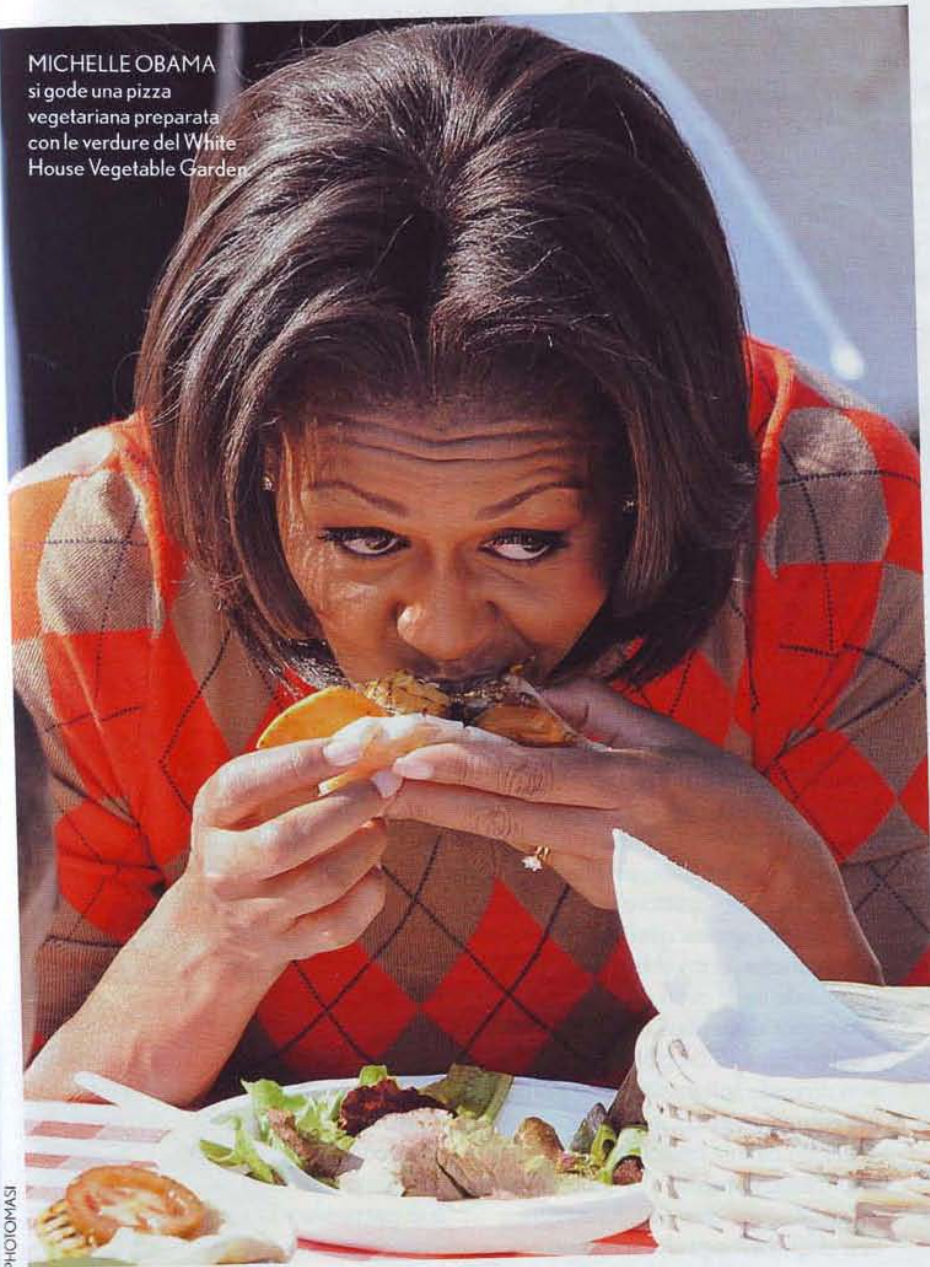


MICHELLE OBAMA
si gode una pizza
vegetariana preparata
con le verdure del White
House Vegetable Garden

PHOTOMASI



Davanti al tiramisù perdi ogni ritegno. Self-control addio con le chips. Insomma, che sia dolce o salato, tu clicchi "mi piace"? C'entra di sicuro tua madre. E un po' Mary Poppins che aveva capito tutto...

testo di Francesca Trabella

La vita? Questione di gusti

C'È CHI AMA LO SQUALO

I tuoi cibi preferiti non sono una "libera scelta" al 100%, ma derivano da eredità genetica (leggi più avanti), dalla dieta di tua madre (se ti ha allattata al seno) e da come ti ha educato (quali alimenti ti ha proposto e come: con l'esempio?, con le minacce?, con arrendevolezza?). Molto dipende anche dalla cultura e dal luogo in cui sei cresciuta: per esempio, se tu fossi ebrea osservante, non ti sogneresti mai di mangiare un piatto in cui siano co-presenti carne e pesce (cosa proibita dal testo sacro del *Talmud*), e se vivessi in Islanda non disdegnaresti l'hakarl, carne di squalo lasciata marcire per mesi sotto uno strato di ghiaia. Certo, non siamo tutti uguali (immaginiamo esistano islandesi che detestano l'hakarl!), e inoltre, nel corso della vita, sviluppiamo preferenze e aversioni tutte nostre: per esempio, se mangi un cibo che ti provoca un'intossicazione alimentare, difficilmente riuscirai a ri-assaggiarlo.

Puoi essere schizzinosa o diffidente verso le novità nel piatto. Forse invece hai un "palato intraprendente", che ti spinge a provare cibi nuovi ed esotici. Molto probabilmente ciò che è dolce, salato o saporito ti piace più di ciò che è amaro, acido o aspro. Credi che le tue preferenze e aversioni alimentari siano uno dei tanti modi nei quali si esprime la tua personalità? Non è così. Come spiega lo chef Heston Blumenthal (fondatore di The Fat Duck, ristorante britannico considerato il migliore al mondo, ndr), «ciò che ci piace e ciò che non ci piace

risulta da un intrico di influenze diverse, di cui in gran parte non siamo consapevoli». Per capire come sei arrivata ad amare i cibi che consumi ti proponiamo un libro in uscita in questi giorni: *Questione di gusto. Perché ci piace quello che mangiamo* (Sironi, 18 €), di John Prescott, professore australiano di psicologia e scienze sensoriali. Attualmente in Italia come visiting professor all'università di Firenze, Prescott presenta il libro domenica 3 novembre nell'ambito del Festival della Scienza di Genova (www.festivalscienza.it). Noi l'abbiamo già divorato (il libro!); ecco una succosa anteprima.

DOLCE PER SOPRAVVIVERE

Il gusto più amato nel mondo? Il dolce. Questa preferenza universale è una delle strategie ideate da Madre Natura per mantenere in vita la specie umana (e non solo). Come spiega Prescott, «tale qualità ha una funzione nutritiva vitale, in quanto di solito è associata alla presenza di carboidrati, una delle maggiori fonti di energia. E la sopravvivenza dipende proprio dalla capacità di ricavare energia dalla dieta». Ma la dolcezza ha anche altre proprietà benefiche, per esempio agisce come un analgesico. «Negli adulti, un gusto o anche solo un profumo dolce possono aumentare la disponibilità a sopportare un po' più a lungo il dolore», rivela il professore. Converrai che Mary Poppins la sapeva lunga, con il suo «basta un poco di zucchero e la pillola va giù!».

CAVOLINI? NO, GRAZIE

Come abbiamo visto, il piacere provocato dal cibo ci motiva a ingerire una data sostanza essenziale per il nostro corpo. Questo vale anche per i cibi salati (la loro gradevolezza ci spinge ad assumere il sodio necessario a mantenere l'equilibrio dei fluidi corporei) e per quelli grassi (i lipidi sono l'altra grande fonte di energia nelle diete occidentali). Il gusto amaro e quello aspro/acido sono tipici (ma non esclusivi) di sostanze velenose o tossiche, quindi il nostro organismo è programmato per rifiutarli o avvicinarli con circospezione: ecco perché facciamo fatica a farci piacere cavolini di Bruxelles e spinaci, soprattutto da bambini.

Il consiglio di Prescott per superare sia questa avversione sia la neofobia, cioè la paura di assaggiare qualcosa di mai provato prima? «Truccare» l'alimento sgradito o sconosciuto con un ingrediente amato come una salsa, una spezia o un'erba aromatica. Con i più piccoli lo specialista suggerisce di evitare il ricatto del tipo «Se mangi tutti i broccoli ti do il gelato»: non farebbe che rinforzare l'idea che la verdura è schifosa e quindi necessita di un premio goloso di consolazione.

LE PAPILLE & ALTRI SENSI

Il pensiero del «gusto grasso» non ti fa venire l'acquolina in bocca, eppure non disdegna cibi high-fat come le

Il vero km zero che ingolosisce

Fai fatica a mangiare frutta e verdura? Non ti diremo che «fanno bene» (secondo John Prescott è una delle frasi che più aumenta l'avversione), ma ti consigliamo di coltivarle! L'emozione di portare in tavola veri prodotti a km zero è un potente incentivo al loro consumo. Tranquilla, non dovrai trasferirti in campagna: devi solo procurarti le varietà più adatte ai vasi di balcone e terrazzo, come quelle

prodotte da Andrea Pironi, giovane floricoltore lombardo che rifornisce rivenditori in tutta Italia. Sono piante poco ingombranti, facili, robuste e decorative: c'è il basilico a foglia minuscola «Aristotele» (ovviamente greco!), le mini melanzane «Ivory» (bianca) e «Amethyst» (violetta), la fragola di bosco «Mignonette» e persino la stevia (il dolcificante delle celebrity). Per avere info



e schede di coltivazione vai sul sito www.floricolturapironi.it.

chips, una coppa di panna montata, una costata? C'è una ragione anche per questa attrazione (fatale per la linea!): i lipidi, il principale veicolo di sapore nei cibi, sono anche responsabili di «alcune caratteristiche di consistenza che rendono un alimento desiderabile, perché cremoso o croccante, compatto e ricco». Non credere che queste qualità (cremosità, croccantezza, ecc.) abbiano un ruolo marginale nelle preferenze e avversioni alimentari. Il sapore caratteristico di un cibo, infatti, non dipende soltanto dal suo gusto, ma coinvolge tutti i sensi ed è generato da una combinazione di più sensazioni, in primis l'aroma/odore. Immagina per esempio di assaggiare una chip stantia prelevata da un

sacchetto dimenticato aperto: forse il suo gusto e l'odore non saranno tanto diversi da quelli «standard», eppure quello che arriverà al tuo cervello non sarà certo il suo sapore caratteristico. La patatina, infatti, non risulterà croccante né scrocchierà (sensazioni tattile e uditiva), e il suo aspetto sarà meno lucente/trasparente del dovuto (sensazione visiva). «I problemi di consistenza sono una delle motivazioni più rilevanti nel rifiuto di un cibo», conferma Prescott «Per esempio, mangiare un'ostrica per la prima volta richiede un certo grado di temerarietà. Ciò ha poco o niente a che vedere con il suo sapore. L'aspetto dell'ostrica è certo più rilevante, e in particolare la sua consistenza viscosa, se non addirittura viscida». T

Vegan, slow e altre ricette per allargare i tuoi confini

Cromoterapia etnica

Yari Prete, chef vegan giramondo, e Valerio Costanza, esperto in tematiche alimentari, propongono «Il cucchiaino arcobaleno. Tutti i colori delle cucine vegan nel mondo» (Sonda, 19,90 €): oltre 170 ricette di piatti unici, antipasti, primi e secondi, contorni, dessert e pani, suddivise in base al colore.

Da provare: due tiramisu italo-giapponesi verdi al tè

matcha, la zuppa olandese di carote viola, il porridge peruviano di mais nero.

Trend con pazienza È della food blogger Cristina Scateni «Slow cooking per tutti. Tecniche antiche e moderne di cottura lenta» (Ponte alle Grazie, 14,80 €): un viaggio alla scoperta di marinatura, affumicatura, preparazioni a vapore e nel forno solare e altro ancora. Da provare: il polpettone di carne e carciofi cotto sotto la cenere e il tonno confit con senape di Digione.

Cucina con humor Max Pisu, comico appassionato di enogastronomia, e Carlo Casti, gastronomo e autore di guide culinarie, sono gli autori di «Max quanto basta. Avventure e ricette per scoprire che il cibo è anche buonumore» (Gribaudo, 16 €): dall'aglio alla zucca, 20 ingredienti per oltre 40 ricette (molte rubate a chef e a vip), tutto condito con aneddoti. Da provare: la minestra di castagne, riso e latte secondo la ricetta di Carlo Petrini, fondatore di Slow Food.

VUOI SAPERNE DI PIU?