



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

Le riflessioni di A.S.I.A.

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEL GUSTO 1° puntata

Vi siete mai chiesti perché le lasagne o la caponata della mamma o della nonna sono le più buone?

Perché il cibo-spazzatura piace a tutti (o quasi) o perché quel tal piatto di spaghetti con le vongole (veraci, mi raccomando) gustato in riva al mare in compagnia del nostro amore rimane nella nostra memoria come uno dei piaceri della tavola più sublimi della nostra vita a dispetto degli anni? O ancora: perché gli astronauti quando si trovano nello spazio preferiscono i cibi piccanti?

Semplice. Tutto parte dalla mente o meglio dal cervello. Il senso del gusto e il piacere sensoriale della degustazione parte dalla testa.

Una nuova disciplina, dal nome vagamente improbabile, la Neurogastronomia studia il legame tra il cervello e il gusto. Bene: questa disciplina ci dice che il nostro gradimento nei confronti del cibo non è influenzato dalla bocca ma, appunto, dalla mente, più precisamente da un complesso miscuglio di esperienza, memoria, emozioni associata a percezioni olfattive, visive ed uditive.

Sembra proprio quindi che assaporare un buon cibo o bere un buon vino non dipenda solamente dalla qualità degli ingredienti, dalle tecniche di preparazione e produzione.

Il fondatore di questa disciplina si chiama Gordon Shepherd, ottantenne, docente di neurobiologia presso la Yale School of Medicine Oxford University e i suoi seminari hanno molto successo e richiamano ricercatori da tutto il mondo. Recentemente è stato tradotto in italiano il suo testo fondamentale: "Neurogastronomy. How the brain creates flavor and why it matters".

In questo libro, fondamentale per gli operatori del settore, si analizza il modo in cui il cervello concettualizza gli odori dando vita con il contributo degli altri sensi alla percezione del gusto.

E' molto importante distinguere tra sapore e gusto.

Nonostante si tenda a considerarli sinonimi, in realtà sono due cose molto diverse: si dice gusto di fragola ma il gusto di fragola non esiste, esiste il sapore di fragola. Infatti ciò che comunemente definiamo gusto in realtà non è il gusto ma quello che in inglese viene definito flavour che in italiano vuol dire sapore, criterio per definire se un cibo è buono o cattivo.

Di solito si pensa che il sapore nasca dal palato, dalle papille gustative; in realtà tutti i sensi sono in gioco: la vista, l'udito, il tatto e soprattutto 'olfatto. Il ruolo dell'olfatto è fondamentale: se mettiamo in bocca una caramella alla frutta, se tappiamo il naso percepiremo solo il dolce e non più il sentore di frutta: ce ne accorgiamo quando abbiamo un raffreddore; in questo caso non sentiamo i sapori in quanto le molecole del cibo non riescono a raggiungere l'epitelio nasale. La bocca crea delle illusioni. Noi riteniamo che tutto avvenga lì. In realtà la bocca riconosce solo i cinque gusti fondamentali: dolce, salato, amaro, aspro e umami, cioè il saporito, il glutammato di sodio.

Fine 1° puntata dott. Marco Baroni presidente di ASIA

Milano, 14 settembre 2015