

Gusto e olfatto



Autismo e DPS: attività a scuola

Seminario residenziale - Bellaria - 28, 29, 30 marzo 2008

I misteri della cucina

Questa attività può essere svolta molto bene da un gruppo di bambini a diversi livelli di autonomia e di competenza e può costituire anche un utile momento di raccordo tra casa e scuola.

Ovviamente esplorare una cucina a caccia di odori e di sapori richiede che la cucina stessa sia stata precedentemente “bonificata” da ogni oggetto pericoloso o che non deve essere a disposizione di un gruppo di bambini.

La cucina stessa deve essere stata “preparata” in modo che vi si ritrovino barattoli di spezie e odori (dalle nostrane; aglio, cipolla, basilico, ecc. alle più esotiche: cardamomo, chiodi di garofano, cannella, anice, cumino, semi di finocchio, ecc.; vi si devono trovare cose piccanti: dal pepe in grani al peperoncino allo zenzero (magari candito).

Vi devono essere cose dolci, dallo zucchero bianco al miele e diversi tipi di sale.

Dentro barattoli di diverso tipo si devono trovare diversi tipi di biscotti.

Nella fruttiera quanti più tipi possibili di frutta.

I bambini devono essere liberi di esplorare, aprire, assaggiare, annusare.

Le varie cose devono essere fotografate, se ne raccolgono campioncini col nome che poi vengono portati a scuola per fare il cartellone finale.

Ogni bambino che assaggia o odora qualcosa viene fotografato mentre produce una espressione che rappresenta il suo parere in merito: golosa, schifata, stupita, ecc. Si realizzerà così un cartellone con didascalie del tipo “Anna ha assaggiato lo zenzero: è piccantissimo!”.

Ogni bambino racconta a modo suo la propria esperienza ed esprime i propri gusti.

Gli avventurosi esploratori

Nel calendario che rappresenta le attività settimanali dell'allievo con autismo, si inserisce per ogni giorno un cibo da assaggiare o un odore da annusare.

LUNEDI': assaggiare la crema di nocciole (ne esistono confezioni monodose)

MARTEDI': annusare l'olio essenziale di arancio

Ecc.

Si prepara un cartellone con la foto di ciò che è stato annusato o gustato, il nome scritto in stampato, la foto del bambino mentre assaggia. Si può introdurre l'uso delle "faccine" per indicare se l'assaggio è andato bene o male. L'insegnante fotocopia diverse faccine con diverse espressioni, come quelle che si usano nei giornali per commentare i film. L'espressione ridente indicherà che l'assaggio è piaciuto, quella piangente che è andato malissimo, ecc.

Cucina senza fuoco

ESPERIENZE DI CUCINA

Sarebbe bene tentare di realizzare delle piccole esperienze di cucina, che danno origine anche a momenti di scambio con i compagni.

Si forniscono alcuni suggerimenti che potranno essere sicuramente arricchiti dall'esperienza di mamme e nonne (e magari papà, perché no?).

a) Biscotti imbottiti

Si prende una confezione di biscotti Pavesini e li si accoppia tipo panino, imbottendoli con della crema di cacao spalmabile. Si bagnano pochissimo con dello sciroppo (acqua e zucchero) e si passano nel cocco grattugiato. Si lasciano solidificare in frigo per circa un'oretta e poi sono pronti da mangiare.

b) La calza della Befana

Si acquista una fetta di Pan di Spagna già pronto e lo si taglia a forma di calza. Poi si spalma con della marmellata di ciliegie o di mirtili. Nella parte superiore si decora con ciliegine candite. Lungo il corpo della calza possono essere disposti altri pezzetti di candito a formare le decorazioni.

c) Tartine sfiziose

- Occorre del pane da sandwich di forma quadrata. Con delle formine taglia biscotti si ritagliano dalla mollica delle forme a cuore o a fiore, ecc.

In un piatto di carta di mescola del tonno sott'olio sbriciolato con un poco di maionese. Si spalma il composto sul pane e si decora con piccoli tocchi di pasta di capperi.

- In una piccola ciotola si mescola del burro con un poco di pasta d'acciughe (poca per evitare che diventi troppo salato). Si spalma sul pane e si decora con un poco di pasta di capperi o un pezzetto di sottaceto (se piace) o con un listello di lattuga.
- Si trita fine con il mixer una fetta di prosciutto cotto e si lega con una patata bollita e schiacciata con il passapatate. Se ne dispongono delle piccole quantità su delle foglie di lattuga o su crackers e si decora con un poco di maionese

d) Cestini di pesche

Acquistare dal pasticciere alcuni cestini di pasta frolla già pronti. Sul fondo disporre un poco di marmellata di pesche. Prendere mezza pesca fresca o sciroppata e disporla dentro il cestino. Riempire l'incavo centrale con amaretti sbriciolati e un poco di yogurt bianco.

Si può realizzare anche riempiendo i cestini di amarene o ciliegie sciroppate o fresche, o mirtilli zuccherati e mescolati con un poco di yogurt.

Olfatto: Sacchetti profumati

Per favorire lo sviluppo della consapevolezza olfattiva, un aiuto straordinario ci viene dalle erbe odorose e aromatiche, semi o fiori normalmente usati o in cucina o per la biancheria.

Uno dei profumi migliori è quello della lavanda (usare la lavanda di Provenza che si trova in erboristeria).

Odori interessanti sono forniti dai semi di anice, di cumino, di finocchio, dalle spezie orientali, come i semi di cardamomo.

Occorre della stoffa di cotone sottile con piccole fantasie che ricordino i fiori, del tulle fitto, del pizzo e dei bottoni automatici piccoli.

Con il tulle preparare dei piccoli sacchetti che vengono riempiti con i semi o i fiori prescelti.

Con il cotone sottile si preparano dei sacchetti (la forma può essere variata se la sarta è capace). Uno dei lati non viene chiuso ma vi si cuciono gli automatici.

In tal modo quando il profumo sarà svanito sarà possibile sostituire il tulle con dei semi o dei fiori freschi senza dover rifare il sacchetto.

Il sacchetto di stoffa va decorato in modo da renderlo grazioso: abituare alla bellezza e alla cura delle cose è un aspetto educativo fondamentale, oggi troppo spesso trascurato.

Si debbono preparare anche sacchetti non odorosi (riempiti magari di brecciolina da acquari) in modo da poter fare la caccia al sacchetto che profuma tra due o tre che non hanno alcun odore.

Gli stessi sacchetti si possono preparare inserendovi dei batuffoli di cotone idrofilo su cui è stata messa qualche goccia di un olio essenziale.

Molto adatti sono gli oli essenziali di agrumi che riescono assai piacevoli.

Vanno bene anche gli olii essenziali tratti da piante: far attenzione a non usare profumi troppo forti e a non mischiare troppi profumi tra loro.

In caso di profumi intensi usare una sola goccia di prodotto.

L'olfatto è un senso che si satura presto; inoltre troppi odori possono causare mal di testa.

Quindi effettuare brevi sedute con un solo profumo alla volta.

Alternare le sedute con altre attività. Due sedute di esperienze odorose in un giorno sono il massimo proponibile con sicurezza.

Accertarsi che il bambino non sia allergico a qualche prodotto che pensiamo di usare.

Olfatto: le bottigliette odorose

Per variare l'esercizio dei sacchetti odorosi si possono proporre le bottigliette odorose.

Le bottigliette di vetro possono essere, ad esempio, quelle in cui è contenuta l'Acqua di Sirmione; dopo aver usato l'acqua di Sirmione, la bottiglietta di vetro con il tappo è perfettamente riciclabile.

Vi si possono inserire piccoli blocchi di cotone idrofilo imbevuti di poche gocce di olio essenziale.

Quando l'olio è svanito, basta sostituire il batuffolo di cotone con uno nuovo e versarvi qualche altra goccia.

Ovviamente vi saranno anche boccette con il cotone ma senza odore per effettuare la ricerca di quale sia quella profumata.

Non considerare questa soluzione come alternativa a quella dei sacchetti profumati: ai bambini con rigidità cognitiva le esperienze debbono essere presentate sotto aspetti percettivi e operativi via via diversi, proprio per consentire la formazione dei concetti.

Per gli odori, seguire le avvertenze riportate nella scheda dei sacchetti odorosi.

Spezie e piantine odorose

Si possono acquistare e coltivare in classe vasetti con piante di basilico, rosmarino, salvia, menta, origano, ecc.

Si può anche tentare di seminare alcuni semi e osservarne la crescita.

Documentare con foto la vita delle piantine, la fioritura, ecc.

Con l'aiuto della famiglia fotografare l'uso in cucina delle piantine in modo da poterne fare delle schede o dei cartelloni.

Una delle esperienze più utili e facili da usare è quella delle spezie che si possono trovare in vendita sia nei normali supermercati sia nei negozi di cibi di importazione.

E' importante documentare le esperienze di "*annusamento*" e chiedere l'opinione del bambino. Anche in questo caso è utile documentare l'uso domestico delle spezie.