



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

La
lanterna
magica

Distonia gustativa definisce la difficoltà nel riconoscere ed interpretare colori, odori e sapori dei cibi trascurando l'importanza di queste sensazioni nel determinare la qualità ed il piacere della nostra alimentazione



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

La distonia gustativa nasce da preconcetti (fa bene, fa male), da disturbi psicologici, da restrizioni volontarie come diete religiose o salutistiche, raramente per disturbi o malattie degli organi sensoriali. La distonia gustativa è prevalentemente un fenomeno culturale



Disponiamo di una grande quantità di cibo con costo molto accessibile e questo diminuisce l'importanza gustativa di un alimento in favore della quantità rispetto alla qualità



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

Osservare, toccare, annusare, assaggiare e masticare. Una sequenza gustativa protettiva verso alimenti e bevande nocive. Ora abbiamo delegato queste funzioni prioritarie. Il vantaggio della sicurezza alimentare giustifica la perdita della capacità sensoriale?



L'uomo ha sviluppato la capacità di
analisi strumentale e di memorizzazione,
ma ha perso interesse nella sua capacità
di analisi emozionale e sensoriale



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

Guardiamo un prodotto che ci interessa, valutiamo il suo volume, il suo colore, lo soppesiamo e accarezziamo con gli occhi, controlliamo la sua struttura ed i suoi dettagli: alla fine il nostro occhio è soddisfatto?



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

Lo tocchiamo: peso, forma geometrica,
superficie, regolarità al tatto,
agguantabilità, bilanciamento,
deformabilità, asciutto, umido, liscio,
rugoso.

Che cosa ci trasmette?



- Lo annusiamo? Senza accorgerci lo facciamo sempre. Odore di macchina nuova, odore di metallo, odore di plastica, odore di chiuso. La memoria olfattiva è quella conservata nel nostro cervello primitivo



Lo assaggiamo? Se edibile ci viene spontaneo. Caldo, freddo, dolce, salato, acido, amaro, umami. Odori, aromi, persistenza, retrogusto.
Perché ci piace o non ci piace?



Usiamo i nostri sensi

Dopo averlo guardato, toccato, annusato e assaggiato quali sono le sensazioni che ne sono derivate, come si articolano e con quale priorità

Ci piace, perché e quanto ci piace?



Conoscere per assaggiare con piacere

Quasi tutti gli alimenti e le bevande che consumiamo ogni giorno hanno migliaia di anni di storia che dimostrano la loro edibilità o la loro potabilità. Come sono arrivati fino a noi?



Conoscere la loro origine, capire la loro funzione, comprendere come meglio fruire delle loro caratteristiche organolettiche aiuta ad assaggiare con piacere.

Buono o non buono, fa bene o fa male: tutto qui?



Quali caratteristiche gustative ci attraggono di più, con che priorità, vi è un rapporto armonico fra i vari sapori, colori ed odori
Impariamo a descrivere e quindi a comunicare quello che percepiamo



Metà della popolazione è in sovrappeso ed
un terzo è obesa

Una persona su dieci soffre o ha sofferto di
anoressia

Alimentazione compulsiva e vomito indotto
sono disturbi comportamentali frequenti



Il consumo eccessivo di alcol crea continui problemi di salute, come danno diretto sull'organismo e come induzione a comportamenti pericolosi per la salute altrui
Il cibo viene maltrattato o sprecato



Proliferano diete di ogni tipo senza alcuna base scientifica e dannose per la salute
Presunti esperti decretano regole dietetiche incongrue grazie alla diffusa dabbenaggine alimentare.



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

Gusto sobrio è un'attività di promozione sociale culturale per diffondere un'alimentazione colta, limitata, rispettosa, volta a massimizzare il piacere del buon cibo e delle buone bevande



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA