

Odori e sapori: un gioco per sviluppare i gusti

Pasta burro e salvia, trofie al pesto, insalata di mare con prezzemolo, pizza con origano...Chiaramente le pietanze diventano più gustose se sono aromatizzate con erbe e spezie adatte. La salvia, il basilico e il rosmarino, tanto per citarne alcuni, non sono solamente buoni, ma permettono di evitare condimenti-spazzatura per insaporire i cibi.

*La percezione del **gusto** è un processo complicato che coinvolge non solo i **cinque sensi**, ma anche **memoria, emozioni e ricordi**, spiega Gordon Shepherd, neuroscienziato di fama mondiale, nel suo libro [**“Neurogastronomy: How Brain Creates Flavor and Why It Matters”**](#).*

La nostra percezione dei sapori è strettamente legata ai ricordi: basta pensare ai piatti che cucinava la nonna, oppure alle delizie delle feste. Perché non creare allora un bel gioco che coinvolge gli odori?

Ecco qui, un gioco da proporre, ad esempio, quando si invitano a casa i compagni di scuola: imparare a riconoscere le diverse erbe aromatiche e preparare pizzette gustose o salse aromatiche per trascorrere un piacevole pomeriggio in casa. Questo gioco permette ai bambini di mettere alla prova se stessi e di imparare a distinguere odori, gusti e sapori, necessari per cercare questi cibi sai anche da adulti.

Età	4 - 10 anni
Tempo	Circa un'ora per imparare a riconoscere le erbe aromatiche. Eventualmente un'altra ora per preparare qualche salsa o pietanza.
Dove	In cucina

Occorrente	Da 6 a 8 erbe aromatiche (salvia, rosmarino, prezzemolo, basilico, timo, origano, maggiorana, menta, ecc.) Pasta del pane da cuocere se si decide di fare anche le pizette.
-------------------	--

Descrizione	<p style="text-align: center;"><i>Preparazione</i></p> <p style="text-align: center;">Mettete tutte le erbe sul tavolo e invitate i bambini a riconoscerle.</p> <p>I più grandicelli in genere riconoscono facilmente rosmarino e salvia, qualcuno anche il basilico o prezzemolo; la maggior parte però si trova in difficoltà a riconoscere le altre.</p> <p>*Lasciate un tempo sufficiente ai bambini per prendere in mano i diversi aromi, toccarli, spezzare qualche fogliolina, fino a quando sono abbastanza sicuri nel riconoscerli e dirne il nome.</p> <p>A questo punto inizia il gioco vero e proprio. Si tratta di riconoscere le erbe aromatiche senza vederle, solo in base all'odore.</p> <p>1. A turno un bambino viene bendato, un altro gli porge un'erba da annusare, un altro segna su un foglio quelle che riconosce. Se i bambini non sono ancora in grado di scrivere serve l'aiuto di un adulto.</p> <p>Alla fine del turno si vede chi ha riconosciuto più erbe aromatiche, il vincitore del turno.</p> <p>Se le erbe riconosciute sono state poche (succede spesso), si procede ad un altro giro di riconoscimento, sempre ad occhi bendati.</p> <p>In due, tre turni, i bambini sono in grado di riconoscere quasi tutte le erbe aromatiche in base all'odore.</p> <p>2. E il sapore? Se si vuole procedere anche a imparare a riconoscere i sapori si possono preparare pizzette o salse aromatizzate con le diverse erbe. Ricette semplici e gustose si possono trovare o inventare molto facilmente! A cena poi si potrà giocare a riconoscere i sapori delle erbe. Chi credete che sarà più bravo a riconoscere odori e sapori, genitori o bambini?</p>
--------------------	---

Cautele	Nella fase di preparazione di salse o pizzette è indispensabile la presenza di un adulto.
Costo	Circa 1 € per ciascuna erba che non si ha già a disposizione.
Perché ci piace	<p><i>Proust sosteneva che fossero l'odore e il sapore i veri elementi capaci di mantenere in vita i ricordi, anche dopo la scomparsa materiale degli oggetti (Alla ricerca del tempo perduto - Marcel Proust).</i></p> <p><i># Secondo noi è fondamentale abituare i bambini a gusti e sapori diversi.</i></p> <p><i>Le erbe aromatiche sono strumenti adattissimi per imparare la diversità di odori e sapori.</i></p> <p><i># Se si impara e distinguerle e usarle da bambini, si useranno volentieri da grandi per migliorare gusti e sapori. E noi tutti sappiamo che sono estremamente utili, molto meglio di maionese, ketchup e senape.</i></p>

25 cose da chiedere ai figli al posto di 'come è andata la giornata'

Ancora prima di avere i figli mi ricordo di aver sentito un dialogo tra una nonna e il suo nipotino in autobus.

- Come è andata la giornata?
- Cosa hai mangiato?
- Non me lo ricordo...
- E come dessert?

- Non mi ricordo.

In quel momento avevo pensato: “Signora, ma che barba! Chiederebbe mai a una persona adulta cosa ha mangiato a pranzo per intrattenere una conversazione gradevole?”

Ed eccomi, da mamma quasi 10 anni dopo, rifaccio esattamente lo stesso giro di domande... Che dire, vorrei sapere se ha mangiato bene o no... Ma non ottengo mai niente di più di ‘non mi ricordo’.

Per fortuna, esistono i modi per cambiare alcune routine stabilite, in meglio... ma tanto in meglio! Si tratta di passare dalla conversazione mamma-centrica alle domande bimbo-centriche.

La prossima volta che andate a prendere il vostro figlio a scuola, rivolgetegli piuttosto una di queste domande:

1. Qual è la cosa migliore che è successa oggi? E quella peggiore?
2. C'è qualcosa che ti ha fatto ridere?
3. Con chi vorresti stare vicino in classe? E con chi assolutamente no? Perché?
4. Dov'è a scuola il posto più freddo?
5. Qual è la parola più strana che hai sentito oggi?
6. Se avessi incontrato la tua maestra oggi, che cosa mi avrebbe detto di te?
7. Hai aiutato qualcuno a fare qualcosa oggi?
8. Qualcuno ti ha aiutato a fare qualcosa a scuola oggi?
9. Hai scoperto qualcosa di nuovo oggi?
10. Qual era il momento quando ti sei sentito molto felice?
11. Ti sei annoiato oggi facendo qualcosa?
12. Se fossero atterrati gli alieni a scuola e ti avessero chiesto chi possono portare via, che cosa avresti detto loro?
13. Con quali bambini avresti voluto giocare oggi?
14. Racconti qualcosa di buono della tua giornata?
15. Quale parola oggi la maestra diceva più spesso?
16. Che cosa vorresti imparare a fare a scuola di quello che non riesci ancora?
17. Che cosa vorresti studiare di più a scuola? E che cosa di meno?
18. Chi nella tua classe potrebbe essere un po' più gentile?

19. Che cosa fai all'intervallo?
20. Chi è più divertente nella tua classe?
21. Chi è il più furbo nella tua classe? Perché?
22. Se domani dovessi diventare un insegnante, che cosa insegneresti?
23. Chi dei tuoi compagni studia troppo?
24. Con chi nella tua classe vorresti scambiare i posti? Perché?
25. Hai usato oggi le matite? Se sì, perché?

Alcune domande sono più adatte ai bimbi più grandi, mentre le altre toccheranno i cuori anche dei bimbi piccoli. Scegliete quelle più adatte anche al carattere e agli interessi dei vostri figli, rimarrete sorpresi delle risposte!

Ecco [la fonte](#).