Il cibo attraverso i cinque sensi

Un viaggio sensoriale tra alimentazione e gusto

a cura di Daniela De Biase
www.coloree.it

"Si pensa, si sogna e si agisce secondo quel che si beve e si mangia. Consultiamo in proposito le nostre labbra, la nostra lingua, il nostro palato, le nostre papille gustative"
F. T. Marinetti

"La danza" di Matisse si trasforma in "la danza delle sinestesie": una metafora visiva per rappresentare la forte sinergia tra i 5 sensi nel percepire uno stimolo e trasmetterci tutte le possibili sensazioni attraverso le altre funzioni sensoriali. Ad esempio, lo stimolo che l'occhio riceve alla vista della mela rossa attiva gli altri sensi così da farci quasi sentire la superficie liscia della buccia (tatto), il rumore del morso (udito), il sapore dolce e dissetante del succo (gusto) e il profumo della polpa (odorato).

Prendiamo consapevolezza del mondo attraverso tutti i sensi, che non sono indipendenti tra loro, anzi un senso può compensarne un altro quando per motivi vari ne diminuisca o manchi l'efficienza.
Nella scelta degli alimenti, nella decorazione dei cibi nei piatti, negli ambienti dedicati al cibo, attraverso soprattutto l'uso dei colori possiamo creare atmosfere particolari, funzionali a stimolare o meno l'attrazione per un cibo, una persona o un luogo. Il colore è, infatti, uno dei principali motori per attivare la memoria dei sensi e le sinestesie percettive: attraverso un senso si risvegliano gli altri quattro, creando una girandola potenzialmente infinita di ricordi, atteggiamenti, inganni e aspettative, che rappresentano una parte rilevante del gusto. In pratica, la totalità del gusto deriva da un prodigioso lavoro di sinergia tra i sensi: nel DNA ci sono 347 geni relativi al gusto e solo 4 per la vista. Il 90% del gusto degli alimenti viene riconosciuto dai chemiorecettori retro-nasali, il resto da quelli del naso ed è per questo che quando siamo raffreddati il cibo sembra non avere sapore! In questo caso, non ci resta che affidarci alle memorie sinestetiche per

Se rendiamo colorati i semplici frollini impastandoli ad esempio con estratti di clorofilla, carota o barbabietola, ottenendo varie gradazioni di verde, rosso o arancione, contribuiremo ad avvicinare i piccini ai colori della natura, preparandoli a scegliere un arcobaleno nel piatto.

Il Giusto equilibrio tra Salute e Piacere

Se non resisti alle tentazioni ma vuoi restare in forma, prova con la cucina normocalorica di SALUTE CON GUSTO®.....

.....un valido aiuto per chi vuole perdere qualche chilo di troppo, per chi non vuole riacquistare peso dopo una dieta e vuole vivere in Salute senza rinunciare al Gusto della buona tavola.
Non serve dimagrire se non si impara a cambiare stile di vita, dimenticando le cattive abitudini alimentari, spesso acquisite fin dall'infanzia e non si segue un percorso alimentare equilibrato, indispensabile per la prevenzione.

grafica Tiziana Iacobacci per Colore e ...

WORKSHOP PER BAMBINI E CORSI PRATICI DI CUCINA PER GIOVANI, ADULTI, ANZIANI, COLF E BADANTI

Via Lungotevere Flaminio, 78
00196 Roma
tel./fax: 06-97277390
info@salutecongusto.it
www.salutecongusto.it

Salute con Gusto
Centro di educazione alimentare per una cucina normocalorica

Salute con Gusto
alimentazione normocalorica

gustare una salsa al pomodoro e basilico o sentire il profumo di limone nella maionese. Un'interessante mostra, aperta fino a maggio prossimo al Palais de la Découverte di Parigi, fa compiere al visitatore un percorso didattico e storico attraverso il naso ("Né pour sentir"...nati per sentire). Nelle mucose nasali c'è una bussola che ci fa orientare, ricollegando varie esperienze: entrando in una cabina del telefono, posta lungo il percorso, si ascolta il rumore dell'acqua e si riesce a percepisce l'odore del cloro, si ascolta il rumore della sega sul legno e si percepisce l'odore della segatura, il rumore del trapano del dentista e si può arrivare a percepire l'odore dell'eugenolo ... e i visitatori maggiormente sensibili ai fenomeni sinestetici chiedono di uscire, tanto è forte il ricordo della seduta dal dentista!

Un potente e piacevole coinvolgimento sinestetico si può provare, invece, nella Taverna dei Futuristi a Roma (a Testaccio, www.microarte.org) in cui, in un'atmosfera da caffè letterario del primo novecento, vengono proposte rivisitazioni culinarie che risvegliano i sensi godendo della voluttà del palato e dell'animo, secondo il pensiero di Marinetti: suoni, recitazioni di parolibere, aromi, cromatismi pittorici sui tavoli, tavolette sensoriali da accarezzare, luce diffusa bianco-azzurro... Le stesse specialità culinarie futuriste sono delle vere e proprie opere d'arte nella presentazione dei piatti, nell'audace ideazione degli abbinamenti degli alimenti e dei vini, tutti di estrazione siciliana, provocando un coinvolgimento sensoriale completo.

Poco stimolante è, perlopiù, l'alimentazione dei bambini più piccoli. Sussiste, infatti, il luogo comune che un cibo omogeneizzato o in scatola sia un'opzione più sicura per lo svezzamento e che sia imprudente "osare" con i cibi naturali, favorendo pertanto un'alimentazione monocromatica. E' provato che i bambini piccoli sono particolarmente attratti dalla gamma cromatica dei beige e non la dimenticano più. Ma se il beige si imprime nel loro prototipo visivo, che viene a formarsi nel primo anno di vita insieme al gusto e a tutto il resto, secondo uno studio condotto da psicologi dell'università di Birmingham, attraverso il colore degli alimenti proposti dalla mamma si costruisce una tavolozza visiva povera e limitata che rende gli ottimi biscottini responsabili del futuro attaccamento alle patatine fritte e non solo (le patatine sono il contorno più diffuso tra i bambini tra i 19 e i 24 mesi). Di conseguenza accade che il bambino consideri lo spinacio o il fagiolino infidi cibi da respingere e sputacchiare. Secondo questo studio, una dieta bilanciata, composta soprattutto da frutta e verdura può stimolare i piccini a provare alimenti di colore, consistenza e forma diversa, fornendo loro un'esperienza estetica ed emotiva attraverso il cibo, cominciando una sana prevenzione contro l'obesità o patologie più gravi. Inoltre, una recentissima ricerca britannico-israeliana ha rivoluzionato le teorie classiche relative alla prevenzione nell'infanzia, in merito alle intolleranze alimentari: per evitare che i piccini diventino dei futuri allergici alimentari è bene introdurre da subito con lo svezzamento alimenti considerati oggi a rischio, quali latte, uova, pesce, pomodori, kiwi...

Per preparare i bambini ad accettare e scegliere tutti gli alimenti, Salute con Gusto (centro di educazione alimentare per una cucina normocalorica, www.salutecongusto.it) organizza workshop in cui i piccoli si esprimono attraverso le scelte di forme e cromatismi nella decorazione dei biscotti che hanno impastato e formato: è risultato che solo 1 bambino su 8 non li ha decorati con smarties e perline colorate, preferendo i biscotti nel colore naturale.

un arcobaleno nel piatto

La varietà e la fantasia cromatica a tavola possono gratificare non solo la vista e gli altri sensi ma anche la salute. Secondo una ricerca pubblicata su Journal of Nutrition "una dieta ricca di verdure e frutta che porti costantemente nel piatto i colori dell'arcobaleno, sarebbe l'ideale per la prevenzione di malattie cardiovascolari e tumori". E allora, la dieta per essere sana deve essere ricca di vegetali e frutti multicolori... Ad ogni colore di un frutto o di un ortaggio corrispondono, infatti, pigmenti che rimandano alla presenza di altrettanti elementi benefici e protettivi: per esempio, il rosso del pomodoro o delle angurie rimanda al licopene, potente ossidante, il rosso porpora dell'uva, delle prugne o dei lamponi suggerisce la presenza di antocianine, l'arancio di carote e zucca di betacarotene, il giallo o giallo-arancio di flavonoidi e beta-criptoxantina, utili nella difesa contro i tumori, il verde di spinaci, fagiolini e lattuga, di luteina e zeaxantina, preziosissimi per la prevenzione della degenerazione maculare senile. Ma basilare sono i sapienti metodi di cottura per non perdere le preziose sostanze contenute nei vegetali, mantenere gli aromi e preservare i colori naturali.