diverse istituzioni di formazione offrono corsi di internet per senior.

Le nuove offerte digitali risvegliano la curiosità

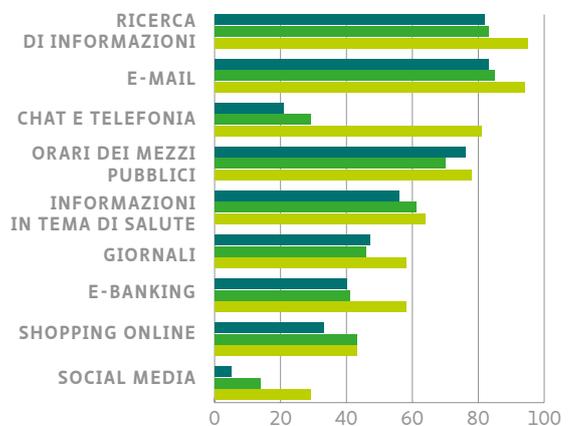
L'uso di internet presso le persone anziane ha conosciuto forti cambiamenti negli ultimi anni. Mentre cinque anni fa al centro stavano Google, e-mail o l'orario online dei mezzi di trasporto, oggi hanno la meglio le offerte interattive come chat, videotelefonia, app sulla salute, Facetime, Zoom o WhatsApp. L'importanza dei canali digitali di comunicazione per la partecipazione sociale si è dimostrata durante la pandemia del coronavirus: numerose famiglie hanno provato l'uso di queste offerte con i nonni per poter mantenere il contatto, perlomeno virtuale, nei periodi di distanza fisica. «Le nostre esperienze dimostrano che le persone più anziane hanno intensificato l'uso di offerte digitali in seguito alla crisi del coronavirus e ampliato le loro competenze», conferma Alain Huber, direttore di Pro Senectute Svizzera. I mezzi digitali tuttavia non favoriscono solo la partecipazione sociale delle persone più anziane, ne aumentano anche l'autonomia e la mobilità. Così, come rilevato dallo studio, i senior si sentono più autonomi e indipendenti grazie a internet.

E quanto siete online?

Voi personalmente, utilizzate le tecnologie digitali di comunicazione? Se sì, in che modo? Fate parte di quel gruppo di persone che a casa ha un computer con collegamento internet, scrive di tanto in tanto un'e-mail e a volte fa ricerche su Google? O siete tra gli esperti di internet, che vanno online

con lo smartphone, utilizzano servizi internet e mantengono il contatto con parenti e amici attraverso programmi come Zoom, Skype o Teams? Proprio in questi tempi di trasformazione digitale, in cui le tecnologie si sviluppano in maniera velocissima, imparare e gestire in età avanzata le conquiste della tecnica moderna è più importante che mai. «In quanto organizzazione che si impegna per la vecchiaia, per noi è importante familiarizzare i senior con il mondo digitale e aprire loro le porte della digitalizzazione attraverso corsi e un sostegno concreto», afferma Alain Huber. E continua: «Dobbiamo fare in modo che questi senior non vengano emarginati e non perdano il collegamento con la società».

APPLICAZIONI DI INTERNET PREFERITE NEGLI ANNI 2010, 2015 E 2020





«Soul food»: pietanze che ci rendono felici

«Mangiare è vita» afferma, a ragione, Cecilia Maissen-Desax di Disentis. Si capisce subito che la 69enne, nonna di cinque nipotini, cucina con passione per parenti e conoscenti. E così ci racconta: «A casa nostra il tavolo da pranzo non è soltanto un luogo in cui si mangia insieme. È un importante luogo di incontro per tutta la famiglia. Davanti a un piatto di capuns o a una minestra di orzo si condividono gioie e dolori».

Per Cecilia Maissen, l'importante è quanto segue: «Quando si mangia si dovrebbe percepire che in questa casa si riceve sostegno e che ci si prende bene cura della gente». Cecilia Maissen cerca di trasmettere queste sensazioni anche ai nipotini (la più giovane ha quattro anni, la maggiore dieci). «I bambini lo sentono quando una pietanza è preparata con amore». E se gustiamo ciò che ci piace, ci sentiamo bene. Ecco di che cosa si tratta quando parliamo di «soul food», di nutrimento per l'anima.

« Quando si cucina con piacere, una pietanza diventa ancora più saporita. »

Il termine trae le sue origini dalla cucina afroamericana e indica il gustare insieme pietanze saporite e indigene. Anche noi ne abbiamo. Lo chef di spicco Andreas Caminada ad esempio ha definito il suo primo libro di cucina «Pure Leidenschaft – meine einfache Küche» (pura passione, la mia

cucina semplice) come una «dichiarazione d'amore culinaria alla sua patria, il Cantone dei Grigioni, e una riverenza alla cucina semplice».

Ingredienti: tempo

Secondo Cecilia Maissen basta poco per rendere qualsiasi piatto banale un nutrimento per l'anima. «Una delle cose più importanti è prendersi tempo. Tempo, per preparare un piatto con ingredienti freschi del proprio giardino, del negozio o tolti dal frigorifero». Chi comincia a occuparsi del pranzo alle 11.55 non avrà tempo a sufficienza per preparare un pasto fresco. E, in mancanza di alternative, si accontenterà di un panino o di un piatto freddo. «Per creare un buon pasto ci vuole cura nel trattare gli ingredienti e stima di sé», aggiunge Maissen. Non importa che cosa si prepara, può essere anche un piatto molto semplice. C'è un altro «ingrediente» che non può mai mancare: il piacere di cucinare e godersi il pasto. «Quando si cucina con piacere, una pietanza diventa ancora più saporita», spiega Cecilia Maissen, ridendo.

«Cucinare è come andare in bicicletta: occorre praticare»

Che cosa deve fare qualcuno che non ha (ancora) scoperto la passione per la cucina o a cui non piace cucinare e mangiare da solo? «In casi come questi, consiglio volutamente e semplicemente di cominciare. Così ad esempio, all'inizio si può rendere più appetitoso un piatto pronto, aggiungendo erbe fresche o verdure, burro e formaggio. Anche i pasti consegnati a domicilio possono essere resi più gustosi e serviti con stile in questo modo». E forse una volta si può anche invitare la vicina o il compagno dei giochi a carte? Insieme, tutto è semplicemente più gustoso. Dopo i primi tentativi, Cecilia Maissen consiglia di non temere, di farsi

« Per creare un buon pasto ci vuole cura nel trattare gli ingredienti e stima di sé.»

coraggio e provare cose nuove in cucina. La sua massima è: se qualcosa non riesce, non gettare subito la spugna. «Cucinare è come andare in bicicletta: nessuno ci riesce perfettamente la prima volta. Ecco perché occorre praticare, praticare, praticare».

Mangiare con tutti i sensi

A Cecilia Maissen sta particolarmente a cuore creare una bella atmosfera che faccia da cornice a un pasto delizioso. L'ex insegnante di economia domestica racconta: «Per colazione accendo sempre una candela, crea un'atmosfera festiva». Anche se è da sola apparecchia la tavola a festa, con un bel tovagliolo e mette un bel mazzo di fiori sul tavolo. «Così si possono assaporare coscientemente anche pietanze semplici». Tra l'altro: dai Maissen non si mangia direttamente dalla pentola nemmeno nella cascina in montagna e il caffè è sempre servito in una tazza con piattino.



La bisnonna lo sapeva

I nostri antenati non solo sapevano che mangiando insieme tutto è più saporito. I piatti tradizionali grigionesi contengono anche tutti gli aminoacidi importanti. In maniera più o meno consapevole, la bisnonna combinava proteine vegetali di cereali e legumi con proteine animali di uova, latte e formaggio. La minestra di orzo con fagioli, carne, cereali e panna ne è un chiaro esempio. Anche i capuns fanno parte di questi tipi di pietanze (cfr. ricetta a pagina 20). Proprio con l'avanzare dell'età, le proteine sono necessarie per il rinnovo delle cellule, in quanto elemento di formazione dell'organismo umano e per il mantenimento delle funzioni vitali. E così i nostri antenati, forse senza saperlo, si sono nutriti bene in maniera intuitiva.

Fatevi del bene

Mangiare può confortare. Non di rado, in caso di noia, solitudine o morale basso si ricorre a patatine chips, cioccolato o pasta. Se consumati in modo consapevole, non c'è nulla da ridire contro questi alimenti. Ma non dovrebbero essere mangiati velocemente e parallelamente per confortarsi. L'effetto di conforto dura poco, sul lungo termine però hanno un influsso negativo sul corpo e sull'anima.

Consiglio: se avete fame tra un pasto e l'altro, tagliatevi una carota o un cetriolo a strisce, mangiateli intingendoli in formaggio fresco o quark con erbe fresche. Una sana alternativa alle patatine chips sono i cracker di cereali con un po' di formaggio.





Ricetta di Cecilia Maissen-Desax

Capuns

per quattro persone

INGREDIENTI

Impasto

- > 300 g di farina
- > 1 cucchiaio di sale
- > 1 ½ dl di acqua fredda (idealmente acqua minerale)
- > 3 uova fresche
- > 1 salsiccia grigionese (300 g)
- > 1 cipolla
- > 1 spicchio d'aglio
- > 1 mazzo di prezzemolo e di erba cipollina
- > un po' di menta cresspa

Altri ingredienti

- > 40 – 50 foglie di bietola
- > 100 g di prosciutto crudo
- > 2 dl di brodo
- > un po' di burro
- > 1 ½ dl di mezza panna
- > 50 g di Sbrinz grattugiato

PREPARAZIONE

Mescolare bene farina, sale, acqua e uova fino ad ottenere l'impasto. Tagliare la salsiccia in dadi e arrostirla (prosciugare il grasso con un po' di carta per uso domestico). Aggiungere in padella i seguenti ingredienti e cuocerli brevemente: 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzo di prezzemolo e di erba cipollina, un po' di menta cresspa.

Lasciare raffreddare e in seguito aggiungere la massa all'impasto. Tagliare finemente i 100 g di prosciutto crudo e mescolarli all'impasto.

Posare un cucchiaio di impasto sulla foglia di bietola e avvolgere. Disporre i capuns a strati in una pirofila da forno. Versare i 2 dl di brodo nella pirofila.

Cuocere a vapore nel forno a 200° per 40 minuti, se necessario aggiungere altro brodo. Togliere brevemente la pirofila dal forno e aggiungere 1 ½ dl di mezza panna. Cospargere i capuns con 50 g di Sbrinz grattugiato e lasciar gratinare per 5 – 10 minuti.

Variante vegetariana: basta tralasciare la salsiccia e il prosciutto crudo

Partner



Editore



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni