

Giovanna Hernandez

con la  
partecipazione  
di Sabina  
Manes

# AMORE, ZUCCHERO E FANTASIA

Cake design con i nostri bambini:  
favole e dolci per nutrire il loro  
mondo interiore

Illustrazioni di Elisa De Michele



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**Giovanna Hernandez**

Con la partecipazione di Sabina Manes

# AMORE, ZUCCHERO E FANTASIA

Cake design con i nostri bambini: favole  
e dolci per nutrire il loro mondo interiore

Illustrazioni di Elisa De Michele

*Le Comete FrancoAngeli*

Grafica della copertina: *Ciriacopftq Pevrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Il cibo da sempre fonte di piacere e di perdizione</b>	
di <i>Sabina Manes</i>	pag. 11
La mamma come cibo	» 11
Svezzamento	» 14
Problemi di alimentazione	» 15
La manipolazione	» 17
Conclusione	» 19
<b>Ringraziamenti</b>	» 21
<b>Prologo</b>	» 23
<b>Nozioni di base prima di iniziare</b>	» 25
Introduzione sulla pasta di zucchero	» 25
I coloranti alimentari	» 27
Gli strumenti necessari	» 28
Come rivestire una torta in pasta di zucchero	» 28

Come incollare i decori	pag. 30
Ricette base	» 30
<b>1. Ho paura del buio: non voglio dormire!</b>	» 35
Introduzione	» 35
<i>Elena e il mostro del buio</i>	» 36
Adesso i mostri ce li mangiamo noi!	» 42
<b>2. Non voglio andare a scuola!</b>	» 47
Introduzione	» 47
<i>Letizia non vuole andare a scuola</i>	» 48
Se la scuola non ti piace rendila più dolce!	» 56
<b>3. Ho paura dell'acqua: non voglio farmi il bagno!</b>	» 62
Introduzione	» 62
<i>Tommy il pirata</i>	» 63
Prepariamo un bottino da pirata	» 69
<b>4. Uffa, fuori piove!</b>	» 77
Introduzione	» 77
<i>Un sole in fuga</i>	» 78
Trasformiamo un giorno di pioggia in uno di sole	» 86
<b>5. Teddy viene con me!</b>	» 90
Introduzione	» 90
<i>Il gatto di Claudia</i>	» 91
Prepariamo tanti piccoli gattini!	» 98
<b>6. È Halloween!!</b>	» 101
Introduzione	» 101



<i>La guerra dei due boschi</i>	pag.102
Creiamo delle dolcissime creature di Halloween	» 109
<b>7. Lo voglio anch'io!</b>	» 112
Introduzione	» 112
<i>Armadillo a sorpresa</i>	» 113
Prepariamo insieme la torta di compleanno di Marco	» 119
<b>8. Io chi sono?</b>	» 125
Introduzione	» 125
<i>Lo strano caso del leone confuso</i>	» 126
Riportiamo Gastone nel suo habitat naturale!	» 132
<b>Bibliografia</b>	» 139



Tutti i grandi sono stati bambini una volta ma pochi di essi se ne ricordano.

Antoine de Saint-Exupery, *Il piccolo principe*

Le mani sono gli strumenti propri dell'intelligenza dell'uomo.

Maria Montessori

A mia mamma,  
che non ha mai smesso  
di credere in me.

---

# Il cibo da sempre fonte di piacere e di perdizione

di *Sabina Manes*

Innanzitutto una domanda.

Se la casa della strega non fosse stata di marzapane e con le finestre di cioccolata Hansel e Gretel sarebbero stati più prudenti? E se la mela, a sua volta, non fosse stata così rossa, invitante e profumata proprio di... mela, Biancaneve l'avrebbe addentata e mangiata così golosamente fino a piombare soffocata in terra? Ancora: se Eva avesse rifiutato la mela dell'albero della conoscenza offertale dall'insinuante serpente e quindi dopo averla addentata voluttuosamente per poi offrirla all'ingenuo Adamo, forse... forse staremmo tutti ancora nel paradiso terrestre dove dal cielo cadeva la manna. Una manna così buona e appagante da sfamare tutta l'umanità gratis per secoli e secoli?

## **La mamma come cibo**

L'olfatto e il gusto sono i primi sensi sviluppati già dalle prime settimane di gestazione.

Gli altri sensi matureranno gradualmente nelle settimane seguenti alla nascita.

Se alle prime ore di vita dinanzi a un neonato poniamo tre batuffoli intrisi di latte materno, infallibilmente il neonato riconoscerà quello della propria madre.

Scientificamente è stato dimostrato che i neonati quando riconoscono l'odore della mamma provano l'impulso a succhiare e, lasciati sulla sua pancia, attraverso l'*odorato*, sono in grado di arrivare al seno e poppare.

Del resto il bambino, già durante la vita prenatale, manifesta apprezzamento e reticenze verso gli odori e i sapori attraverso le espressioni del volto. Reagisce agli odori nuovi, muovendo la testa, modificando attività e frequenza cardiaca. La relazione tra bambino e madre inizia infatti precocemente, quando il feto è immerso addirittura nel liquido amniotico. Tra la quinta e l'undicesima settimana di gestazione l'olfatto in lui è già efficiente.

A tre mesi gli si formano le narici. Il bambino percepisce l'odore di ciò che la mamma mangia, che giunge a lui attraverso il liquido amniotico. Nei neonati, il gusto è il più importante e sviluppato di tutti i sensi. Diversi esperimenti effettuati con i neonati, mostrano un elevato indice di gradimento per il gusto dolce. Infatti ancora nella pancia della mamma a una soluzione di zucchero molto diluito reagiscono con un'espressione del viso di rilassamento e soddisfazione. Il sapore aspro dell'acido citrico al contrario è rifiutato a labbra serrate. Ugualmente il sapore salato e amaro in soluzione diluita non danno luogo a particolare reazione. Se sono, però, in elevata concentrazione, vengono rifiutati.

Dal punto di vista evolutivo l'evidente preferenza per la dolcezza (*gusto di sicurezza*) può essere spiegato con il fatto che il sapore dolce indica una fonte di energia (i carboidrati) non nociva e come tale sicura da mangiare. Invece il sapore amaro ci mette in guardia da alimenti tossici. Un percorso evolutivo simile si verifica per altri gusti. per esempio, un sa-

pore acido può metterci in guardia da cibi avariati, mentre un sapore salato può suggerire la presenza di minerali.

Alla nascita non si evidenzia una preferenza per il gusto salato che appare dopo il quarto mese d'età come risultato dell'esperienza. In ogni caso i bambini allattati al seno manifesteranno una certa preferenza per i cibi salati sebbene il latte umano sia povero di sale.

Alcuni ricercatori americani constatarono che i figli di quelle mamme che avevano assunto durante la gravidanza succo di carota, preferivano da bambini e da adulti, cibi al sapore di carota.

Questa precoce capacità discriminativa dei sapori e il riconoscimento degli odori, che possiede il neonato fa sì che egli immagazzini tutta una serie di stimoli che formeranno poi la sua "memoria olfattiva". Insomma la capacità di orientarsi attraverso il mondo degli odori, lo aiuterà a conoscere e a riconoscere il mondo esterno, a orientarsi nella realtà e a sentirsi rassicurato nei momenti di tensione. Pensate alla gioia dell'aver accanto il suo amato peluche, la camicia da notte della mamma impregnata dal profumo del suo corpo.

Gli odori inoltre aiutano a identificare le persone: mamma, papà, fratelli, sorelle.

I bambini non nascono con le medesime caratteristiche. Vi sono neonati sorridenti che il loro unico compito sembra sia quello di succhiare vigorosamente il latte della madre e farsi poi delle lunghe dormite. Altri succhiano lentamente tanto da addormentarsi sul seno della madre. Taluni nascono agitati, piangono sia che li prendi in braccio, sia che li ninni senza dar modo alla mamma di capirne il perché. Dei bambini piangono disperati in attesa della poppata, altri aspettano placidamente. E anche la risposta materna a questi diversi modi di essere varierà in relazione al rapporto che stessa madre ha avuto con il cibo, alla sua storia personale e alla capacità di adattarsi alla nuova situazione. A volte per alcune madri la voracità del neonato può essere difficile da gestire per

altre può essere fonte di orgoglio, così come la sua lentezza può creare stati di apprensione o per contro la percezione di avere un bambino tranquillo. Il potente valore simbolico posseduto dal cibo crea nella madre la convinzione che se il bambino succhia o mangia con appetito significa che lui l'ama, che riconosce e apprezza l'amore e la dedizione di lei, il tempo che essa gli dedica nel preparargli le pappe. Ma se il figlio non succhia con vigore, piange mentre viene allattato o serra la bocca mentre gli viene portata la minestrina vegetale, la madre tenderà a vedere questi comportamenti come rifiuti nei suoi confronti. Ancora confusione si crea tra cibo e affettività quando la madre interpreta il pianto del figlio come una richiesta di cibo e cerca di confortarlo con l'offerta del seno o del biberon. Ma forse il pianto è dovuto ad altri bisogni: al sonno, al pannolino bagnato, a un desiderio di coccole. Questo attribuire alla fame il pianto per necessità differenti rafforzerà nel neonato, a livello psichico inconscio, l'equivalenza: "Il mio pianto è stato placato con il cibo. Stomaco pieno = attenzioni, amore!".

## **Svezzamento**

Intorno al primo anno di vita inizia la fase dello svezzamento. Fase delicata giacché interrompe l'intensa relazione tra madre e figlio che attraverso il seno sono ancora strettamente uniti.

Molti fattori condizionano la decisione della madre. Generalmente l'età dello svezzamento è legata al periodo storico e al desiderio della donna di prolungare nel figlio il suo stato di dipendenza e di totale benessere. Ci sono mamme che desiderano rinviare lo stato di simbiosi tra lei e il figlio e ritardano lo staccare da sé il bambino; altre donne desiderano invece tornare alla loro vita lavorativa e di relazione. Ci sono mamme insofferenti al legame e ai tempi di allattamento e



desiderano passare quanto prima al biberon e alle pappe. Altre donne hanno bisogno di tenere a sé il proprio figlio e lo allattano oltre i due tre anni. Sono mamme che vivono il distacco come perdita come anche i primi passi bambino all'interno della casa. Lo svezzamento del neonato è comunque un periodo fondamentale la cui epoca d'inizio è cambiata molto nei secoli.

Fattore condizionante è il costume dell'epoca. Nel 1700 i puericultori consigliavano di allattare al seno il bambino fino ai 15-18 mesi. Nel 1900 il periodo raccomandato si abbassò a 7-12 mesi per giungere agli anni Sessanta e Settanta in cui il bambino veniva abituato precocemente alle prime pappe. La grande fiducia nella bontà e nell'efficacia dei prodotti per l'infanzia portarono a far scendere a 3-6 mesi l'età dello svezzamento.

Oggi è accertato che il latte materno ha una tale insostituibile funzione protettiva nei confronti del bambino ed è assolutamente il suo miglior cibo, che le attuali direttive CEE vietano la reclamizzazione del latte artificiale e l'utilizzo da parte delle industrie del termine *latte umanizzato* o *maternizzato*. Studi recenti hanno accertato che l'allattamento artificiale predispone all'obesità infantile. Questo non accade con i bambini allattati al seno.

Ma la superiorità di quoziente intellettuale riscontrata nei bambini allattati al seno rispetto a quelli allattati artificialmente dipende non tanto dalla diversa qualità del latte quanto dalla migliore relazione che si stabilisce nella coppia madre-figlio attraverso il contatto corporeo più intenso e soddisfacente.

## **Problemi di alimentazione**

Il passaggio dal seno materno al cibo solido non deve avvenire bruscamente come accadeva nei tempi passati in cui si

rendeva indesiderabile il seno della madre attraverso metodi drastici (si giungeva persino a spalmare il capezzolo di sostanze amare) o si allontanava il neonato dalla madre mandandolo dalla nonna o da una parente.

Con il trascorrere del tempo, la madre da primo alimento diventerà *tramite* dello stesso perché il figlio acceda a una più ampia varietà di cibi e di sapori, è un passaggio alle volte difficile vista la complessità del fenomeno dell'alimentazione. Le variazioni di appetito del figlio, il suo rifiutare talvolta energicamente una minestrina da lei preparatagli con cura, scatenano talvolta nella madre reazioni che vanno al di là di una reale apprensione per l'alimentazione del piccolo.

Ci sono bambini che reagiscono al cibo in base alla loro indole e carattere: alcuni sono famelici e golosi e non hanno difficoltà a sperimentare sapori nuovi; altri di poca curiosità e scarso entusiasmo sono riluttanti a ogni novità. Forzare il bambino senza pensare a queste diversità non giova; né è utile fare paragoni. Inutile è ingaggiare vere e proprie lotte. I genitori o i nonni dovrebbero ricordare che insistere produce quasi sempre l'effetto contrario a quello desiderato: l'insistenza genera resistenza. L'appuntamento con il pasto non deve essere mai caricato di ansia materna ma, al contrario dovrebbe essere vissuto come momento gioioso.

Opportuno sarebbe far diventare curioso il bambino attraverso la presentazioni di cibi diversi senza mai proporre solamente quello che il piccolo apprezza ma consentendogli di sperimentare gli alimenti che sono in piatti di altre persone, accettando senza drammi eventuali smorfie e netti rifiuti. È vano forzare un bambino a mangiare ciò che rifiuta ostinatamente obbligandolo magari fino a giungere al vomito o alla punizione se non mangia quell'alimento.

Spesso il cibo trasforma in arma di ricatto o punizione.

- Fai contenta la mamma, mangia la pappa buona.
- Se mi vuoi bene lo mangi!
- Se non mangi tutto, oggi non si va al parco.

Come abbiamo detto il comportamento alimentare investe la sfera affettiva e della vita di relazione. Il bambino può non mangiare per una sua ambivalenza verso la madre, per attirare l'attenzione alla nascita di un fratellino.

Può mangiar troppo per fame psicologica, come effetto calmante per solitudine, per noia. Senza l'amore della madre ogni cibo non ha sapore né nutre.

## **La manipolazione**

Nel periodo successivo allo svezzamento, quando è compito della mamma allargare nel figlio il ventaglio del gusto, si inserisce splendidamente un gioco che al bambino piace tantissimo e che presenta molteplici vantaggi: manipolare paste morbide (pasta di pane, di sale, di zucchero, pongo ecc.). I primissimi anni di vita del bambino sono caratterizzati dal periodo che il famoso psicologo svizzero J. Piaget definisce "senso-motorio", periodo in cui l'intelligenza è essenzialmente pratica e si manifesta sotto forma di azione prima di dar luogo a una rappresentazione mentale vera e propria. Lo sviluppo motorio facilita quindi lo sviluppo mentale. Inoltre la richiesta della mamma di partecipare alla preparazione del cibo e alle piccole faccende domestiche lo fa sentire eccitato, importante, utile.

Il manipolare gli ingredienti produce una forte carica emotiva per il bambino. Crea, un piacere legato non solo al gusto ma all'odore, al sapore, al colore, alla consistenza dello stesso. Attraverso il tatto conosciamo il mondo: toccare, schiacciare, appallottolare, premere, mescolare una pasta morbida significa anche scoprire le infinite trasformazioni della materia, sperimentare le abilità delle mani.

Manipolare è un'attività rilassante e piacevole a tutte le età, lo vediamo perfino negli adulti; basti pensare allo sgranare dei rosari durante le preghiere, ai rituali della preparazione

con cartine e del tabacco per preparare le sigarette da fumare, al piacere di scorrere tra le dita le perle delle collane femminili, al comprimere con forza le morbide sfere anti-ansia.

Le attività di manipolazione sono previste anche nei programmi della scuola d'infanzia, perché risulteranno utili come esercizi di pregrafismo (preparatori) alla scrittura e al disegnare. Questa esperienza, stimola la creatività, sviluppa le competenze sensoriali, motorie, cognitive ed espressive, aiuta a superare la paura di sporcarsi, sviluppa la fantasia. I giochi di manipolazione stimolano l'imitazione e l'interazione tra bambini, è quindi davvero piacevole organizzarli in piccoli gruppi (massimo cinque), avendo sempre cura che ci sia materiale per tutti.

Lavorare con i compagni la pasta di zucchero a scuola dona allegria ed eccitazione. Il piccolo, vedendo quello che fanno gli altri, talvolta cerca di copiarli ma poi è la materia stessa a trasformare l'intenzione, a diventare altro, a suggerire idee e forme nuove. E dopo, il lavoro fatto resta, si porta a casa, lo si mostra ai fratelli e ai genitori, lo si conserva. Se invece è la mamma che, nell'intimità della propria cucina, propone il gioco delle *mani in pasta*, ecco che si crea un momento magico ricco di fantasia e intimità. Il cibo preparato con le proprie mani, insieme alla mamma, è sempre buono, perde quell'ambivalenza che è continuamente presente nei confronti degli alimenti e della madre. Madre talvolta vissuta dal neonato come *seno buono* e talvolta come *seno cattivo* nella misura in cui vengono soddisfatti i suoi bisogni. E quei dolci preparati in allegria, in una calda atmosfera affettiva, cucinati in casa, condivisi con le persone care sono quelli che rimarranno per sempre nel nostro immaginario. Quante volte da adulti ci tornerà alla memoria il profumo di vaniglia delle torte che faceva la mamma o delle ciambelle che comprava alla pasticceria della zona? E la famosa torta di mele che la nonna ci preparava da bambini quando veniva a trovarci?

Il cibo è inscindibilmente fuso al piacere del palato, alla memoria affettiva con cui è stato preparato e al ricordo delle festose atmosfere in cui è stato consumato (occasioni conviviali di famiglia: matrimoni, compleanni, comunioni).

## Conclusione

Per quanto riguarda il presente testo, non credo sia casuale la scelta di anteporre situazioni di vita domestica e favole alle proposte di ricette e lavori con la pasta di zucchero. In realtà qualsiasi attività si faccia o si proponga al bambino ha molto più valore quando è inserita in un contesto stimolante. D'altronde come dice la moderna pedagogia, l'importante non è il fare fine a se stesso ma l'inserimento di questo all'interno di un'attività motivante, di una relazione affettiva significativa.

Le attività, insomma, devono avere un valore affettivo-emotivo, non restare apprendimenti isolati da un contesto che non nasce da una tensione, da un interesse. Ciò che rende piacevole e utile un'attività non è solamente il *fare* ma la motivazione a monte, l'atmosfera allegra dello stare insieme alla mamma, alla nonna agli amici, la gioia del poter mostrare agli altri quello che si è stato in grado di fare. Gioia di poter anche gustare l'opera e perfino divorarla. Il *mangiare* (incorporare) e il *poter distruggere* un oggetto possiedono una quantità di valenze simboliche non indifferenti. Io posso desiderare di divorare ciò che ammiro, mi piace, ambisco (vedi la favola del gatto di Claudia). In tal modo io possiedo, mi approprio completamente dell'oggetto d'amore. Se invece temo e ho paura di qualcosa, nel momento in cui la divoro, simbolicamente la distruggo e vinco su di lei. Se il bambino del libro, che ha paura dei mostri, li riesce a disegnare, poi farli diventare oggetti dolci e inoffensivi e alla fine divorarli, compie una serie di atti liberatori e catartici che lo aiutano a