

ORA FELICE: SENSI, PERCEZIONE DEL CIBO E COMPORTAMENTO ALIMENTARE...

"Gli animali si nutrono; l'uomo mangia; solo l'uomo di spirito sa mangiare..." così scriveva, quasi duecento anni fa, il gastronomo-filosofo Anthelme Brillat-Savarin, nel suo celebre trattato "Fisiologia del Gusto".

Come dargli torto? Oggi più che mai, il "saper mangiare" è nella capacità di superare gli stereotipi e non cedere alla superficialità, per andare alle radici profonde del gusto e apprezzarne ogni sfumatura.

Alle radici del gusto

Gli inglesi lo chiamano *flavour*, per noi è l'*aroma*: quel complesso di sensazioni, sapori e odori, che ci lascia ogni volta piacevolmente sorpresi all'assaggio di una ricetta ben riuscita. Ma cosa si nasconde dietro queste sensazioni? Quali meccanismi, più o meno razionali, ci fanno accettare o rifiutare un cibo? E ancora, perché alcuni sapori che non ci piacciono sono apprezzati da altre persone, mentre amiamo alimenti che altri detestano?

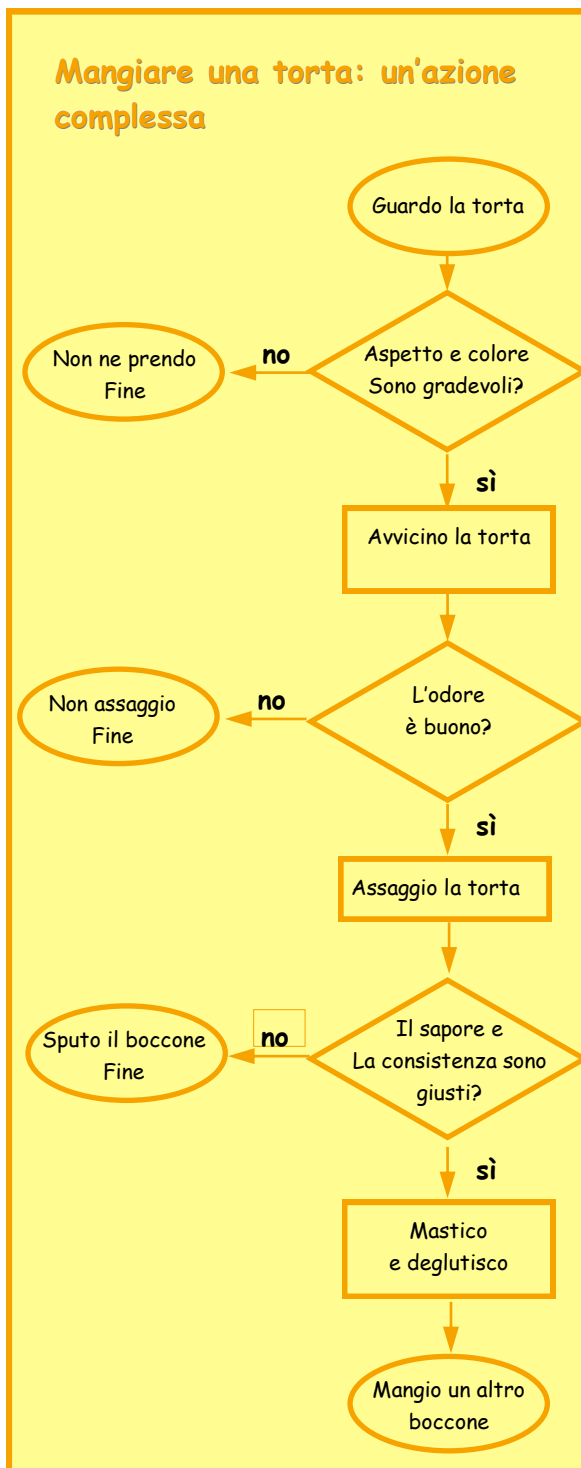
Fermarsi a riflettere sui propri gusti apre una serie infinita di dubbi, domande, curiosità, alle quali non è facile trovare risposta. Provarci, significa indagare gli aspetti che riguardano la fisiologia dei sensi e considerare i fattori psicologici, sociali e culturali che li condizionano, in un percorso di scoperta comunque denso di interesse.

Per cominciare, proviamo a dare un'occhiata al diagramma qui a fianco. Avreste mai pensato che mangiare una fetta di torta, richiedesse tanto lavoro? Sì, quando mangiamo attiviamo tutti i nostri sensi: in un tempo minimo essi ci danno molte informazioni sul cibo.

Queste informazioni sono importanti perché ci permettono di giudicare la qualità, anche igienica e nutritiva, di quello che mangiamo. Purtroppo però, i nostri gusti sono influenzati da tante cose che con la salute hanno poco a che vedere...

Quattro sapori, mille sensazioni

L'impressione che abbiamo di un cibo, nel momento in cui lo assaggiamo, è determinata da un insieme di stimoli che coinvolgono sensi diversi. Si pensa che tutti i sapori percepibili derivino dalla combinazione di quattro qualità fondamentali: dolce, salato, amaro e acido (alcuni autori sostengono che il sapore del glutammato, impiegato come additivo alimentare, costituisca una quinta qualità gustativa a se stante). Le papille sulla lingua rilevano la sensazione di sapore e la trasmettono al cervello; in contemporanea, le particelle volatili che



si liberano dal cibo vanno a stimolare le cellule olfattive e la sensazione globale, legata al sapore e all'odore, costituisce l'aroma." Olfatto e gusto sono i cosiddetti "sensi chimici", perché le sensazioni che producono sono legate direttamente alla composizione degli alimenti; anche gli altri sensi, però, giocano un ruolo importante nell'approccio con il cibo. Anche l'occhio vuole la sua parte: il colore, la forma e l'aspetto di un alimento possono influenzare la nostra percezione gustativa, come pure il rumore (pensiamo allo "scrocchiare" delle patatine) e il tatto (basti osservare come lo stesso caffè ci sembri più amaro se lo gustiamo freddo anziché caldo)".



Un senso "antico"

Tra i sensi chimici, si attribuisce generalmente una grande importanza al sapore e si tende a sottovalutare quella dell'olfatto. In realtà, la ricchezza e la complessità delle sensazioni che vengono dal cibo sono legate soprattutto alla stimolazione olfattiva: a differenza della lingua, che è capace di distinguere solo pochi caratteri chimici, il naso riconosce centinaia di sostanze diverse, e lo fa con una sensibilità molto maggiore (è esperienza comune che quando si è raffreddati non si apprezza nessun gusto). Ma c'è un altro aspetto che merita di essere sottolineato: l'olfatto è direttamente collegato alla parte del cervello più vecchia, nella quale hanno sede i centri della memoria e i circuiti che controllano le emozioni. Per questo è così facile associare un odore a un sentimento, a un ricordo, alla memoria di una situazione. D'altra parte, proprio perché raggiunge la parte più "emotiva" e meno analitica, del cervello, ci riesce più difficile parlare degli odori con linguaggio tecnico e descriverli con precisione. Non abbiamo difficoltà a indicare un colore con gli attributi che gli sono propri (rosso, blu, verde...), oppure a individuare precisamente le caratteristiche di un sapore (salato, amaro, dolce...), ma se dobbiamo descrivere un odore ricorriamo inevitabilmente ad associazioni, più poetiche certo, ma meno precise: *ricorda la fragola, sente di erba appena tagliata, richiama la nocciola...*

I sensi ingannati

Apprezzare e rispettare abitudini e gusti diversi dai nostri, non vuol dire però che dobbiamo mangiare tutto ciò che ci viene proposto senza un minimo di senso critico.

Il mercato è pieno di prodotti dei quali potremmo fare tranquillamente a meno e la maggior parte dei "trucchi" attuati per convincerci a comprare ciò che magari è inutile (se non dannoso) solleticano proprio i nostri sensi. Pensiamo, per esempio, al grande utilizzo che si fa dei



coloranti per rendere più attraenti i cibi, o degli aromi per modificare il gusto di molti prodotti. D'altra parte un po' di colpa è anche nostra: lo sciroppo di menta al naturale è trasparente, perché ci ostiniamo a volerlo colorato di verde? Oppure, ci sembra logico che un'aranciata con il 12% di succo d'arancia (praticamente un bicchiere di succo diluito in nove bicchieri d'acqua) possa avere un sapore intenso e un bel colore rosso? Eppure è così che la vogliamo...

Tra piacere e bisogno

Odori, sentimenti, emozioni... erano queste le associazioni più interessanti per Brillat Savarin, ma, al di là del piacere che produce, la funzione primaria del cibo rimane comunque quella di nutrirci. A questo proposito, viene da chiedersi se il piacere e il bisogno siano in qualche modo collegati: esiste una relazione tra il gusto e l'esigenza di salute dell'organismo? Esiste certamente: è dimostrato che un cibo ci può risultare più o meno gradito e piacevole, secondo i nostri bisogni nutritivi del momento. Addirittura, nel breve arco di un pasto, lo stesso alimento può essere avvertito come molto gradevole, se proposto all'inizio, e decisamente sgradevole se presentato alla fine, una volta raggiunta la sazietà. In modo simile, si è osservato che in certe situazioni siamo capaci di attivare una *fame specifica*: gli animali costretti a una dieta priva di un particolare nutriente, una volta liberi di scegliere hanno la capacità di individuare il cibo che ne è più ricco". Insomma, a determinare i nostri gusti sarebbe anche una specie di saggezza istintiva dell'organismo, che cerca di far coincidere, nei limiti del possibile, il buono con il sano.

Difendersi col sapore

Alla luce di questa istintiva "saggezza", anche la sensibilità ai quattro sapori fondamentali assume un significato logico e preciso. Semplificando un po' il discorso, si può pensare che, in un regime alimentare normale, il sapore dolce sia dovuto soprattutto alla presenza di zucchero, il sapore acido ad alcune sostanze aspre (per esempio l'acido citrico contenuto nel limone o l'acido acetico presente nell'aceto), il sapore salato al cloruro di sodio (il normale sale da cucina) e il sapore amaro a particolari sostanze chiamate "alcaloidi", composti velenosi che le piante utilizzano per dissuadere gli animali dal mangiarle. Accettando questa semplificazione, è plausibile che la capacità di riconoscere i quattro sapori fondamentali sia maturata nell'uomo come esigenza di distinguere gli alimenti più adatti alla sua alimentazione, per esempio quelli tipicamente energetici (il dolce), da quelli potenzialmente pericolosi (l'amaro). Quest'ipotesi si accorderebbe anche con le osservazioni di importanti studiosi, come Matty Chiva, e Jacob Steiner che, analizzando la mimica dei lattanti in risposta al cibo, hanno evidenziato l'esistenza del cosiddetto *riflesso gusto-facciale*, una reazione istintiva che accomuna tutti i neonati, di qualsiasi etnia: quando ai piccoli viene fatta succhiare una soluzione di acqua e zucchero reagiscono con una smorfia di piacere, viceversa, soluzioni acide o amare provocano smorfie di repulsione. Si tratterebbe anche in questo caso di una disponibilità innata verso le sostanze più nutrienti e di un'altrettanto innata repulsione per quelle potenzialmente pericolose.



Dalla nascita alla vecchiaia ...

La semplice dinamica dei gusti innati, che caratterizza l'uomo alla nascita, lascia rapidamente il posto a una dimensione più complessa, man mano che si cresce. Così, il piccolo che mostra disappunto di fronte a un cibo amaro, si può anche trasformare nell'adulto che preferisce il caffè senza zucchero. Si potrebbe dire che, con la crescita, si passa da una "golosità innata" a una "culturale".

Già nel ventre della mamma, il feto riceve numero-si stimoli chimico-sensoriali, veicolati dal liquido amniotico in cui è immerso, e inizia a formare le proprie preferenze alimentari. Capita così di osservare che determinati aromi, come quello dell'aglio, rifiutati dalla maggior parte dei lattanti, non disturbano quelli nati da una mamma consumatrice abituale di questi aromi anche durante la gravidanza.

Crescendo, il bambino apprende soprattutto per imitazione (dai genitori, dai parenti, dai compagni di scuola...), modificando di conseguenza i propri gusti. Poi, quando l'infanzia lascia il posto

all'adolescenza, i cambiamenti della pubertà determinano nuove preferenze rispetto al gusto e all'odorato: incominciano a piacere i gusti forti e decisi, come il salato e il pepato, e a volte diminuisce l'attrazione per il dolce. Si evidenziano anche differenze di gusto tra maschi e femmine: i primi sono aperti a una maggior varietà, mentre le femmine tendono a rifiutare molti più cibi, con l'eccezione delle verdure, che in genere rientrano tra le loro preferenze (è possibile che questo sia collegato ai diversi modelli di immagine corporea, che vogliono le donne più attente alle linee). Alcune differenze tra i sessi rimangono anche nell'età adulta: le donne mostrano una maggiore sensibilità rispetto agli uomini per gli stimoli dolci e salati e una minore abilità nel cogliere gli stimoli acidi. Gli uomini, da parte loro, mantengono le capacità di percezione a un livello abbastanza costante, mentre per le donne la sensibilità del gusto varia considerevolmente in alcuni periodi: in coincidenza con l'ovulazione aumenta anche di due volte, mentre durante le mestruazioni si attenua parecchio. Un'evoluzione comune, poi, è quella che vede diminuire progressivamente le capacità gustative con la vecchiaia quando, di conseguenza, cresce la preferenza verso i sapori più intensi.

Il gusto comune

Naturalmente, l'evolversi dei gusti personali non obbedisce soltanto a leggi biologiche, altrimenti mostreremmo tutti le stesse preferenze. Sulla formazione del gusto incidono in modo determinante le situazioni e le esperienze che ciascuno si trova ad affrontare nella propria vita. È possibile, però, individuare tendenze di gusto generali che accomunano la maggior parte delle persone di una certa età e gruppo sociale. Qual è il bambino a cui non piacciono le caramelle? E quello che ama il sapore amaro? E ancora, esiste un adolescente che sappia resistere al richiamo degli hamburger?

Lo studio e l'individuazione di profili di gusto diffusi è di grande interesse per l'industria alimentare,

che può così indirizzare meglio la proposta dei propri prodotti. A questo proposito vengono utilizzati decine di test diversi, proprio per individuare i punti di contatto tra le caratteristiche gustative dei prodotti e le preferenze dei consumatori. Per esempio, con lo *stratus test* si propone un determinato prodotto a una popolazione casuale e non educata di assaggiatori; dai risultati, si riesce a individuare il

Tutti i gusti sono giusti

Nidi di rondine, pinne di pescecane, fritto di meduse... non è una pozione magica, ma il nome di alcuni piatti che si possono assaggiare nel più vicino ristorante cinese. Ciò che mangiamo dipende dal luogo in cui viviamo, dalle caratteristiche del clima, dalle risorse del territorio, dal livello di reddito, dai tabù religiosi e sociali... Sempre le abitudini alimentari di un popolo esprimono la sua cultura e non vanno quindi giudicate e rifiutate a priori, ma vanno piuttosto rispettate e capite.

Gradisce un bel piatto di... vermi?

Nel libro "...E venne chiamata Due Cuori", l'autrice Marlo Morgan, ospite di una tribù di aborigeni, descrive così il banchetto preparato in suo onore.

"Alla mia destra, un gruppo di donne aveva organizzato una sorta di catena di montaggio; alcune raccoglievano grosse foglie, mentre una frugava tra i cespugli e nelle cavità degli alberi morti con un lungo bastone, e una terza deponeva sulle foglie manciate di qualcosa che non riuscii a identificare. Quindi una seconda foglia veniva poggiata sulla prima e il tutto ripiegato più volte prima di essere consegnato all'ultima della fila, che correndo andava a seppellirlo tra le braci del falò. Ero piuttosto curiosa, dato che quello sarebbe stato il nostro primo pasto insieme, ma quando mi avvicinai zoppicando non riuscii a credere ai miei occhi. La mano chiusa a coppa era piena di grossi vermi bianchi che si dimenavano."

"Poco dopo le foglie che fungevano da pentole vennero estratte dai carboni. Quella destinata a me, notai, era maneggiata con la cura che un'infermiera riserverebbe a mansioni particolarmente delicate."

Rimasi a osservare gli altri che aprivano le loro e ne mangiavano il contenuto con le dita. Il mio banchetto era caldo, e poiché all'interno non percepivo alcun movimento trovai il coraggio di guardarvi dentro. I vermi erano scomparsi, o perlomeno non sembravano più vermi. Si erano tramutati in uno strato bruno e croccante, simile nella consistenza alle noccioline arrostiti o alla cotenna di maiale."

Pensai: Credo di potercela fare. Ce la feci, infatti, e il sapore era ottimo! "

profilo dei consumatori a cui il prodotto risulta più gradito. Capita spesso che un dato alimento, in generale poco apprezzato dalla massa delle persone, piaccia molto a un gruppo specifico. Questo test va benissimo, per esempio, per "targettizzare" i prodotti tipici, identificando con precisione il pubblico a cui proporli. Altrettanto interessante, per chi produce alimenti, è individuare esattamente la relazione che lega le caratteristiche di gusto e aroma dei prodotti alla loro specifica composizione chimica. Per un enotecnico, piuttosto che per un produttore di caffè o uno stagionatore di formaggi, scoprire quali sono i componenti chimici che determinano le diverse note aromatiche, significa poter indirizzare il proprio modo di lavorare (dalla scelta degli ingredienti - vitigni, varietà di caffè, tipi di latte - alle varie fasi di trasformazione), verso un obiettivo scientificamente predefinito.

Le patatine e il food-design

Se quello descritto è un approccio scientifico esemplare, mirato al miglioramento qualitativo dei prodotti, lo studio del gusto a volte si propone altri scopi, decisamente meno nobili. Prendiamo, per esempio, il successo che incontra oggi il cosiddetto *junk-food*, il "cibo spazzatura" americano, tutto grassi e calorie, così gradito alle giovani generazioni. In parte, l'apprezzamento che gli adolescenti riservano alle patatine, piuttosto che agli snack salati di qualsiasi tipo, si spiega nell'immagine trasgressiva di questi prodotti, ma sarebbe miope non considerarli precisamente anche sotto il profilo del gusto, inteso come sensazione puramente fisica.

Non è necessario essere dei gourmet per rendersi conto che le patatine fanno di sale e poco altro, come di sale fanno i popcorn, le noccioline e la maggior parte degli snack, per l'appunto, salati. Eppure, non si scappa: aperto il pacchetto e inghiottita la prima patatina, scatta un meccanismo irresistibile per cui, una dopo l'altra, si arriva a finire la confezione senza quasi accorgersene. La colpa (o il merito, dipende da che parte si consideri la cosa) è di due caratteristiche precise: la croccantezza e, ancora una volta, il sale. Introducendo in bocca una patatina, la sua consistenza croccante oppone resistenza; ingaggiamo così una sfida con il cibo che, ben presto, cede spezzandosi. Basta questo a farci stare meglio psicologicamente, ma, proprio nel momento in cui pensiamo di aver vinto la battaglia, in realtà abbiamo perso la guerra: come cade sulla lingua, la patatina vi deposita una gran quantità di sale che traumatizza le papille; per cercare di diluirlo, produciamo molta saliva, che fa scattare il bisogno di deglutire. Come asciugare, a questo punto, l'acquolina che ancora rimane in bocca? Con un'altra patatina, naturalmente. Ed eccoci intrappolati in un circolo vizioso, al quale è difficile sottrarsi...

Le patatine sono uno degli esempi più "riusciti" di *food design*, un vero e proprio metodo di progettazione dei prodotti industriali, che si basa sugli effetti fisici e psicologici indotti dagli alimenti per condizionare i consumatori ad acquistarli. Gli esempi potrebbero essere molti altri, ma basta questo a far riflettere su quanto ci renda vulnerabili la mancanza di conoscenza rispetto ai meccanismi più semplici che determinano le nostre scelte e i nostri comportamenti.

Educare il gusto? Sì: giocando...

Anche per recuperare una dimensione meno passiva e difenderci da queste "prepotenze", viene da chiedersi se, assodato che il gusto cambia nel tempo, non lo si possa anche educare. Già David Hume, attorno al 1750, nel suo saggio *La regola del gusto*, affermava che il gusto è relativo e si può educare perché è la sintesi tra la percezione fisica e la dimensione culturale in cui si determina. La conoscenza e l'esperienza influenzano fortemente il gusto, al punto che *sapore* e *sapere* hanno la stessa radice. Studiare, quindi, ed esercitarsi, per riacquistare la piena coscienza e padronanza dei cinque sensi, i primi strumenti di critica a nostra disposizione. Del resto, si può imparare molto semplicemente giocando con i gusti e gli aromi: non c'è niente che possa aprire a nuove sensazioni come lo sperimentare abbinamenti inediti e personali accostando tra loro, in modo insolito, diversi ingredienti gastronomici. Alcune regole fondamentali sono ormai consolidate: il dolce, per esempio, si accorda bene con un altro dolce, oppure si può in qualche modo apprezzare per contrasto con l'acido (agrodolce), che, a sua volta, viene esaltato dal gusto amaro. Ma queste semplici regole determinano i contorni di un campo nel quale la sperimentazione assume infinite forme...