

## GUSTO E OLFATTO: TRA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E ARTE DELLA CUCINA

Di Stefano Isidori

Insegno all'Alberghiero Tarantelli di Sant'Elpidio a Mare, e sono un sommelier; non sono avvezzo a spiegare cosa vorrei fare, di solito, preferisco farlo.

Però debbo ammettere che quando mi è stato chiesto di partecipare al progetto ho immediatamente detto di sì per varie ragioni:

- Sono abituato a stare con i ragazzi
- Sono abituato a insegnare ai ragazzi
- Sono affascinato dalla sfida

Il titolo del "MODULO" (così si indica in didattica l'argomento) che dovrei sviluppare: "Gusto e Olfatto: tra scienza dell'alimentazione e arte della tavola"

aggiungo come sottotitolo, perché non li voglio dimenticare e perché per me sono connessi, gli altri organi sensoriali: vista, udito e tatto, perché tutti sono stimolati quando mi appresto alla degustazione di un prodotto alimentare.

Mi è stato chiesto di concentrarmi sul gusto e sull'olfatto, e cercare i giusti input, gli stimoli che possano "eccitare" i ragazzi e portarli ad apprendere come fare per .. (lo dico sempre ai miei studenti) .. vivere meglio, in salute e soddisfatti. E questo è quello che proverò a fare per aiutare i ragazzi a crescere nelle loro competenze.

Obiettivo principale del modulo è cercare di rendere i ragazzi autonomi nel capire la vera "qualità" del prodotto utilizzando gli organi sensoriali.

L'analisi organolettica del prodotto dovrà essere svolta seguendo uno schema codificato e certificato: vista, olfatto, tatto, gusto e (udito).

Degustare un prodotto significa imparare ad "OSSERVARLO" con attenzione, memorizzare le sensazioni, collegarle ad un ricordo, fino ad arrivare a valutare lo stato del prodotto (se buono o meno), a verificare armonia gustativa, a valutarne la Qualità.

Ma la "QUALITÀ" cosa è??

Molteplici sono le interpretazioni del concetto di "qualità" anche se la più accreditata è "qualità = adatto all'uso": che sarà diverso da persona a persona. Le persone avranno aspettative diverse dallo stesso prodotto: nelle mele, ad esempio, il produttore cercherà nella qualità la peculiarità della precocità nella maturazione per evitare la "cascola"; il commerciante cercherà la qualità "visiva", le mele dovranno essere belle; il consumatore cercherà la qualità???? Quale qualità: belle, buone, prezzo, disponibilità, ecc. ecc... Ognuno metterà sull'obiettivo "qualità" una caratteristica diversa che renderà la mela adatta all'uso personale.

Ecco allora la degustazione, l'unico mezzo che l'uomo ha a disposizione per scoprire un mondo ricchissimo di sensazioni che altrimenti andrebbero perse! Degustare vuol dire cercare, trovare, analizzare le caratteristiche dei prodotti, percepire ed interpretare le emozioni che ci donano. trasformando così un piacere fisico in un piacere più complesso (edonistico).

Emile Peynaud diceva: “ degustare vuol dire gustare con attenzione un prodotto di cui si vuole apprezzarne la qualità, sottoporlo all'esame dei nostri sensi per ricercare le sue diverse qualità e descriverle dettagliatamente, classificarle....”

Infatti solamente con l'analisi organolettica, eseguita con i nostri organi sensoriali, (vista, olfatto, gusto, tatto e .. udito) che saremo in grado di dare un giudizio sulle caratteristiche del cibo, non in senso quantitativo (ci avvarremo di un esame chimico), ma in senso qualitativo, perché la degustazione ci permetterà di cogliere un vasto numero di sensazioni, riuscendo a giudicare il loro equilibrio, la loro armonia e la capacità del prodotto di suscitare un pieno gradimento sensoriale.

lo scopo di degustare un cibo è quello di rendere possibile l'interpretazione degli stimoli promossi dai fattori fisici, chimici e meccanici del cibo che eccitano le nostre cellule sensoriali.

Naturalmente non si può andare “a orecchio”, ma bisogna creare nel nostro cervello (il nostro personal computer) un bagaglio di riconoscimenti ed esperienze che ci torneranno utili per decifrare gli stimoli che i vari organi sensori invieranno.

Attenzione e concentrazione dovranno essere massime nell'atto della degustazione per captare tutti gli stimoli e dare massima energia al cervello per i riconoscimenti e dotarli di significato.

Nel dettaglio il percorso da sviluppare per raggiungere l'obiettivo potrebbe essere così intrapreso:

1° step. Alla scoperta degli odori e dei sapori senza la vista.

A sottolineare che l'organo della vista influenza moltissimo gli stimoli che arrivano agli altri organi sensoriali .. il detto “non è l'abito che fa il monaco” .. giustifica appieno la sensazione che la vista attiva immediatamente nel nostro cervello a giudicare il “prodotto”: il bello, il luminoso, il colorato sono attrattive per il nostro “piacere”. L'esperimento che metteremo in pratica sarà quello di assaggiare i cibi più comuni bendati, senza vedere cosa si sta mangiando. Si annuserà e si mangerà senza l'ausilio della vista, cercando di capire, poi cambiando l'ordine degli assaggi, si annuserà e si mangerà guardando. I ragazzi avranno sicuramente reazioni di stupore nello scoprire cosa hanno messo in bocca e non erano riusciti a riconoscere.

2° step. Alla scoperta degli odori. Percorso olfattivo per capire le differenze tra odori, profumi e aromi. L'organo predisposto, il naso.

Il senso dell'olfatto è il più affascinante ma anche il più "difficile" da usare ... In passato si andava in cerca di cibo e si utilizzava, in seconda battuta (la prima era la vista), l'olfatto per capire se quel boccone era commestibile ... adesso è il cibo a cercarci .. ma questa comodità a portato l'uomo ad atrofizzarsi, ad utilizzare sempre meno il "naso" ... gli organi sensoriali (soprattutto il naso ma anche il gusto) vengono sempre stimolati dalle particelle chimiche che si liberano dal cibo .. ma la "comodità" di non dover cercare il cibo ha inattivato quei tasselli nel nostro cervello che hanno l'incarico di "riconoscere" questi stimoli che arrivano dagli organi sensoriali, così noi uomini sentiamo il profumo ma non riusciamo più a riconoscerlo, a descriverlo!

Il cervello è una sorta di computer, ogni cellula contiene un "file" con scritto il nome del profumo che le narici percepiscono, purtroppo noi uomini moderni da troppo tempo non apriamo più quei file e non riusciamo più a capire. Bisogna ridestare quei "file" con l'allenamento, prestando attenzione agli stimoli e aprire i tasselli giusti per descriverli.

3° step. Alla scoperta dei sapori, e delle altre percezioni gustative: le tattili, il grasso, il caldo, il freddo, il pastoso, il piccante, il retro-olfatto.... Percorso gusto-olfattivo per capire i principali sapori e tutto il resto. L'organo predisposto a recepire gli stimoli, la bocca.

**Il dolce**, il primo sapore che percepiamo, è considerato un gusto "morbido" perché piacevole, avvolgente, vellutato. La maggiore concentrazione delle papille addette al suo riconoscimento sono sulla punta della lingua, ma è anche il primordiale stimolo che "sentiamo" mettendo in bocca il primo alimento dopo la nascita .. il latte della mamma!!

Questo uno dei motivi perché tutti apprezzano il dolce, lo abbiamo impresso nella memoria profonda!!

Poi **l'acido**, le papille sono collocate soprattutto ai lati della lingua, è considerata una stimolazione di durezza, anche se la sua percezione dona una sensazione di freschezza, che se troppa diventa sgradevole se lieve è molto piacevole.

**il salato** condivide con l'acido la collocazione ai lati della lingua delle papille che riescono a leggere lo stimolo. Anche il salato è considerato un gusto "duro" ed effettivamente quando ingeriamo un cibo troppo salato non regala piacevolezza. Da dire che il "salato" è un gusto "gustoso" (fatemi passare il sincronismo del termine) ma è per evidenziare che siamo molto attratti da questo gusto che ricerchiamo con insistenza.

**L'amaro**, di solito si mette per ultimo perché le papille che lo leggono sono concentrate alla base della lingua. Anch'esso è un gusto considerato duro ed effettivamente non è per nulla piacevole. Chi non ha in mente la sensazione

sgradevole che ci colpisce sentendo solamente nominare “l’olio di fegato di merluzzo”!! è anche vero che questo gusto all’inizio della nostra esistenza è inaccettabile, con il passare degli anni l’uomo inizia a ricercarlo sempre con maggiore intensità, nei limiti dell’accettabile. Un esempio tangibile è il cioccolato .. da ragazzi si preferisce quello al latte (più dolce e cremoso) da “maturi” si apprezza di più il fondente (più amaro e profumato).

Passiamo alla prima novità .. anche se non tutte le correnti di pensiero lo accettano, l’UMAMI è oramai certificato come il quinto gusto.

**Umami** in lingua giapponese significa “saporito”. Assomiglia al sapore del glutammato monosodico (il dado da cucina x intenderci), particolarmente presente nella carne, nel formaggio (di più nello stagionato) e negli alimenti ricchi di proteine. Come il salato è una percezione che si ricerca e si potrebbe anche affermare che da “assuefazione”, purtroppo l’industria alimentare ne fa uso smodato!!

Un altro nuovo gusto (che si sta studiando sempre più approfonditamente) è quello del “grasso”. Anch’esso non è accettato da tutti però sempre più studiosi affermano che nella nostra cavità orale esistono recettori che sono stimolati da esso.

Questi i gusti. Ricordiamoci però che sono presenti anche altri recettori in bocca che non hanno “bottoni gustativi” e sono stimolati dal tatto .. il piccante, il fresco, il caldo ... ecc. ecc.

4° step. Le contrapposizioni per mitigare: acido-morbido; amaro-dolce; grasso o pastoso- acido. Le concordanze per ampliare gli stimoli: dolce + dolce; acido + acido; amaro + amaro; salato + salato. Le sinergie per rafforzare. Le depressioni per annullare. Le sinestesie per sognare. Le tante situazioni che si creano nel laboratorio chimico chiamato bocca!!

Per concludere ...

Noi “uomini” siamo animali e come loro siamo forniti di eccellenti recettori che ci permettono di captare tutti gli stimoli che ci arrivano dall’esterno, aiutandoci a scegliere .. poi la società moderna ci ha condizionato nelle preferenze e noi animali umani abbiamo relegato alcuni importanti organi sensoriali a ammenicoli di bellezza !!!

I nostri avi guardavano, annusavano, toccavano, assaggiavano con la punta della lingua prima di ingerire (mangiare) del cibo .. **solo dopo un’attenta analisi degli “stimoli”** decidevano se era commestibile oppure no .. adesso questo lavoro lo fa la grande distribuzione .. la società moderna consumistica .. che punta tutto sulla confezione (vista) su un olfatto intensissimo (da laboratorio) e sul gusto DOLCE (punta della lingua) .. a noi animali umani non resta altro che comprare, aprire e ... ingurgitare ☺

Prestiamo attenzione per migliorare la nostra vita. Grazie per l’attenzione.