

# Ritroviamo il gusto perduto

## NOSTRO SONDAGGIO

Abbiamo chiesto se è cambiato in dieci anni, e come, il gusto di alcuni alimenti quotidiani. Ed ecco qui i risultati, con qualche sorpresa...

di Elvira Naselli

## LA DEFINIZIONE

### Ma è solamente sapore?

Gusto è, anatomicamente, il senso che permette di avvertire il sapore dei cibi attraverso le papille gustative. Come si legge nella Grande Enciclopedia della gastronomia (M. Guarnaschelli Gotti, Mondadori) svolge un ruolo essenziale nell'apprezzamento del cibo. Le cellule definite "recettori del gusto" sono situate sulla mucosa orale - sulla lingua e sull'epitelio palatale - e sono in grado di discernere quelli che a oggi sono considerati dalla comunità scientifica i cinque sapori fondamentali: dolce, amaro, acido, salato e umami (sapore di glutammato). Ogni papilla gustativa possiede i recettori per percepire tutti i sapori, le soglie percettive variano da individuo a individuo.

Gustare un piatto è molto di più che limitarsi a sentirne i sapori: è provare un'emozione, ricordare un momento particolare, riconoscersi in un mix che in quel momento è unico. Ed è un piccolo evento che coinvolge altri sensi, dalla vista, che coglie forme e colori, all'odorato, che percepisce aromi e profumi. «Senza la partecipazione dell'odorato», scriveva Brillat-Savarin, «non esiste degustazione completa». Gusto e odorato, insomma, formano «un solo senso di cui la bocca è il laboratorio e il naso il camino». E a conferma di questa teoria è sufficiente fare un piccolo esperimento che viene proposto in alcuni corsi di degustazione: ba-

sta mettere in bocca un cucchiaino di zucchero con una spruzzatina di cannella in polvere, tenendo il naso chiuso con due dita. Una volta che zucchero e cannella sono in bocca, e si sente soltanto il sapore del primo, lasciare il naso: si verrà inondati da un profumo di cannella tanto amplificato che è difficile da credere se non ci si prova.

Dunque, gusto è almeno sapore e profumo insieme. Ma non solo: è anche impatto visivo, forme e colori. E ricordo. Di un sapore d'infanzia, di un piatto cucinato dalla nonna, di un profumo che pervadeva la casa. Che tutto questo sia importante non c'è dubbio e in qualche modo ne è la conferma il sondaggio realizzato da *Format* per *Salute* sui cambiamenti del gusto, di quello personale ma anche di quello degli alimenti. Leggendo le tabelle in questa pagina è chiaro che, per la maggior parte delle persone che hanno risposto alle do-

mande, il gusto di alcuni alimenti è rimasto stabile. Ci sono però delle differenze rilevate, sia in meglio che in peggio. Il sapore del riso, per esempio, è percepito come migliore rispetto al passato, un po' meno quello della pasta. Molto diversa la percezione soprattutto per la carne, considerata peggiore nel gusto da oltre un terzo del campione, seguita dai salumi e dagli insaccati, che deludono quasi il 27 per cento degli intervistati. E se invece si percepiscono come "più buoni" pizza, legumi e formaggi, per non parlare del vino, il gradimento scende parecchio per frutta, verdura, uova, pane, un pochino meno per il latte.

I motivi sono parecchi. Da un lato c'è quella che Gabriella Morini, docente di Scienze Molecolari all'università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, definisce "una riduzione dell'orizzonte gustativo", dall'altra - ma è

un cane che si morde la coda - un'offerta sempre più limitata di varietà, vegetali e non, selezionate non in base alle diverse caratteristiche di sapore e gusto ma alle quantità che una singola specie è in grado di produrre. Dunque vacche che producono più latte o varietà di mele più produttive, con buona pace dei sapori e della biodiversità.

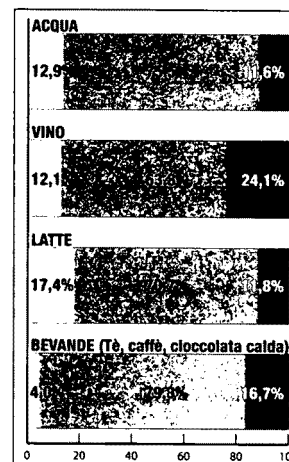
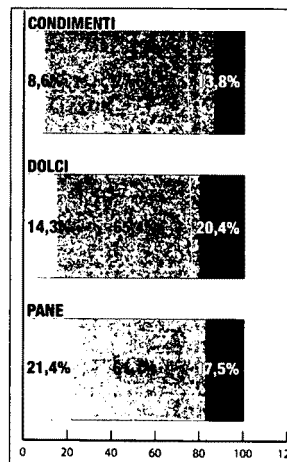
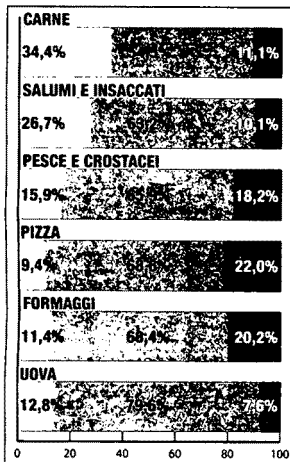
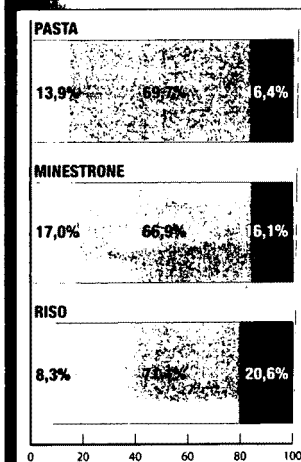
«La riduzione dell'offerta», ragiona Morini, «sta portando ad una standardizzazione del gusto e alla

riduzione del numero di sostanze che introduciamo nella nostra dieta. Ci stiamo abituando ad usare sempre meno il nostro gusto e a rifiutare quegli alimenti che hanno sapori troppo decisi: un pollo ruspante, per intenderci, ci sembra che abbia un sapore troppo forte, così come il pesce selvaggio piace di meno perché "sa troppo di pesce". Dovremmo cercare di ampliare i nostri gusti, cominciando dai bambini. Bisognerebbe esporli a gusti diversi, abituarli ad altri sapori, come l'amaro di alcune verdure che, geneticamente, siamo portati ad evitare». Da quel rifiuto, dettato da ragioni di difesa della specie, visto che l'amaro era spesso tossico, nasce la predilezione per «il dolce, il salato, e anche l'umami, che è presente in tutte le proteine, dalle carni al parmigiano, al prosciutto cotto o alle sardine. I nostri recettori - antiquati - ci spingono verso alimenti che sentiamo al palato come buoni ma che, considerata l'offerta abbondante e il consumo elevato, rischiano di farci ammalare».

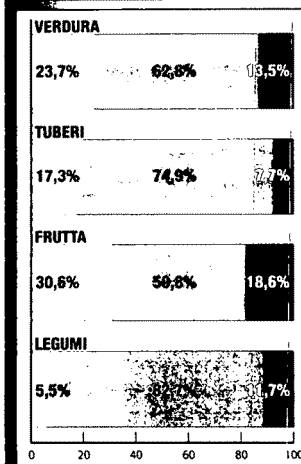
L'apertura verso sapori diversi, comunque, sta un po' caratterizzando gli ultimi anni. «Un caso esemplare è quello del vino e di quelli che noi chiamiamo "bevitori esplorativi"», precisa Marilena Colussi, direttore di ricerca e responsabile del settore Food della società di ricerca GPF, «prima non si usciva fuori dai confini regionali, adesso si provano persino i vini esteri. Questo cambiamento delle prospettive del gusto si scontra però con la fatica sempre maggiore che si fa a riconoscere i gusti del nostro passato e con il tempo sempre minore che si dedica alla cucina, e ai pasti in genere. Non è un caso che aumentino sempre più i consumi dei prodotti pronti...».



**È cambiato e come il gusto degli alimenti? Ecco le risposte degli italiani**



PEGGIORATO  
 STABILE  
 MIGLIORATO



**L'INDAGINE.**  
 L'indagine "I piatti e gli alimenti graditi dagli italiani" è stata realizzata con metodo CATI da Format per Salute-La Repubblica dal 5 al 10 dicembre 2008 su un campione rappresentativo di mille persone di età superiore ai 24 anni. L'intera indagine è consultabile su [www.agcom.it](http://www.agcom.it)

Base campione: 1000 casi. Valori percentuali calcolati al lordo di coloro che hanno dichiarato di non avere mai consumato i piatti o gli alimenti o le bevande considerate.

GIAMPAOLO FABRIS

## buono? Non è oggettivo...

«BUONO? «Sempre più un mix tra elementi diversi: sapore e dunque gratificazione orale, vista, cioè l'aspetto estetico, e altri elementi, come la naturalità e la salute, considerati entrambi del surplus. Il buono è tutto tranne un dato oggettivo», sintetizza Giampaolo Fabris (nel riquadro), ordinario di Sociologia dei Consumi all'università di Milano, «ed è la risultante di aspetti le-

gati all'attualità culturale ma anche alla storia e all'antropologia. Dieci anni fa avremmo provato il gusto nel confronti del pesce crudo, oggi è di moda il sushi...». La globalizzazione dei mercati, anche il fatto che si viaggia e ci si sposta di più, sebbene spesso si cerchi la cucina di casa anche all'estero, ha «deprovincializzato i gusti degli italiani. Fino a 10-15 anni fa gli unici ristoranti etnici erano i cinesi. Oggi, anche nei centri più piccoli è possibile provare alimenti speziati, come quelli indiani, ma anche il sushi o il Kebab. Inoltre il cambiamento degli stili di vita, e le nuove esigenze dietetiche, hanno allontanato da cucine tradizionali con ricette molto ricche di grassi o con troppe calorie. Sapore e gusto, però, nonostante tutte le preoccupazioni salutistiche, restano i più importanti».

«...», puntualizza Fabris, che è anche direttore scientifi-



co di SANA, l'annuale fiera del biologico bolognese, il cibo segue la triade del «buono, sano e naturale, e lo dimostra il fatto che, nonostante la crisi, il mercato del biologico sia in crescita. Quello che cambia, infatti, non sono i modelli alimentari ma i comportamenti negli acquisti. I mercatini rionali stanno vivendo un momento estremamente positivo, così come i farmers market, i mercati dei

contadini, pochi e ancora non ben organizzati, ma in crescita. La cultura del piatto unico, inoltre, consente di risparmiare: prima il piatto unico era il secondo con contorno, il filetto o la bistecca con l'insalata per esempio; oggi è il primo piatto, pasta o risotto, con un costo più contenuto. Diverso il discorso sul mangiar fuori, in quel caso reggono soltanto i fast food che offrono cibo facile, a poco prezzo, con ambientazioni policrome che attirano i clienti. Ma attenzione: la crescita di questi consumi può portare con sé obesità, diabete, malattie cardiovascolari anche in paesi, come alcuni del sud est asiatico, dove per tradizione quelle malattie non c'erano. E oggi, all'università, i miei studenti non solo mangiano le patatine fritte, ma le riempiono di ketchup. E peggio di così...».

(e. nas.)