



*GUSTO E OLFATTO*

---



## Approfondimento



*“I partecipanti (all’indagine) con autismo sono stati significativamente meno accurati del gruppo di controllo nell’identificare il gusto acido, un po’ meno accurati nell’identificare il gusto amaro, ma non sono state rilevate differenze nell’identificare il dolce e il salato... l’identificazione olfattiva è sensibilmente peggiore nel gruppo dei partecipanti autistici rispetto al gruppo di controllo.*

*Importanti evidenze cliniche suggeriscono che gli individui con autismo hanno risposte atipiche rispetto al gusto ed agli odori. Recenti studi hanno dimostrato che risposte anomale al gusto e agli odori costituivano l’unico criterio di differenziazione tra le persone con autismo e persone con altri problemi come l’X fragile ....*

*Gusto ed odorato sono fondamentali per definire il comportamento alimentare e c’è letteratura in aumento che attesta alti tassi di comportamenti alimentari ristretti o atipici”.*

**Loisa Bennetto – Emily Kushner – Susan L. Hyman (University of Rochester NY), Olfaction an Taste Processin in Autism, abstract in [www.pubmedcentral.nih.gov](http://www.pubmedcentral.nih.gov)**

**Materiali per quei bambini che rosicchiano continuamente. Possono essere masticati in tutta sicurezza.**



<http://shoponline.pfot.com/oralmotor.htm>



**sembra uno spazzolino da denti ma serve per stimolare la sensibilità della bocca e della lingua nei bambini ipotonici o iposensibili**



<http://www.affordabletherapysolutions.com/>

**materiali per la stimolazione della bocca nei bambini piccoli iposensitivi o iporeagenti.**



## *Un antropologo su Marte*

*“Gli autistici hanno un senso dell’ofatto e del gusto più sviluppato di quello delle persone comuni? Lo chiedo perché io posso annusare cose che il resto della mia famiglia non sente. Anche il mio senso del gusto sembra più forte del loro”.*

*“Sì; come risultato io non posso mangiare certi cibi e mi chiedo se i cibi sono così speziati come sembrano a me”.*

*“Io penso che tutte le cose siano speziate”.*

*“Sì; i profumi basici mi fanno venire la nausea e quelli acidi mi danno il mal di testa. Anch’io identifico in gran parte le cose attraverso il loro odore e non posso mangiare certe cose senza stare male”.*

*“Il mio ragazzo ama le cose speziate ma se io mi avvicino a più di 20 metri il solo odore mi fa lacrimare gli occhi. Io non posso andare in nessun luogo con odori forti: bagni pubblici, take away, autobus, ecc. senza sentirmi a disagio.*

*L’aspetto positivo è che io so sempre se qualcuno ha lasciato il gas aperto e anche che posso capire dal profumo quando è ora di togliere un dolce dal forno”.*

*“La mia lingua è così sensibile che non posso ingoiare bevande frizzanti perchè mi danno una sensazione orribile”.*

*“Anch’io sono ipersensibile agli odori, devo sempre annusare i piatti e le tazze prima di usarli”*

[www.wrongplanet.net](http://www.wrongplanet.net)

L’olfatto e il gusto sono sensi chimici. Il gusto è un senso “immediato” perché ci fornisce informazione sul cibo che abbiamo in bocca, mentre l’olfatto è un senso più remoto in quanto ci consente di avvertire gli odori delle cose senza contatto diretto con le cose stesse.

Il gusto è legato a molte cose: ad esempio i cibi ci sembrano migliori quando abbiamo fame, le nostre esperienze passate determinano fortemente la predilezione o l’avversione per certi cibi. come gli altri sensi, anche il gusto è soggetto all’abitudine: ad esempio certi cibi esotici ci sembrano piccantissimi quando li assaggiamo la prima volta, poi man mano ci sembrano sempre più “normali”. I gusti si “contaminano” gli uni con gli altri: che gusto ha il caffè se bevuto immediatamente dopo essersi lavati i denti con un forte dentifricio alla menta? E’ inoltre collegato

al tipo di texture del cibo, cioè alla sensazione tattile e non gustativa che il cibo ha in bocca (mangiare un cibo croccante non è come mangiare un budino) e all'odore: quando abbiamo il rafferredore i cibi non “sanno di niente”.

Per quanto riguarda l'odorato, noi possiamo comunemente percepire circa diecimila differenti odori, ma possiamo “nominarne” molto meno: le persone che usano l'olfatto per mestiere, come i profumieri, non sono necessariamente più “sensibili” di noi ma hanno imparato a distinguere gli odori nominandoli. I cani percepiscono più odori degli umani perché hanno più recettori: un miliardo contro dieci milioni. [rif <http://skolarbete.nu>]

Quanto sopra indicato in riferimento alle persone autistiche non si riferisce quindi ad una differenziazione negli organi di senso in se stessi (non hanno più o meno recettori olfattivi delle persone non autistiche, ad esempio) ma presentano sensibilità individuali “tarate” in modo diverso e un diverso modo di “processare” le informazioni a livello cerebrale.

### **1) SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI PERCEPIRE E DIFFERENZIARE ODORI E SAPORI**

Il primo livello a cui bisogna lavorare è quello di arricchire il campo di esperienze gustative e olfattive del bambino, anche per fornire al cervello stimoli sensoriali atti a svilupparne le potenzialità latenti.

#### **LA PAGINA DEGLI ESERCIZI**

##### **a) ESPLORIAMO UNA 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







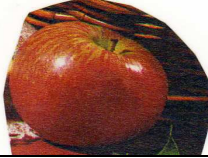

##### **b) IL CALENDARIO DEGLI AVVENTUROSI ESPLORATORI**

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.

FOTO DEL BAMBINO	CIBO ASSAGGIATO	GIUDIZIO
LUNEDI'	STRUDEL 	
MARTEDI'	MIELE 	
MERCOLEDI'	FORMAGGIO 	
GIOVEDI'	MELA 	

### c) LA COLLEZIONE DELLE SPEZIE

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 anche l'uso domestico delle spezie.



## *Informazioni*

### **I MATERIALI STRUTTURATI: le bottigliette odorose**

Tra i prodotti in vendita nei negozi specializzati ci sono anche i materiali per lo sviluppo olfattivo che riprendono le indicazioni di Maria Montessori.

Si tratta in buona sostanza di bottigliette che contengono vari tipi di essenze profumate.

Un materiale di questo genere è riproponibile in classe usando gli oli essenziali che si trovano in vendita nelle erboristerie (usare soltanto prodotti sicuri).

Con qualche goccia di olio essenziale su alcuni fiocchi di cotone idrofilo si possono preparare dei campioni da annusare e poi accoppiare.

### **VERSO L'APPRENDIMENTO DISCIPLINARE**

Coltivare le piantine odorose

All'interno del percorso di scienze, 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.

### **PICCOLI DONI E RICORRENZE: Un cuscinetto profumato per la mamma**

Occorrono due ritagli di tulle fitto da cui ricavare due losanghe che vengono cucite insieme dall'insegnante a formare un quadrato che rimane aperto da un lato. Il bambino prende una piccola quantità di semi di lavanda o di altri semi profumati scelti tra quelli che preferisce e riempie il sacchetto. L'insegnante cuce l'ultimo lato. Si fissa un anellino di nastro e il sacchettino odoroso per cassetti è pronto. In caso il bambino sia in grado di usare un ago grosso da ricamo a punta tonda, è possibile decorare il sacchetto con perline o strass.

Se si vuole far realizzare tutto al bambino è bene usare al posto del tulle della cotonina rada. In tal modo sarà possibile incollare i lati del sacchetto con la colla, anziché cucirli. In questo caso, per rendere più forte il profumo, è bene introdurre nel sacchetto anche un batuffolo di cotone idrofilo imbevuto di olio essenziale degli stessi semi usati per riempirlo.

Non è importante, all'inizio, che il bambino autistico comprenda il valore delle ricorrenze e condivida la felicità degli altri quando ricevono doni inaspettati. Ci sono aspetti nella vita che gli autistici debbono imparare anche se non possono "sentirli"; allo stesso modo chi vive con le persone autistiche deve comprendere e rispettare le loro peculiari condizioni (che spesso sono per noi inconcepibili).

## LA PAGINA DEI GIOCHI

<b>SAPORI AL BUIO</b>
Si preparano alcuni piattini con alcuni cibi di gradimento del bambino. A occhi chiusi il bambino deve assaggiare e dire di cosa si tratta. Se non parla gli si dice di aprire gli occhi e di indicare il contenitore da cui proviene il cibo che ha assaggiato.
<b>L'ULTIMO ARRIVATO</b>
Si fanno annusare al bambino due flaconcini profumati, poi se ne aggiunge uno nuovo. Annusando il bambino deve individuare quale flaconcino è stato aggiunto.
<b>PESCARRE IL PESCIOLINO</b>
In un cesto pieno di ritagli di stoffa viene nascosto un sacchettino pieno di semi profumati. A occhi chiusi il bambino deve rovistare nel cesto finché non trova il sacchettino.
<b>DI CHE PROFUMO SEI?</b>
Si realizzano diversi sacchetti di stoffa molto sottile. Si prendono diversi semi odorosi e si riempiono coppie o terne di sacchetti con le stesse sostanze (ad esempio: due sacchetti di semi di lavanda; due di semi di finocchio; due di semi di cardamomo; due di rametti di origano; ecc). Poi si mettono tutti i sacchetti in una cesta. Annusando, i bambini devono accoppiare i sacchetti che hanno lo stesso profumo. Si può anche giocare in un altro modo: l'insegnante fa annusare un sacchetto al bambino e il bambino deve trovare il sacchetto con lo stesso profumo.

## 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) 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

c) 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.

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 mirtili zuccherati e mescolati con un poco di yogurt.

e) Spiedini uva e formaggio

Due fette di formaggio asiago o di fontina alte circa 1 cm  
un grappolo di uva bianca a chicchi grossi  
Spiedini di legno

Lavare bene l'uva.  
Staccare gli acini con cura senza romperli.  
Tagliare le fette di formaggio in riquadri di circa 3cm di lato

Infilare negli spiedini gli acini d'uva e i riquadri di formaggio.  
Servire su un piatto di portata.

Al posto degli acini di uva si possono mettere dei bocconi di pera.

f) Panini fichi e ricotta

Fichi neri maturi e grossi  
Ricotta vaccina  
Zucchero a velo

Mescolare bene la ricotta con lo zucchero in modo da formare una crema omogenea  
Dividere i fichi a metà dalla punta alla base con un coltello affilato in modo da non romperli e da non tagliarli del tutto  
Inserire un cucchiaino di ricotta tra due metà di fico e riunirli. Servire con una spolverata di cannella (se piace).

g) Spiedini di frutta



Frutta fresca di stagione soda da poter essere tagliata a tocchetti  
Spiedini di legno

Infilare i tocchetti di frutta su uno spiedino alternando i tipi di frutta.  
Servire spolverato di zucchero e cannella (se piace). Se il bambino ama le cose che scricchiolano sotto i denti, spolverare con zucchero integrale di canna (ne esiste in commercio di molto grossolano e cristallino che si scioglie con più difficoltà dell'altro).

h) Musse di albicocche sciroppate

Una scatola di albicocche sciroppate  
Panna fresca da montare

Sgocciolare le albicocche e frullarle

Montare la panna

Unire delicatamente il frullato di albicocche e la panna montata  
riempire degli stampini individuali

Mettere nello scomparto più freddo del frigo (non in freezer) per un paio d'ore prima di mangiare.

Se il bambino non ama le sensazioni del cibo troppo "liscio" si possono arricchire all'ultimo momento che una ricca spolverata di amaretti sbriciolati grossolanamente.