

Cap. XI - Piccoli cuochi crescono



www.orangefarmersmarket.org.au

La preparazione di semplici spuntini, merende, ghiottonerie, costituisce una sorgente infinita di occasioni per apprendere, consolidare, generalizzare le competenze fino motorie, per sollecitare la comunicazione e per fruire di ricche occasioni sociali. Se è vero che alcuni bambini e ragazzi autistici sono dei “mangiatori schizzinosi”, moltissimi altri non lo sono e quindi le occasioni legate al cibo possono costituire una importantissima fonte di motivazioni.

Già nella dispensa sul gusto abbiamo inserito alcune ricette di “cucina senza fuoco” che possono essere sfruttate anche per l’aspetto fino motorio legato alla loro preparazione. Qui ne inseriamo altre, ricordando, ancora una volta che le abilità fino motorie vanno sempre considerate come strumenti per arrivare ad un risultato e mai come fine a se stesse.



1 – Renne e tacchini

<http://superheroesandprincesses.blogspot.com>



Nelle foto soprastanti sono presentati due tipi di tramezzini, uno rappresentante le renne di Babbo Natale e l'altro un tacchino (che negli Stati Uniti è legato, come tutti sanno, alla Festa del Ringraziamento). Per entrambi occorre del pane americano per sandwich (quello gommosissimo e senza crosta). Per le renne è sufficiente tagliare una fetta quadrata lungo le diagonali e quindi tagliare via un pezzetto della punta centrale. Per il tacchino invece occorre la sagoma di una mano ritagliata su un cartoncino e poi appoggiata sul pane. Le fette sono tanto morbide che si possono tagliare anche con un coltello non affilato (come quello da burro). Se il bambino/ragazzo autistico non riesce a fare tutti questi passaggi da solo può essere aiutato da un compagno o dall'adulto.

Quindi si tratta di scegliere cosa spalmare sulla fetta. Nel caso della renna, nell'immagine proposta è stato usato del burro di arachidi ma noi potremmo usare anche della crema di nocciole spalmabile, oppure della crema di marroni. Per la variante di colore del tacchino si potrebbero usare due tipi di marmellata o di miele. Gli occhi e il naso delle sono degli smarties e le orecchie dei pezzetti di pretzel (si possono usare anche due pretzel interi e vengono benissimo). Le penne del tacchino sono di scaglie di mandorle, l'occhio è un chicco di uvetta passita. Il becco nell'immagine è costruito con un candy ma noi potremmo usare una scorzetta di arancia candita.

Per le renne si potrebbe pensare ad una variante salata in cui la base spalmabile sia data, ad esempio, da un frullato di tonno sott'olio e maionese, gli occhi da capperi sott'aceto e il naso da un pezzetto di carota da una giardiniera sott'olio.

La variante salata del tacchino alla vostra fantasia!

2 – Vari usi dei taglia biscotti



I taglia biscotti richiedono due specifiche abilità fino motorie: essere afferrati correttamente (con tutta la mano se grandi, con la punta delle dita se piccoli) e poi premuti con la giusta forza. Usati sul pane al latte da tramezzini possono fornire delle forme divertenti da ricoprire con marmellate, gelatine, salse salate, ecc. che a loro volta devono essere tratte dal vasetto o spremute dal tubetto, spalmate, decorate, ecc.

Ovviamente, i taglia biscotti possono essere usati anche per fare ciò che il loro nome indica. Se non siete capaci di fare la base di pasta, si può comprare surgelata al supermercato (si chiama pasta frolla)



3 – Gli spaventapasseri



<http://superheroesandprincesses.blogspot.com>

Da due grossi biscotti tondi o da due dischi di Pan di Spagna si possono ricavare dei volti di spaventapasseri (o di clown) usando: per il bianco dello zucchero a velo sciolto in poca acqua e poi lasciato asciugare, oppure della panna montata. Si può fare la variante gialla con la crema pasticcera. Gli occhi sono smarties, il cappello wafer, il naso dei candy. Capelli e altri trattini possono essere realizzati con decorazioni per torte.

Cialda di wafer per la base (ma va bene anche una fetta di pan di Spagna o un grande biscotto) fette di banana per gli occhi, mirtilli per le pupille, un acino di uva nera per il naso e cioccolato per la bocca.

Se poi sulla base si vuole spalmare un poco di marmellata di albicocca o di pesca ... nulla in contrario



<http://www.kideas.com>

4 – Che dire delle fragole?



<http://fitness.preschoolrock.com>

Nella stagione delle fragole, questo frutto, così gradito a tutti, può essere usato per molteplici attività che consentono lo sviluppo delle abilità fino motorie, già a partire dal momento in cui vengono estratte dal contenitore.

Ecco una ipotetica sequenza.

Togliere una ad una le fragole dal contenitore in cui sono state acquistate (tra pollice e indice – presa a pinza) e metterle nel contenitore in cui verranno lavate.

Mettere il contenitore sotto il getto del rubinetto.

Aprire il rubinetto regolando il getto dell'acqua.

Far scorrere l'acqua fino a coprire le fragole, quindi chiudere il rubinetto.

Agitare le mani nell'acqua facendo roteare le fragole per lavarle bene.

Prendere il colapasta.

Mettere il colapasta nell'acquaio.

Raccogliere con le due mani le fragole e metterle nel colapasta.

Buttare l'acqua sporca e sciacquare il contenitore sotto il getto dell'acqua.

Ripetere l'operazione finché l'acqua del lavaggio non risulta limpida.

Prendere le fragole dal colapasta una ad una e togliere il picciolo con le foglioline.

A questo punto le fragole sono pronte per essere preparate in vari modi.

Acquistare delle cialde piatte (che servono per i gelati). Disporle su un piatto. Su ogni cialda spruzzare un poco di panna spray. Su ogni spruzzo disporre una fragola. Si mangiano prendendo le cialde con pollice e indice; per questo si chiamano “finger food”!

Acquistate dei “pirottini” di cioccolato e ripete l'operazione dell'altra pagina: panna spray e fragola.

Prendere del budino al cioccolato già pronto, prelevarne qualche cucchiaino e disporlo in coppetta. Unire un po' di panna spray e qualche fragola. Si mangia con il cucchiaino.

Acquistare alcune banane, dei biscotti secchi, le fragole, la panna spray e il budino al cioccolato. Sbucciare le banane (lavoro coordinato di entrambe le mani), buttare la buccia nel bidone verde per l'umido (abilità sia fino motoria sia di vita quotidiana).

Prendere un coltello (va bene anche uno non affilato tipo coltello da burro) e tagliare la banana a fette regolari. Disporre i biscotti secchi su un piatto. Su alcuni biscotti mettere il budino e la banana sugli altri la panna e la fragola.



www.flickr.com

Anche un semplice frullato può essere presentato in modo artistico, aggiungendo altre attività: scegliere il bicchiere, bagnare il bordo, rovesciare il bordo del bicchiere su uno strato di zucchero perché si attacchi, attaccare due fragoline proprio sul bordo spingendo senza schiacciarle

Per altre idee: chiedete alle mamme, alle nonne, alle bisnonne, agli allievi delle scuole di cucina, ...

Se avete a disposizione un frullatore, ecco un frullato veloce:

- Yogurt bianco
- Un po' di zucchero
- Fragole a volontà
- Una banana se piace

Preparare il frullatore. Aprire la confezione dello yogurt, versarla nella ciotola del frullatore, inserire le fragole e la banana tagliata a pezzetti. Chiudere il coperchio del frullatore, inserire la presa per la corrente elettrica, avviare il frullatore.

Quando il tutto è ben frullato, versare nei bicchieri, decorare con qualche fettina di fragola e qualche fogliolina di menta e servire



5 – E che dire delle more?

La prima cosa da dire sulle more che è meglio raccoglierle che andarle a comprare al mercato. Questo perché intanto si fa una passeggiata all'aria aperta, si respira aria buona, ci si sfoga, si ripassano le regole su come si cammina in montagna o nei boschi, ecc.

<http://alizalearningformychild.blogspot.com>

L'altra cosa è che le more hanno le spine e pungono. Quindi bisogna stare attenti per forza quando le si raccolgono. Niente invita ad un uso attento della mano quanto delle belle spine!

Se poi proprio il bambino/ragazzo non è abile a sufficienza per non pungersi, allora gli si può semplificare il compito tagliando i rami delle more con le forbici da potare e mettendo i rami in un posto comodo in cui si possa lavorare con calma.



Ci sono anche i guanti da giardiniere che possono aiutare ma non danno la stessa soddisfazione e creano una manualità completamente diversa.

Una volta raccolte le more vanno lavate e poi si possono mangiare così come sono, oppure mescolandole con altri frutti per fare una macedonia, e così via.

Le fragole sono buone fresche anche con lo yoghurt, oppure cotte con un po' di acqua e zucchero per poter essere spalmate sulle fette di pane.

Sono ottime per accompagnare una crema.





<http://alizalearningformychild.blogspot.com>

6 – Dal basilico al pesto

Coltivare del basilico sul balcone di casa o della scuola non è difficile. La coltivazione delle piante fornisce un supporto eccellente per tante attività fine motorie finalizzate e quindi sono ottime risorse didattiche.

Se le piante sono commestibili, ancora meglio.

Raccogliere le foglie del basilico è una azione fine motoria che richiede l'uso coordinato di entrambe le mani e l'uso fine delle dita. Le foglie vanno raccolte e accuratamente lavate.

Basta inserirle nel bicchiere del frullatore con olio di oliva e pinoli (volendo pecorino grattugiato) ed ecco il pesto genovese con cui condire un piatto di spaghetti o di penne.

Niente di impossibile e, se il gusto piace, la motivazione è assicurata.





<http://alizalearningformychild.blogspot.com>

7 – Il salame di cioccolata

Il salame di cioccolata è uno dei dolci per bambini che tutti conoscono e che piace a quasi tutti.

Si prepara a freddo e quindi si può fare anche a scuola senza problemi.

Tritare i biscotti è un'attività che si può fare in tanti modi e a cui possono (perlomeno) collaborare anche bambini molto piccoli o con abilità minime.



www.equazioni.org



<http://thingsyourgrandmotherknew.blogspot.com>

8 – Decorare

Questo bambino sta usando delle gelatine per decorare un dolce.

E' bene creare e sfruttare questo tipo di occasioni.

Se si mangia il gelato sarà il bambino a prendere il barattolo, aprirlo, prendere il cucchiaino, disporre il gelato nella coppetta, decorare la coppetta con cialde, biscottini, cioccolatini, ecc.



9 – Il rotolo con la Nutella

Preparare questo dolce è facilissimo. Si acquista un pan di Spagna sottile e morbido, lo si appoggia sulla carta oleata da cucina, lo si ricopre con uno strato di Nutella. Quindi, aiutandosi con la carta oleata lo si arrotola stretto e si mette in frigorifero. Quando è ben freddo si toglie la carta e si affettano le rondelle da servire ben disposte su un piatto di portata. Qui la pinza per cibi diventa indispensabile.

www.kids-cooking-activities.com



10 – Mucho Choco Tacos

Acquistare delle conchiglie di Tacos già pronte. Sciogliere un po' di cioccolato fondente e farlo colare nel tacos. Aspettare che si consolidi il cioccolato poi farcire il tacos con fette di fragole e banane e decorare con panna montata spray. Se non si può fondere il cioccolato, ci sono dei prodotti pronti che lo sostituiscono oppure usare della Nutella.

www.culinary.net



11 – Amaretti ripieni

Acquistare degli amaretti morbidi, piuttosto grandi. Tagliarli a metà e farcirli con del gelato (vanno bene molti gusti diversi). Decorare con qualche pistacchio tritato. Chiudere con l'altra metà dell'amaretto e mangiare veloci prima che il gelato si scioglia!

www.donnamoderna.com



Toast Dolce

www.pourfemme.it



<http://ricette.pourfemme.it>

12 – Toast dolce

Acquistare del Pan di Spagna sottile e tagliarne dei quadrati regolari. Disporre la prima fetta sul piatto di portata, metterci sopra un poco di cioccolato fondente fuso oppure della Nutella o del budino di cioccolato.

Sopra il cioccolato disporre delle fette di banana o di ananas sciroppato ben sgocciolato. Coprire con panna montata spray e chiudere il panino con una seconda fetta di panna montata. Altri tipi di frutta vanno bene (fragole, mirtilli sciroppati, kiwi, ecc.)

Questa versione prevede dei toast sottilissimi (che possono essere anche sostituiti da delle cialde) “imbottiti” con Nutella e fette di banana. La nutella può essere sostituita con marmellata e frutta fresca a piacere.



Mariluna
Pan di Spagna e marmellate



Ricotta e fichi
<http://2.bp.blogspot.com>

13 – Fichi e ...

I fichi freschi piacciono a molti (non soltanto bambini). E' sufficiente prendere dei fichi neri, tagliarli a metà e inserirvi un cucchiaino di ricotta di mucca magari mescolato con un po' di miele e di cannella.



www.blog.casaparrina.it

I fichi tagliati a metà possono essere irrorati di miele di acacia allungato con succo di arancia spremuto fresco e decorati con scorzette di arancia.



14 – Macedonie estetiche

Ecco due classiche macedonie estive che possono essere frutto della collaborazione di diversi bambini, ciascuno impegnato ad affettare un frutto diverso (o a sgranare i chicchi d'uva).

<http://ricette.pourfemme.it>



Una macedonia più raffinata, adatta a ragazzi più grandi è questa fatta di mezzo ananas scavato e poi riempito di gelato mescolato alla polpa dell'ananas fatta a cubetti.

www.predazzoblog.it

15 – Tramezzini divertenti per bambini competenti ... in fatto di gusto



Il pane al latte per i toast è facilmente ritagliabile in tante forme. Questi tramezzini, riempiti con le salse o i salumi o i formaggi preferiti, sono costruiti per invitare a mangiare anche i bambini più refrattari.

Nel toast accanto è stato usato pane nero per la testa della pecora, pane bianco per la lana e le orecchie, fette di cetriolino (sostituibile con un po' di albume d'uovo lessato). I punti verdi possono essere capperi.



16 – Gli stecchi golosi



Tagliare alcune banane a tocchetti. Prendere degli stecchi per gelati, infilzare un pezzo di banana su ciascuno stecco, immergere la banana nel cioccolato fondente fuso, immergere nella graniglia di mandorle tritate (o in altre decorazioni per torte), lasciar raffreddare mettendo gli stecchi in un bicchiere alto in modo che non si tocchino. Facile, economico, veloce e di sicuro effetto.

www.tempodicottura.it



PICCOLI CUOCHI CRESCONO **17 – Risolatte e frutta fresca**

Il riso dolce al latte si può preparare anche in casa ma viene anche venduto nei supermercati nella zona degli yogurth.

E' sufficiente acquistarne alcune confezioni, assaggiare che sia abbastanza dolce, mescolarlo con frutta fresca (nell'immagine sono fette di banana) e decorare a piacere (qui con uno spruzzo di cacao). E' una merenda molto nutriente.

<http://ricette.pourfemme.it>