Tendenza e conoscenza

Autore: Julia Verdorfer

Data: 02.03.2021

Titolo: Allenare i sensi morso dopo morso

Uno dei sintomi più comuni del COVID-19 è la perdita temporanea di gusto ed olfatto. Non essere in grado di sentire il gusto e l'odore di ciò che si mangia ha reso consapevoli molte persone dell'importanza dei cinque sensi per il benessere generale. Ma i nostri sensi non solo possono influenzare negativamente la nostra qualità di vita, bensì giocano anche un ruolo cruciale nel passaggio ad una dieta più sana e variegata.

L'evoluzione e il potere dell'abitudine

È con i nostri cinque sensi che percepiamo l'ambiente e ciò che mangiamo. Siamo in grado di vedere, annusare, assaggiare, sentire ed ascoltare il nostro cibo. E, combinate tra loro, queste impressioni sensoriali ci regalano un'esperienza di gusto a tutto tondo. La preferenza per certi sapori è innata. Sin dalla nascita, ad esempio, prediligiamo i sapori dolci - perché i prodotti naturali, non tossici e ricchi di energia hanno un sapore dolce - ed i sapori salati. Sin da piccoli tendiamo invece a rifiutare i cibi aspri ed amari, dal momento che solitamente in natura questo tipo di sapore caratterizza gli elementi velenosi, marci ed acerbi. Da un punto di vista evolutivo, queste preferenze gustative hanno senso, dal momento che da migliaia di anni ci aiutano ad orientarci verso alimenti ricchi di energia. Vista l'abbondanza alimentare dei nostri giorni, tuttavia, tali preferenze spesso ci portano fuori strada, e così spesso prediligiamo la cioccolata ai rapanelli. Ma c'è speranza: anche se il nostro senso del gusto spesso preferisce cibi ipercalorici, lo possiamo orientare verso altre preferenze. Ma come rompere l'abitudine che ci porta a prediligere i sapori dolci? È semplice: mangiando meno cibi zuccherati. Meno zucchero mangiamo, meno insulina - l'ormone che facilita il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule - viene rilasciata e meno il nostro corpo desidera i dolci. Inoltre, le abitudini influenzano fortemente le nostre preferenze gustative: più spesso mangiamo un alimento, più facilmente ci abitueremo al suo sapore e ce lo faremo piacere. Per rompere le nostre abitudini sbagliate, dovremmo cercare di integrare con regolarità e per diverse settimane piccole porzioni di

nuovi alimenti nella nostra dieta quotidiana. Inoltre, dovremmo combinare alimenti che non conosciamo con cibi che mangiamo regolarmente. In questo modo, riusciremo ad apprezzare più facilmente i cibi che non ci sono familiari, espandendo i nostri orizzonti culinari e seguendo una dieta più variegata.

Il nostro olfatto si adatta con particolare facilità. Con il nostro naso riusciamo a distinguere ben 10.000 odori diversi, e, con un allenamento mirato, possiamo aumentare fino a 10 volte la nostra percezione olfattiva. Numerosi esperimenti dimostrano che, se annusiamo più spesso il cibo cercando di percepirne gli aromi complessi, il nostro interesse per le impressioni sensoriali semplici diminuisce. Per inciso, cercare di cambiare la propria dieta alimentare senza cambiare le proprie preferenze gustative rischia di rivelarsi inutile: difatti, se non ci piacciono i sapori dei nuovi cibi e rimpiangiamo quelli vecchi, non otterremo grandi risultati.

I piaceri sensoriali migliorano la qualità di vita

Acuendo i nostri sensi con tanti aromi, diverse combinazioni e impressioni sensoriali ed allenandoli con entusiasmo, possiamo vivere in modo più sano. Per poter percepire bene i sapori, è molto importante mangiare lentamente. Per definizione, la salute non è solo l'assenza di malattia e di infermità, bensì uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Per condurre una vita in salute, quindi, i piaceri sensoriali giocano un ruolo centrale. Se assaporiamo con tutti i nostri sensi, sviluppiamo sentimenti positivi, aumentiamo la nostra percezione sensoriale e anche la nostra produttività. Chi si tratta bene, quindi, ha più possibilità di migliorare la propria qualità di vita, essere più equilibrato, produttivo e resistente allo stress.

ScharfSinn. In primo piano: degustazione di formaggi

Il miglior modo per allenare i nostri sensi è concentrarci su prodotti specifici. Nel corso dell'anno, al Gustelier - Atelier del gusto, nell'ambito della rassegna "ScharfSinn.", hanno luogo diversi corsi e seminari con l'obiettivo di insegnare a percepire i dettagli sensoriali di singoli prodotti attraverso il senso del gusto e dell'olfatto. A fine marzo, ad esempio, ha avuto luogo una speciale degustazione di formaggi con 50 partecipanti. L'esperto affinatore di formaggi Hansi Baumgartner e Julia Verdorfer, laureata in Scienze Gastronomiche, hanno accompagnato i partecipanti in un viaggio sensoriale alla scoperta del formaggio. Prima dell'evento, i/le partecipanti hanno ricevuto un pacchetto di formaggi che poi è stato degustato insieme online.