

RASMUS BREDAHL

ALEXANDER WIECK FJÆLDSTAD

CHRISTIAN BØJLUND

CUCINARE SENZA SENTIRE I SAPORI

UN LIBRO SU COME REALIZZARE DEI PIATTI
GUSTOSI IN ASSENZA DEL GUSTO E DELL'OLFATTO

VERSIONE ITALIANA DI

ALBERTO MACCHI

MARIO CARABELLI

GIULIA MONTI

Sotto il patrocinio dell'Accademia Italiana di Rinologia

Upload Research Center

Università degli Studi dell'Insubria

CUCINARE SENZA OLFATTO

Contenuto

PREFAZIONE	4
PERCEZIONE SENSORIALE	6
Consistenza, struttura, consistenza e sensazione in bocca	9
Il senso del gusto: I cinque gusti fondamentali	11
Il modello dell'hotdog	19
STRUMENTI	20
Le 5 T.....	20
Gusto - Creare equilibrio con i sapori di base!	20
Texture (Struttura): rendetela croccante!.....	22
Tattilità - Mangiare con le dita!	23
Temperatura - caldo vs. freddo!	24
Trigeminal Nerve (Nervo trigemino) - speziare!	25
Kit sensoriali	26
Altri consigli per un maggior piacere a tavola	29
RICETTE	34
<i>Ricette del kit crunch</i>	35
MENU' DEGUSTATIVO	37
<i>Antipasto - Pesce in carpione con guancialetto croccante</i>	37
Ispirazione per una maggiore conoscenza del cibo e della perdita dell'olfatto	42

PREFAZIONE

A cura di Alexander Fjaeldstad, Professore Associato, Aarhus University, Danimarca

La qualità della vita è difficile da definire, ma per molte persone i pasti deliziosi sono associati a una buona vita. Conosciamo tutti la sensazione di felicità quando affondiamo i denti in qualcosa che amiamo. Per me, questa sensazione attraversa il mio corpo quando la mia famiglia si riunisce attorno a una sostanziosa bolognese con insalata croccante e abbondanti quantità di parmigiano. Ma non tutti riescono a gustare in modo ottimale a causa della perdita del senso dell'olfatto, e questo problema lo affrontiamo con una serie di strumenti che abbiamo sviluppato e presentato in questo libro.

Circa il 20% della popolazione mondiale ha un senso dell'olfatto ridotto, mentre dal 2 % al 5% non riesce affatto a sentire gli odori. Ciò riduce la nostra capacità di apprezzare il cibo ed è qualcosa che stiamo ricercando da molti anni presso la Clinica per i disturbi dell'olfatto e del gusto. Qui abbiamo incontrato sia coloro che non sono mai stati in grado di annusare gli odori, sia coloro che hanno gradualmente perso l'olfatto. Alcuni dei nostri pazienti sanno cosa si perdono perché hanno già potuto assaporarlo, mentre altri non sanno che manca loro qualcosa nella loro vita perché non hanno mai conosciuto altro che la vita senza odore e gusto.

Le conseguenze di un ridotto senso dell'olfatto sono diventate evidenti quando il COVID-19 ha iniziato a diffondersi. Molti pazienti affetti da COVID hanno sperimentato come ci si sente a perdere il senso dell'olfatto e del gusto, nonché le difficoltà ad esso associate; tuttavia, non tutti hanno riacquisito il senso dell'olfatto.

Vi sono diverse caratteristiche che giocano un ruolo nel nostro piacere nel mangiare. Questa si chiama scienza sensoriale e in questo libro te la spiegheremo in modo che tu possa applicare facilmente i metodi nella tua cucina e migliorare la tua esperienza culinaria. I nostri "aiuti alla memoria" e i nostri metodi sono stati sperimentati attraverso la nostra iniziativa "La Scuola di Cucina per Persone con Perdita dell'Olfatto". Qui abbiamo messo alla prova le nostre riflessioni su come ripensare il godimento del cibo quando il senso dell'olfatto viene a mancare, che è stata anche la motivazione di questo libro. Un grande ringraziamento va a tutti coloro che hanno partecipato ai corsi. Il problema della perdita dell'olfatto, tuttavia, è probabile che rimanga e Christian, Rasmus e io, con l'aiuto della Fondazione Velux, abbiamo ora raccolto gli strumenti per risolverlo, perché crediamo che tutti meritino una fantastica qualità di vita durante i pasti.

Nonostante ognuno viva il cibo in modo diverso - comprese le persone con perdita dell'olfatto - abbiamo raccolto esperienze, considerazioni e ricette che siamo felici di condividere con voi nella speranza che possano portare divertimento e nuove esperienze di gusto.

Versione Italiana

A cura di Alberto Macchi, Otorinolaringoiatra, Altissima Specializzazione nelle patologie dell'olfatto e del gusto- Asst Settelaghi-Varese. Presidente Accademia Italiana di citologia nasale

Prendendo spunto dalle ricerche dell'amico e collega Alexander Wieck Fjaeldstad, riguardo la percezione olfattiva e gustativa e sulla realizzazione di un percorso riabilitativo per le persone che hanno perso la percezione del gusto e dell'olfatto, abbiamo realizzato una versione italiana delle ricette. Senza nulla togliere al lavoro dell'amico Alexander, purtroppo la cucina danese si distanzi, sia in preparazione che in gusti, dalla cucina italiana. Abbiamo rivisitato il libro con un occhio alla cultura culinaria italiana, realizzando delle ricette che hanno avuto come fondamentale aiuto lo Chef Mario Carabelli. Sotto il patrocinio dell'Accademia Italiana di Rinologia, del gruppo olfatto dell'Accademia, sono stati realizzati dei piatti consoni ai nostri gusti, provati e testati sulle persone che hanno perso l'olfatto ed il gusto.

Il presente libro sarà la base dei nostri corsi per insegnare come preparare questi piatti sotto la guida attenta di Mario Carabelli, Alberto Macchi e Giulia Monti.

PERCEZIONE SENSORIALE

La percezione sensoriale è l'input combinato dell'utilizzo di tutti i nostri sensi. Anche se tendiamo a parlare semplicemente del sapore del cibo, mangiare è una delle attività più multisensoriali che gli esseri umani sperimentano. Ciò che percepiamo come sapore proviene da tutti i nostri sensi, che vengono raccolti nel nostro cervello per realizzare quello che stiamo mangiando.

Il gusto ci fornisce solo informazioni sui gusti di base - acidità, dolcezza, salato, amarezza e umami - che sono solo una parte della nostra percezione del sapore. Gli altri sensi - vista, udito, olfatto, ma anche il tatto delle mani e della bocca - costituiscono una parte importante della sinfonia che il cervello percepisce come sapore.

Pertanto, ha più senso dire che "sentiamo il cibo" piuttosto che "assaggiamo il cibo", e il senso più importante in questa sinfonia sensoriale è il nostro senso dell'olfatto. Quindi, se si perde il senso dell'olfatto, non si è sostanzialmente in grado di percepire il cibo come prima.

Per aiutare le persone che hanno perso l'olfatto a ritrovare il piacere del cibo, è quindi importante adottare un approccio multisensoriale al cibo. Questo viene fatto concentrandosi sulla stimolazione dei sensi rimanenti, dove l'amplificazione e il bilanciamento degli stessi sono fondamentali per creare un pasto piacevole.

La nostra ipotesi è che sia importante rendere il pasto interessante per le persone con perdita dell'olfatto stimolando il cervello in altri modi e sfruttando l'ampio repertorio di tutti gli altri sensi. Ciò renderà il pasto più stimolante da mangiare e, si spera, compenserà parte dell'odore mancante durante il consumo del cibo. Anche l'ambiente e il contesto del pasto giocano un ruolo importante; le persone sono "animali" sociali e i pasti vengono apprezzati di più quando vengono consumati con gli altri, soprattutto con coloro a cui siamo affezionati. Pertanto, apprezziamo anche la creazione di più conversazioni intorno e durante il pasto, poiché l'atmosfera, la compagnia e l'ambiente sociale sono importanti per la nostra esperienza culinaria.

Dando al cervello qualcosa in più da "digerire" e con cui lavorare durante il pasto, si spera che si gettino anche le basi per una maggiore conversazione su ciò che

contiene il cibo e si toglie la capacità mancante di annusare. Abbiamo scoperto che le persone con perdita dell'olfatto sono molto più brave a cucinare di quanto credessero e che, nonostante la perdita dell'olfatto, possono creare cibi deliziosi e saporiti che soddisfano sia le persone con e senza perdita di odore. Tuttavia, per raggiungere questo obiettivo è necessaria una certa conoscenza delle impressioni sensoriali che possono essere messe in gioco e di come semplici linee guida e strumenti possano dare vita a piatti familiari e nuovi.

Aiuta gli altri a capire cos'è la perdita dell'olfatto

Per coloro che non hanno mai sperimentato una perdita dell'olfatto, può essere difficile immaginare come l'esperienza alimentare sia influenzata da tale perdita. Esistono piccoli esercizi molto efficaci per farsi un'idea dell'importanza dell'olfatto nella percezione del cibo.

Testare i sensi "Gusto vs aroma"



Le erbe sono altamente aromatiche, ma nella loro forma fresca possono essere piuttosto amare. Se ci si tappa il naso mentre si masticano le erbe, si limita notevolmente il passaggio delle molecole degli odori attraverso il naso. Di conseguenza, il gusto amaro diventa l'impressione sensoriale dominante. L'aroma si percepisce solo attraverso l'olfatto quando si lascia la presa sul naso ed espira attraverso la bocca dopo aver fatto un respiro profondo. Poiché la sensazione amara senza aroma è spesso leggermente sgradevole, questo è un buon esempio degli aspetti negativi del mangiare con un senso dell'olfatto ridotto.

Lo stesso principio vale per le caramelle gommose (o altri tipi di caramelle con contenuto di zucchero uniforme e variazioni di additivi aromatici). Quando ci si tappa il naso e si mastica, si percepisce solo il sapore dolce. Ma quando successivamente rilasciano il naso e respirano attraverso di esso, all'improvviso si percepisce un intenso aroma di lampone, cola o altri sapori.



Quando si cerca di spiegare ad amici e familiari in che modo la perdita dell'olfatto influisce sul godimento del cibo, questi esempi sono più efficaci delle sole parole. Spesso vengono ricordati per un tempo più lungo, evitando che la perdita dell'olfatto venga dimenticata più tardi nello stesso pasto, come spesso sperimentano molte persone con perdita dell'olfatto.



Consistenza, struttura, consistenza e sensazione in bocca

Immaginate di mangiare una mela. Invece della consistenza croccante e friabile che ci si aspetta, la mela è completamente molle: in una situazione del genere, la maggior parte delle persone metterebbe giù la mela. Questo accade perché il nostro cervello associa inconsciamente determinate sensazioni del cibo in bocca a diversi nutrienti e alla qualità dell'alimento, dove la croccantezza, ad esempio, è percepita come un indicatore di freschezza. Non ci aspettiamo quindi che le mele fresche abbiano una consistenza morbida.

La morbidezza, d'altra parte, può anche essere un segno di maturità. Avrete notato quanti avocado le persone al supermercato premono prima di trovare quello giusto da mettere nel carrello, perché nessuno vuole avocado duri come la roccia nel proprio cibo. È quindi importante che il cibo che mangiamo soddisfi le aspettative del nostro cervello in termini di qualità, consistenza e struttura, ed è anche fondamentale per stimolare i nostri sensi.

Pensate a una ciotola di yogurt alla frutta: diventa subito un po' noiosa e monotona, ma se la completate con pezzi di mela succosa, mandorle croccanti e una manciata di uvetta gommosa, diventa improvvisamente un'esperienza culinaria completamente diversa e più stimolante. Oppure considerate una patata al forno con pancetta e sugo. Si tratta di una buona combinazione di consistenze: la pancetta croccante, la patata umida, il sugo denso e succoso e magari qualche cipolla frita. Tutte queste consistenze contribuiscono ad attivare diversi sensi.

Il concetto di consistenza viene spesso utilizzato in senso molto ampio e può essere facilmente confuso con i concetti di struttura e consistenza, che però differiscono in modo significativo. Mentre la struttura rappresenta le proprietà fisiche misurabili che si verificano in una materia prima dopo i metodi di cottura, come nel caso della panna e della panna montata, noi usiamo la consistenza per descrivere ciò che percepiamo - sia la sensazione che si prova in bocca, sia l'effetto che l'alimento ha quando lo mastichiamo.

La consistenza e la sensazione in bocca hanno quindi significati abbastanza simili, ma la sensazione in bocca può essere influenzata anche da altri stimoli, come la temperatura, il dolore o il tatto. La lingua è molto sensibile al tatto: basti pensare a come viene percepito anche il più piccolo pezzo di cibo tra i denti. Quindi, quando

si prepara un piatto gustoso e stimolante, è importante pensare a più consistenze e non solo ai sapori di base sulla lingua, che attivano il cervello quando si mangia.

Ecco perché lavoriamo sistematicamente con elementi croccanti e consistenze diverse nell'ambito delle "5 T", di cui parliamo più avanti.

CONSISTENZA	DOVE LA POSSO TROVARE	COME LA SENTO IN BOCCA
VISCOSITA'	SALSA MAIONESE	CONSISTENZA
CROCCANTEZZA	PATATINE FRITTE, CORNFLAKES	CONSISTENZA
FRESCHEZZA	GHIACCIO MENTOLO	TEMPERATURA-TRIGEMINALE
CALORE	CAFFE' TE CHILI	TEMPERATURA-TRIGEMINALE
ACIDULITA	ACETO LIMONE	TRIGEMINALE
MORDENTE	PEPE CHILI AGLIO	TRIGEMINALE
FRIZZANTE	LIQUIDI GASATI, CARAMELLE	TRIGEMINALE
STRINGENTE	CIPOLLA	TRIGEMINALE
GELANTE	GELATO YOGURT	TATTILE E TRIGEMINALE

Il senso del gusto: I cinque gusti fondamentali

Come esseri umani siamo onnivori e questo è stato vantaggioso per la nostra sopravvivenza durante tutta la nostra evoluzione; tuttavia, ci ha anche reso vulnerabili in termini di consumo di carne avariata e frutti, radici e piante velenose raccolte in natura. Storicamente non esistevano date di scadenza per ciò che mangiavamo; quindi, ci affidavamo esclusivamente alla nostra capacità di vedere, annusare, sentire e gustare per determinare se qualcosa fosse potenzialmente dannoso. I sensi forti e affidabili erano quindi uno strumento essenziale per darci energia e nutrimento essenziale. Al di là dei confini e delle culture, ogni neonato con i sensi intatti ha riflessi gustativi simili: risposte positive al dolce, mentre il gusto amaro suscita una risposta avversiva. Usiamo il gusto per decidere se deglutire o sputare, ma come descriveremo di seguito, il senso del gusto viene utilizzato per molto più di questo.

Il nostro senso del gusto deriva dalle 5.000 papille gustative sulla nostra lingua che rilevano il sapore di ciò che c'è in bocca. Inoltre, i sapori possono essere registrati anche nella gola. Sono i cinque gusti fondamentali; acido, dolce, salato, amaro e umami, che vengono rilevati dalle nostre papille gustative. Ciascuna papilla gustativa contiene 50-100 cellule che contengono recettori per uno o più gusti di base che inviano un messaggio al cervello ogni volta che è presente il gusto rilevante. Il messaggio combinato di tutte le papille gustative, insieme ai segnali di tutti gli altri sensi, comunica al cervello il sapore del cibo.

Metti alla prova i sensi
“I gusti fondamentali”



Sebbene la maggior parte delle persone affermi di poter riconoscere il gusto dell'acido, del dolce, del salato e dell'amaro, sia gli individui con una normale funzione olfattiva che quelli con una perdita dell'olfatto hanno dubbi riguardo alle basse concentrazioni di sale, soprattutto rispetto all'acido, anche se il loro senso del gusto è intatto. Quando la concentrazione viene aumentata, i gusti fondamentali individuali possono essere identificati più facilmente e correttamente, e questo vale anche quando testiamo con concentrazioni di gusto ridotte. Tuttavia, l'umami pone molte sfide in termini di riconoscimento, anche ad alte concentrazioni. Questo è generalmente vero per tutti (nel mondo occidentale), motivo per cui questo gusto di base viene spesso omesso quando si testa clinicamente e scientificamente il senso del gusto. È quindi un buon esercizio preparare un piatto con zucchero, sale da cucina, una fetta di limone, insalata di rucola (o indivia o una bustina di tè nero) e salsa di soia (o pomodoro secco). Prova ogni ingrediente e prendi nota del gusto, della sensazione in bocca e di quali innescano un aumento della produzione di saliva.



Salato

Il gusto salato deriva principalmente dal sodio, che fa parte del comune sale da cucina, il cui nome formale è cloruro di sodio. Il sale spesso esalta gli altri sapori di base. Gli alimenti che hanno un sapore salato, come il prosciutto, le patatine.

Una quantità eccessiva di sale può avere conseguenze negative sulla nostra salute, tra cui l'alterazione della pressione sanguigna, ma non possiamo farne a meno perché regola l'equilibrio dei liquidi. La capacità di sentire il sapore del sale ci assicura che ne assumiamo a sufficienza e il cervello può anche dare forti segnali di desiderio se il corpo ha bisogno di regolare i livelli di sale.

Il sale è un aspetto importante della preparazione dei cibi in quanto funziona come esaltatore di sapidità, ma per migliorare l'esperienza gustativa sono necessari diversi sapori di base. Con un buon equilibrio di tutti i sapori di base, in genere è necessaria una minore quantità di sale e la zuppa, sono spesso addizionati di sale. Tuttavia, se il sale negli alimenti o nelle bevande è eccessivo, può risultare sgradevole: basti pensare a un boccone di acqua di mare o a un piatto troppo salato.

Tuttavia, se si condisce regolarmente il cibo con molto sale, ci si può abituare gradualmente.





Dolce

Caramelle, miele e fragole mature al sole hanno un sapore dolce perché contengono zucchero. Lo zucchero si presenta in diverse forme e alcuni zuccheri sono più dolci di altri.

Lo zucchero della frutta (fruttosio), ad esempio, è più dolce dello zucchero del latte (lattosio), ma il composto più dolce è il dolcificante artificiale aspartame. Lo zucchero dona energia al corpo, e a noi esseri umani piace il sapore dolce perché il corpo lo percepisce come energia facilmente accessibile; tuttavia, c'è una grande differenza nella rapidità con cui le diverse forme di zucchero vengono scomposte, e quindi nella velocità con cui aumenta il livello di zucchero nel sangue.

Testare i sensi “Vaniglia”

Dividete un baccello di vaniglia e mescolate una piccola quantità di vaniglia con lo zucchero di canna. Assaggia un cucchiaino di zucchero di canna contro un cucchiaino di zucchero vanigliato. Nel mondo occidentale, la vaniglia è un ingrediente comune nei dessert, motivo per cui le persone che riescono a percepire l'aroma dello zucchero vanigliato indicheranno che è più dolce dello zucchero puro, nonostante la vaniglia abbia in realtà un sapore amaro come sapore di base. Per gli individui con una perdita dell'olfatto più pronunciata, lo zucchero puro avrà un sapore più dolce. Questo test con la vaniglia è un buon esempio di come il nostro cervello influenza le nostre percezioni del gusto.





L'aspro

Il gusto acido viene rilevato da alcuni recettori leggermente diversi nelle nostre papille gustative, poiché il valore del pH è inferiore al livello neutro della bocca (inferiore a 6,3). Il limone, lo yogurt e le mele acerbe sono acidi perché contengono acidi. Acidi come l'acido citrico, l'acido lattico e l'acido acetico sono ingredienti acidi comuni. L'asprezza è spesso un segnale che indica che l'alimento non è sicuro da mangiare. Per esempio, la mela acida che non è pronta da mangiare o il latte acido che è andato a male ed è troppo rischioso da bere. Con il tempo, però, ci abituiamo al sapore aspro e impariamo ad apprezzarlo.

Mentre l'aceto (pH 2,5) è percepito come molto acido, la coca cola (pH 2,6) è percepita dalla maggior parte delle persone come piacevole, in quanto l'alto contenuto di zucchero è bilanciato dall'acido. Soprattutto insieme al dolce, l'acido può avere un buon sapore, come ad esempio le arance, le verdure sottaceto e la salsa agrodolce. Si tratta di una pietra miliare dell'aromatizzazione, che si applica sia ai cibi che alle bevande. Un buon vino bianco Riesling è quindi una combinazione paradisiaca di alta dolcezza e alta acidità, che coccola le papille gustative ma fa venire i capelli grigi al dentista.

L'acidità degli alimenti attiva notevolmente la produzione di saliva, nel tentativo dell'organismo di neutralizzare e diluire l'acido e proteggere la bocca e la gola. La giusta quantità di acido negli alimenti può quindi rendere l'esperienza gustativa più succosa ed equilibrata.





Amaro

Ai bambini piccoli non piace il sapore amaro. Il cervello rifiuta ciò che ha un sapore amaro, perché l'amaro è spesso un segnale che il cibo è velenoso o avariato. Il gusto dell'amaro deriva dalle sostanze amare presenti negli alimenti, e ne esistono molte varietà diverse, che possono legarsi a uno o più dei 25 tipi diversi di recettori dell'amaro presenti nelle nostre papille gustative. Proprio la capacità dell'amaro di distinguersi può essere sfruttata quando è necessario dare una spinta sensoriale al cibo, se l'aroma passa in secondo piano dopo la perdita dell'olfatto. In genere apprezziamo il gusto amaro quando lo sperimentiamo insieme a cose che abbiamo imparato ad apprezzare come il caffè, la birra, il pane di segale, l'insalata e il pompelmo.

Come per molti altri stimoli sensoriali, anche gli amari possono cambiare il modo in cui percepiamo altri elementi del cibo. Alcuni anni fa abbiamo condotto un esperimento in cui abbiamo dimostrato che il gusto amaro del caffè modificava la nostra sensibilità alla dolcezza: dopo una tazza di espresso (sia con che senza caffeina) si diventa effettivamente più bravi a percepire il dolce sulla lingua. Questa è probabilmente una delle spiegazioni per cui un pezzo di cioccolato fondente con il caffè può essere un ottimo abbinamento.



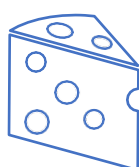


Umami

Umami è un termine giapponese che può essere tradotto con "gusto delizioso" o "essenza di carne". Soprattutto nella cucina giapponese, l'umami è una pietra miliare della maggior parte dei piatti, ma anche se diversi ingredienti occidentali comuni contengono umami, raramente si pensa a questo sapore. Il gusto umami può essere difficile da descrivere e riconoscere, ma il suo sapore di base malizioso dà l'esperienza della forza della carne, dell'appetibilità e del riempimento della bocca.

Il gusto umami è un segnale che indica all'organismo che l'alimento contiene proteine, un nutriente importante per l'organismo. Le proteine sono composte da diversi amminoacidi e alcuni di questi possono attivare i recettori del gusto umami: in particolare il glutammato, ma anche l'inosinato e il guanilato. Il gusto umami viene esaltato quando negli alimenti sono presenti diversi di questi tipi di aminoacidi.

Esempi di ingredienti comuni ricchi di umami sono il bacon, il ketchup, gli asparagi, la zuppa di pollo, il parmigiano, i funghi e il pesce. Viene enfatizzato nei piatti in cui carne e verdure sono cucinate insieme. La salsa di soia e il tamari hanno un alto contenuto di umami e sono facili e buoni da usare in cucina e come aromi.



Esempi di alimenti con di umami

Glutammato

Pomodoro



Cipolla



Formaggio



Broccoli



Alghe Combu



Funghi



Piselli



Asparagi



Inosinato

Sardine



Maiale



Pollo



Manzo



Guanilato

Funghi disidratati
Porcini



Spugnole secche





Il modello dell'hotdog

Quando dobbiamo creare un modello sensorialmente perfetto, spesso utilizziamo il classico hotdog come esempio da manuale. È ben noto e consiste di ingredienti semplici, ognuno dei quali aggiunge qualità sensoriali uniche all'esperienza gustativa complessiva. Può sembrare un po' strano indicare un hotdog come modello per il pasto perfetto, ma se si effettua un'analisi neurogastronomica, ha senso. Oltre a essere colorato e riconoscibile, attiva più sensi di quelli che di solito si notano, soprattutto se si prende alla lettera il concetto di "fast food" e lo si ingurgita in un boccone o due.

Texture/Consistenze

Con la sua salsiccia succosa, le cipolle crude, il panino morbido e soffice, le cipolle fritte croccanti e le creme di ketchup, senape e maionese, copre una gamma di consistenze che si possono facilmente replicare a casa. La salsiccia croccante e le cipolle croccanti producono inoltre un suono delizioso che aumenta il piacere e l'esperienza sensoriale.

Tattilità e temperatura

L'hotdog si mangia con le mani, attivando così il senso tattile. Il panino è caldo e morbido e crea un contrasto testuale con lo schiocco della salsiccia.

Sapori di base e nervo trigemino

La salsiccia contiene sale e umami, il ketchup apporta dolcezza, la senape aggiunge un gusto forte e amaro, i sottaceti contribuiscono all'acidità e le cipolle fritte forniscono grasso e croccantezza. Inoltre, è colorata e riconoscibile.

Se si ricordano i cinque sapori di base, i contrasti testuali e i colori, si aumenta la percezione del cibo come più saporito e ci si aiuta a mangiare porzioni più piccole. Ciò è dovuto al concetto di "sazietà specifica per i sensori", in base al quale il cervello collega i diversi sapori di base e gli input sensoriali con i nutrienti di cui abbiamo bisogno, attivando così il senso di sazietà. È quindi fondamentale condire correttamente i cibi e tenere conto dei cinque sapori di base.

In cucina, non è detto che si debbano creare molti piatti nuovi per realizzare un pasto multisensoriale. Al contrario, è sufficiente coinvolgere attivamente i sensi in cucina e migliorare alcuni dei piatti che si preparano abitualmente. Per facilitare il compito, abbiamo evidenziato gli elementi sensoriali più importanti nella sezione "Le 5 T".

STRUMENTI

Le 5 T

Durante il nostro lavoro con i pazienti che hanno perso l'olfatto, ci siamo subito resi conto che la semplicità è fondamentale quando si praticano metodi multisensoriali a casa, in cucina. Per questo motivo, abbiamo raccolto cinque punti di attenzione che parlano tutti ai sensi del corpo e funzionano indipendentemente dall'olfatto. Li abbiamo chiamati "le 5 T". [Questi punti di attenzione funzionano anche per le persone con un olfatto intatto, dove l'aroma \(odore\) è un ulteriore punto su cui concentrarsi.](#)

Gusto (Taste) - **Struttura** (Texture) - **Tattilità** (Tactility) -
Temperatura (Temperature) - **Nervo trigemino** (Trigeminal nerve)

Gusto - Creare equilibrio con i sapori di base!

La maggior parte delle persone ha probabilmente sperimentato che il cibo o la salsa non sono del tutto giusti. In questo caso, una buona comprensione dei sapori di base può essere di grande aiuto per creare un buon equilibrio. Si può fare qualcosa se la salsa è diventata troppo acida? Spesso è il dosaggio a determinare quando qualcosa di amaro e aspro passa dall'essere sgradevole da mangiare a qualcosa che completa l'esperienza culinaria. L'equilibrio è importante, ad esempio, quando si cosparge di cacao amaro in polvere il tiramisù e si regola la quantità di acidità della mousse al limone.

A seconda di ciò che state preparando delle vostre preferenze, potete scegliere molti ingredienti diversi per ottenere piatto di successo.

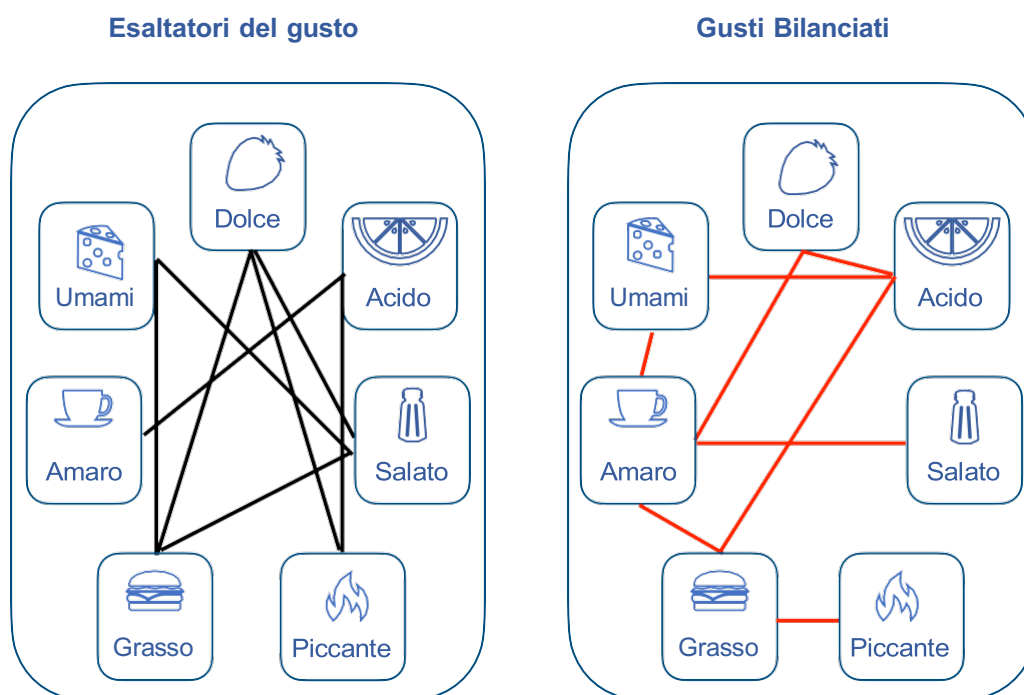


Consultate i nostri suggerimenti per i kit di sapori con una selezione di gusti di base gusti di base nella sezione "Kit sensoriali".

Solo la fantasia pone dei limiti a ciò che si può aggiungere, ma ecco alcuni esempi di alimenti con i cinque gusti di base.

Acido	Dolce	Salato	Amaro	Umami
Limone, lime, aceto, yuzu, olivello spinoso aceto balsamico	Zucchero, miele, sciroppo, frutta	Sale, salsa di soia, olive	Mostarda, birra, cioccolato amaro	Salsa di soia, miso, tamari, pomodoro, parmigiano formaggio, koi, funghi

Nell'aromatizzazione, può essere utile avere una visione d'insieme di quali sapori di base e altri stimoli possono creare un equilibrio e smorzare/complementare gli uni con gli altri, nonché quali si esaltano a vicenda.



Aromi e gusti di base. Le **linee nere** (figura a sinistra) mostrano quali gusti base si esaltano a vicenda, mentre le **linee rosse** (figura a destra) mostrano quali gusti base si bilanciano (si smorzano) a vicenda. Questo è importante da sapere quando si insaporisce con i gusti base.



Texture (Struttura): rendetela croccante!

Il cervello viene stimolato maggiormente quando si combinano più consistenze nel cibo. La nostra bocca, le labbra e la lingua si combinano per creare uno strumento molto sensibile che ci dà informazioni sul cibo che mangiamo.

La nostra bocca ultrasensibile ci permette di evitare di ingerire cose che potrebbero essere dannose per noi. La lingua rileva rapidamente se un sasso o una piccola lisca di pesce si sono intrufolati in un boccone. Da lì, viene inviato un segnale di avvertimento al cervello che ci dice di smettere di masticare finché non abbiamo rimosso l'oggetto estraneo.

La bocca e la lingua percepiscono anche le minime differenze nel cibo che consumiamo e si annoiano facilmente senza una varietà di stimoli diversi; pertanto, un pasto dovrebbe combinare un mix di sensazioni tattili come qualcosa di masticabile insieme a qualcosa di morbido e qualcosa di croccante.

Gli genere, cibi morbidi come yogurt, porridge o purea di verdure sono poco stimolanti da mangiare se non si sente l'odore, perché creano un'esperienza gustativa monotona e poco stimolante. Per questo motivo, nei vostri pasti fate sempre attenzione alle consistenze e ai loro contrasti. Quando, ad esempio, ricopriamo lo yogurt con mele e noci tostate o mangiamo le tortilla chips con il guacamole, diamo al cibo consistenze diverse e il piacere aumenta notevolmente.





Tattilità - Mangiare con le dita!

Tattile significa toccabile; e così come abbiamo un'elevata sensibilità nelle labbra, nella lingua e all'interno della bocca, ce l'abbiamo anche nei palmi delle mani e nei polpastrelli. Nel mondo occidentale mangiamo principalmente con gli utensili, ma in molte parti del mondo è ancora comune mangiare con le dita, proprio come facevano gli esseri umani nei millenni precedenti agli utensili. Nel corso dell'evoluzione umana, le dita sono state il nostro principale indicatore sensoriale per ispezionare il cibo che volevamo mangiare. Le abbiamo usate come strumenti per valutare la freschezza del cibo trovato in natura. A seconda del cibo che abbiamo raccolto, la sensazione che ne derivava determinava se fosse commestibile o meno.

Pertanto, può sembrare che il cibo sia più gustoso quando lo mangiamo con le dita, in quanto dà al cervello la sensazione di freschezza.





Temperatura - caldo vs. freddo!

Un altro modo per stimolare il cervello durante il pasto è quello di servire il cibo a temperature diverse: lo chiamiamo contrasto di temperatura. Così come le consistenze morbide e croccanti si contrastano, rafforzandosi a vicenda, le temperature calde e fredde fanno lo stesso.

Pensate all'effetto di una goccia di panna montata fredda su una tazza di cioccolata calda, di un gelato su un waffle o di un hamburger appena grigliato tra lattuga croccante e panini a temperatura ambiente. Tutti questi contrasti di temperatura stimolano i sensi e quindi la nostra esperienza culinaria.

In un primo momento può sembrare impegnativo avere temperature diverse nella stessa porzione, in quanto richiede una certa tempistica, ma i contrasti di temperatura possono anche consistere in un contorno freddo, pronto in frigorifero mentre si prepara il cibo caldo. In generale, le temperature sono una delle cose di cui ci si lamenta di più quando si mangia al ristorante: "la bistecca è fredda", "il vino è troppo caldo", "la coca è tiepida". Le temperature possono influenzare notevolmente il piacere, ma possono anche essere un gradito contrasto quando il cibo deve risvegliare i sensi.





Nervo trigemino - speziare!

Le papille gustative non hanno recettori in grado di rilevare la piccantezza come un gusto distinto, il che significa che la piccantezza non costituisce uno dei cinque gusti fondamentali. Si tratta invece di un'irritazione di un nervo che scorre sotto la lingua, noto come nervo trigemino. Il cibo non può quindi "sapere" di piccante, ma piuttosto "sentire" il piccante. Infatti, la sensazione di "piccante" è un segnale al cervello che indica che la bocca è esposta a qualcosa di caldo. La lingua e la bocca sono strumenti sofisticati che possono fare molto di più che rilevare i sapori, le consistenze e le temperature di base: sono anche estremamente sensibili a diverse sostanze chimiche, tra cui quella presente nel peperoncino e responsabile della sua piccantezza, la capsaicina. Quando la capsaicina tocca la lingua o la bocca, si lega ai recettori sensibili al calore della membrana mucosa. Questi recettori ci avvertono se il cibo o il liquido supera i 42°C (107 °F).

Quindi, quando mangiamo il peperoncino, il cervello lo percepisce come qualcosa di caldo in bocca; la sostanza piperina, che è il principio attivo del pepe, funziona allo stesso modo, ma con un effetto più blando. Entrambe le sostanze sono accomunate dal rilascio di endorfine nel cervello che attenuano il segnale di dolore immaginato, fornendo un senso di benessere. Qualcosa di piccante nel nostro cibo può quindi avere un impatto positivo sulla nostra esperienza culinaria, ma abbiamo una diversa tolleranza per il piccante - quindi provate con tabasco, salsa chili, harissa, sambal olek e vari tipi di pepe o zenzero.



Kit sensoriali

Un modo efficace per regolare il nostro comportamento è rendere facili e accessibili le azioni che desideriamo. Allestendo dei kit sensoriali esposti e a portata di mano, diventerete più consapevoli di utilizzare gli strumenti che vi aiutano nella vostra cucina quotidiana. Assicuratevi di avere in cucina degli esaltatori di sapidità che contengano i diversi gusti di base, nonché una collezione di alimenti che scricchiolano e hanno diverse consistenze, preferibilmente includendo alcuni degli alimenti che potete assaggiare/sentire meglio. Questi possono essere vari tipi di spezie, diversi tipi di elementi piccanti e alimenti croccanti sott'aceto come sottaceti, cetrioli sott'aceto, cipolle sott'aceto, sottaceti e simili.



'Kit dei sapori'

Preparate un kit con tutti i gusti di base vicino ai fornelli, in modo che sia facilmente accessibile.

Ecco alcuni buoni esempi del contenuto di un kit sensoriale per l'aromatizzazione:

Acido - Limone, aceto (mantiene l'acidità quando viene riscaldato), aceto balsamico

Salato - Sale a scaglie, sale da cucina

Dolce - Miele, zucchero/zucchero a velo Amaro - Senape di Digione (anche piccante)

Amaro - Senape di Digione (anche piccante)

Umami - Tamari, salsa di soia di ottima qualità

(Piccante (trigemino) - Pepe, Sambal Olek/harissa, Tabasco)



Banca della consistenza e 'Crunch kit'

Acquistate o preparate una varietà di accompagnamenti croccanti e considerare l'aggiunta di altri alimenti che possono stimolare la sensazione di bocca e fornire diverse consistenze al piatto.

Mandorle

Nocciole

Noci

Arachidi salate

Anacardi salati

Muesli croccante

Crackers

Crostini di pane

Scaglie di cocco croccanti

Frutta/verdura fresca: mela, carota, cetriolo, peperone, cavolfiore

Prova i sensi
“Aromatizzare”

Assaggiare ogni fase dell'aromatizzazione multisensoriale

I principi dell'aromatizzazione multisensoriale si applicano a tutti i tipi di piatti, ma qui sono illustrati per la tartare di funghi.

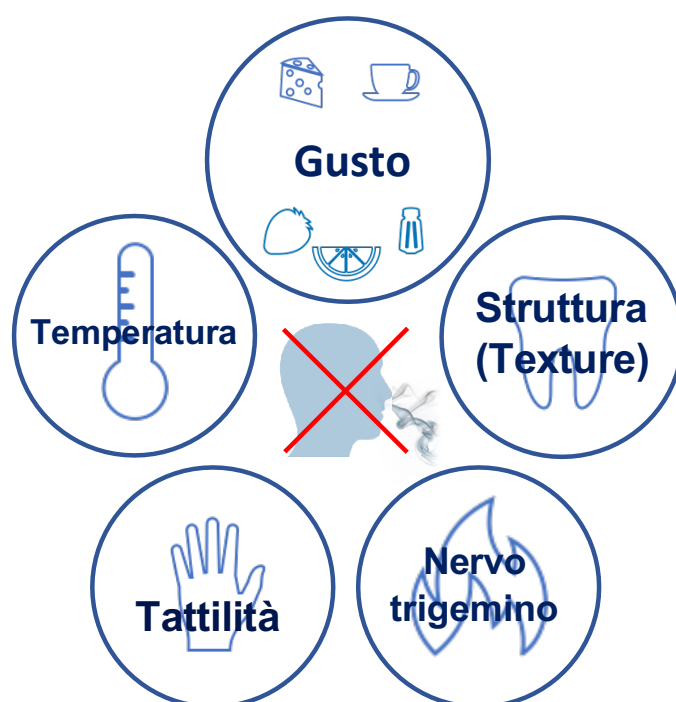
La tartare di funghi, con il suo alto contenuto di umami, può essere un'ottima base per un piatto a sé stante, ma funziona bene anche come contorno.

È un buon esercizio da fare a casa, dove l'effetto di una buona aromatizzazione è davvero evidente.

1. Tritare finemente i funghi e farli saltare in padella fino a doratura.

2. Insaporite tutti i funghi in tre fasi e lasciate una porzione di funghi in ogni fase su un piatto, in modo da poterli poi assaggiare l'uno con l'altro:

	Gusto	Stimuli sensoriale	Strumento
Step 1	Sale Pepe	Salato Piccante	Gusto tradizionale
Step 2	+ Miele Aceto mostarda Erba Senape	Dolce Acido Amaro Amaro/Piccante	+ Gusto bilanciato con gusti base
Step 3	+ Olio d'oliva Cipolla caramellata Nocciole Mirtilli rossi essiccati	Grasso/cremoso Gommoso Croccante Croccante	+ Gusti con consistenza + preparazione del piatto



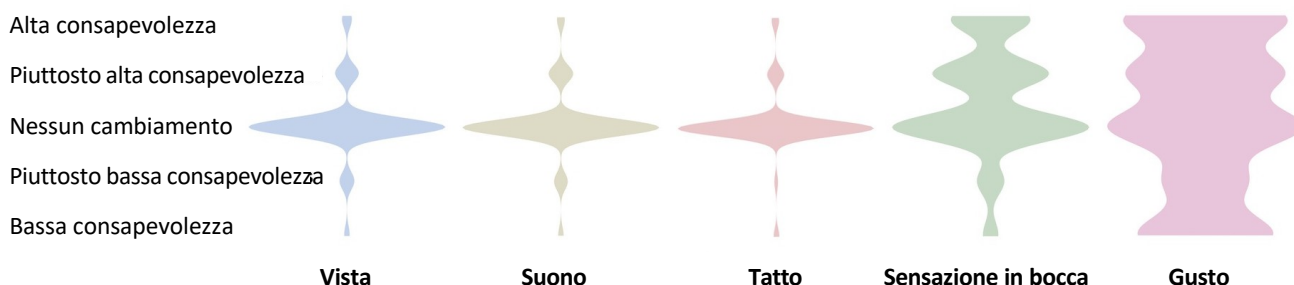


Altri consigli per un maggior piacere a tavola

Nella ricerca sulla perdita olfattiva, la sensazione di ridotto piacere del cibo emerge come il problema più frequente riportato dai pazienti. Molti pazienti affermano di aver perso completamente il piacere di consumare un pasto. Il problema riscontrato dai pazienti è stato quindi chiaramente definito per molti anni, ma la ricerca si è concentrata soprattutto sul miglioramento dell'olfatto e, in particolare, sui risultati dei test olfattivi. Il problema di questo approccio è che non tutti riescono a ottenere un miglioramento dell'olfatto sufficiente a recuperare il piacere del cibo.

Il vecchio detto "quando si perde un senso, gli altri si acuiscono" si è purtroppo rivelato non valido in numerose ricerche. In realtà, si osserva più spesso che anche gli altri sensi (gusto e sensazione orale) fanno un piccolo passo nella direzione sbagliata dopo la perdita dell'olfatto. Ciò si spiega in parte con il fatto che le impressioni sensoriali combinate sono maggiori delle singole esperienze sensoriali da sole.

Tuttavia, in una recente ricerca abbiamo dimostrato che gli individui con perdita dell'olfatto hanno una maggiore attenzione sia al gusto che alla sensazione della bocca. Le altre impressioni sensoriali del cibo, tra cui l'aspetto, la croccantezza e la tattilità, raramente hanno ricevuto maggiore attenzione. In effetti, una buona parte dei partecipanti con perdita olfattiva ha addirittura ridotto l'attenzione al senso del gusto dopo la perdita olfattiva.



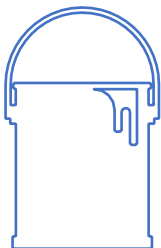
Molti partecipanti con una ridotta attenzione al gusto hanno descritto di aver generalmente rinunciato a gustare il cibo dopo la perdita dell'olfatto.

Sebbene la sensazione della bocca, il gusto e l'olfatto siano importanti per la nostra esperienza alimentare, gli altri sensi possono contribuire al pasto più di quanto non si pensi nella vita quotidiana. Il nostro cervello è progettato per esplorare nuove potenziali fonti di cibo utilizzando altri sensi. È possibile ottenere nuove sensazioni gustative ed esperienze alimentari utilizzando gli occhi, le orecchie e le mani durante la cottura e i pasti.

Suggerimenti e trucchi

Gli esempi concreti riportati di seguito mostrano effetti che funzionano tipicamente per le persone senza perdita dell'olfatto e che possono migliorare positivamente l'esperienza culinaria. Non si sa se questi effetti siano applicabili anche ai pasti dei pazienti che soffrono di perdita dell'olfatto e non è ancora stato studiato. Tuttavia, è indiscutibile che un buon ricordo e un'atmosfera piacevole nella stanza e durante il pasto hanno un impatto positivo, quindi sentitevi liberi di sperimentare.

Pasti multicolore



Per il cervello, i cibi colorati sono sinonimo di sostanze nutritive. Ecco perché siamo attratti dai cibi vivaci e di solito ne mangiamo di più. Cercate quindi di includere tutti i colori dell'arcobaleno nella vostra cucina: potreste ravvivare l'insalata, ad esempio, con diverse tonalità di lattuga verde o rossa, peperoni gialli, carote e pomodori colorati.



Posate pesanti e tovaglioli di stoffa spessa

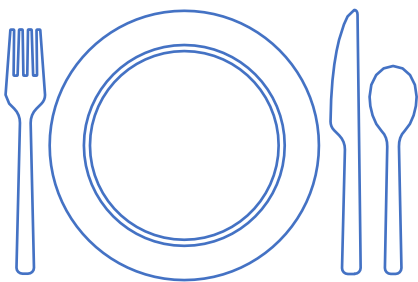
Crediamo che il cibo che mangiamo con posate pesanti sia più buono perché c'è un trasferimento inconscio di una sensazione di qualità dalle posate al cibo. Quindi, date più peso al cibo e apparecchiate la tavola con le posate più pesanti. Un tovagliolo spesso e strutturato segnala la qualità allo stesso modo delle stoviglie pesanti.



La musica

Il nostro umore e il nostro stato d'animo hanno un impatto significativo sul gusto del cibo. Pertanto, può essere utile per la vostra esperienza culinaria ascoltare la musica che vi piace. La musica crea l'atmosfera, quindi ascoltate qualcosa che evochi bei ricordi prima e durante il pasto. Non è necessario che la musica sia alta per influenzare l'atmosfera: spesso la musica soft è la più piacevole.

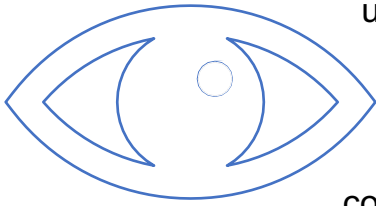
Piatti scuri



I cibi serviti su piatti scuri e neri creano un maggiore contrasto cromatico e hanno un aspetto più invitante, soprattutto se il cibo stesso contiene una varietà di colori. L'impressione visiva del cibo è fondamentale per la percezione del gusto e per la sua intensità.

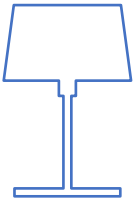
Intensificando i contrasti, anche il gusto sarà percepito come più forte.

Concentrarsi sul cibo



Gli studi hanno dimostrato che se non siamo concentrati sul cibo e usiamo i nostri sensi, ad esempio per guardare la TV, la sensazione di sazietà dura meno. Mangiamo con tutti i nostri sensi, quindi è importante concentrarsi sulla presenza per godere al meglio del pasto. Un piatto ben disposto può contribuire a mettere in risalto l'attenzione per il cibo e a migliorare l'esperienza culinaria in sé.

Illuminazione



Mangiamo più lentamente e siamo più rilassati quando l'illuminazione è soffusa e non troppo intensa. Considerate l'illuminazione della stanza in cui mangiate. Accendete delle candele e create un'atmosfera piacevole nella stanza.

Evocare ricordi attraverso il cibo



La maggior parte di noi associa alcuni piatti a luoghi o persone. Può trattarsi di qualcosa che avete mangiato durante l'infanzia, a casa della vostra casa dei nonni o durante i viaggi in giro per il mondo. Rievocare ricordi e momenti belli può essere molto gratificante per un'esperienza culinaria.



Evitare i rumori di fondo che distraggono

Durante i pasti si possono spegnere i suoni della cappa aspirante, della lavastoviglie e della TV. In questo modo si riduce il rumore durante il pasto, offrendo un'esperienza più confortevole.

Pranzo sociale



Noi esseri umani siamo creature sociali e i pasti sono più gustosi se gustati con i propri cari. È quindi particolarmente importante mangiare in compagnia quando si soffre di perdita dell'olfatto. Con gli strumenti di questo libro, è possibile continuare a conversare sul cibo nonostante la mancanza dell'aroma.

Sfide

Distorsione dell'olfatto: cosa evitare?

Dopo una perdita dell'olfatto, possono verificarsi distorsioni dell'olfatto. Ciò è comune dopo la perdita dell'olfatto causata da un virus (in particolare il COVID-19) e la perdita dell'olfatto dovuta a un trauma cranico. Le distorsioni si verificano spesso da due a quattro mesi dopo la perdita dell'olfatto e possono verificarsi come primo "incontro" con gli odori o quando l'olfatto sembrava essersi ripreso bene.

Poiché l'olfatto serve come fonte di piacere e come avvertimento per i cibi potenzialmente pericolosi (che devono essere sputati prima di essere ingeriti), queste distorsioni possono essere molto spiacevoli e rendere difficile il piacere del cibo. Descrivere l'odore è spesso difficile, ma viene spesso paragonato a odori simili a feci, sostanze chimiche e fumo. Anche se può essere difficile, può essere confortante sapere che il grado di distorsione di solito diminuisce nel tempo.

Sebbene vi sia un'ampia variazione nel grado di distorsione percepita e nei fattori che la scatenano, esiste uno schema che indica gli alimenti che più comunemente scatenano le distorsioni. In generale, le noci e la frutta fresca sono raramente causa di distorsioni, mentre la carne, le cipolle, l'aglio, il caffè, il cioccolato fondente e il peperone verde causano spesso distorsioni gravi.



Ogni perdita dell'olfatto è unica

La capacità di gustare e percepire quando si soffre di perdita dell'olfatto varia notevolmente da un individuo all'altro. Alcuni possono sperimentare una riduzione dell'olfatto e avere la sensazione di non riuscire a percepire gli odori dell'ambiente o l'aroma dei cibi, ma il loro senso dell'olfatto è ancora nella norma quando viene testato. Altri possono non avere praticamente alcun senso dell'olfatto misurabile, ma solo una leggera riduzione dell'esperienza gustativa.

Per coloro che hanno una perdita combinata dell'olfatto e del gusto, come nel caso degli effetti post-COVID-19 o post-radiazioni/chemioterapia, spesso sperimentano l'ulteriore complessità del ritorno di diversi sapori e odori di base in tempi e ritmi diversi. Inoltre, la produzione di saliva può essere ridotta, il che pone ulteriori sfide e richiede una maggiore attenzione alle consistenze e all'uso di sapori acidi e umami che stimolano la produzione di saliva. Pertanto, è difficile fornire linee guida generali su come preparare il cibo e su quali ricette possano dare il massimo piacere. Il consiglio principale è quello di sperimentare diversi alimenti - la regola è: più cose si percepiscono in bocca, meglio è. Inoltre, è necessario stimolare il maggior numero di sensi possibile: utilizzate i kit sensoriali (kit del gusto e banca della consistenza) per coinvolgere tutti i sensi a tavola.

Cos'altro posso fare per la mia perdita dell'olfatto?

Questo libro di cucina si concentra sul recupero del piacere del cibo e della gioia di cucinare e non affronta in modo specifico la causa della perdita dell'olfatto. Questa viene affrontata principalmente dai medici otorinolaringoiatri che, in molti Paesi, se necessario, possono indirizzarvi a cliniche specializzate.

L'addestramento all'olfatto è un trattamento generale consigliato a tutti gli individui che hanno perso o ridotto il senso dell'olfatto. In alcuni casi di perdita dell'olfatto, possono esserci altre opzioni di trattamento, che richiedono una visita e un consulto con un otorinolaringoiatra o, in alcuni casi, con un neurologo.

Le organizzazioni di pazienti affetti da perdita dell'olfatto come "AbScent" (Regno Unito), "Fifth Sense" (Regno Unito), "Anosmie" (Francia) e "STANA" (Stati Uniti) possono spesso rappresentare una preziosa fonte di orientamento e supporto.

Una raccomandazione generale è quella di dare priorità alla sicurezza, dove gli allarmi per il fumo e il gas sono obbligatori, anche quando si viaggia.

RICETTE

Le ricette in questa versione italiana sono state realizzate per essere facilmente adattabili alla cucina tradizionale italiana. Per altre ricette in inglese basate sul metodo 5T, vedere la versione inglese di questo libro di cucina ("Cooking with a Smell loss").

Le ricette devono essere lette attentamente prima di iniziare. Il tuo focus dovrebbe essere sull'aromatizzazione basata sui principi di bilanciamento dei sapori di base e delle "5 T": gusto, consistenza, tattilità, temperatura e nervo trigemino.

Ogni ricetta specifica l'uso del kit di gusto e del kit di croccantezza che abbiamo scelto di incorporare nel piatto. I kit di gusto si riferiscono agli ingredienti che forniscono i sapori di base del piatto, mentre i kit di croccantezza sono elementi croccanti che contribuiscono alle consistenze. Abbiamo creato ricette per il tuo kit di croccantezza, che troverai nella prima pagina della raccolta di ricette e che puoi usare a tuo vantaggio nella tua cucina futura.

A seconda della tua perdita sensoriale, potrebbero esserci differenze significative nella quantità e nel modo in cui il cibo viene condito, quindi il contenuto di sapori di base, esaltatori di sapore e consistenze dovrebbe essere visto come linee guida approssimative. Perché quando non puoi fare affidamento sul tuo olfatto, devi lasciare che gli altri sensi ti guidino.

Ricette del kit crunch

La croccantezza degli alimenti invia impulsi di piacere al cervello, rendendo il cibo più eccitante da mangiare, soprattutto se abbinato a cibi "morbidi". È altrettanto importante concentrarsi sulle diverse consistenze del piatto quanto sui componenti del sapore e sui sapori di base. Ecco perché la consistenza è una delle 5 T. Le seguenti ricette di bocconcini croccanti e friabili si adattano bene a insalate, piatti di verdure e stufati, e potete facilmente ampliare il vostro kit di croccantini con i vostri preferiti.

Crostini di pane di segale

Ingredienti

2-3 fette di pane di segale (o pane integrale)
1½ cucchiaino. zucchero di canna
½ cucchiaino. semi di finocchio
Sale grosso

Metodo

Tagliare il pane a cubetti o a listarelle. Irrorate con un filo d'olio d'oliva e spolverizzate con zucchero di canna, semi di finocchio e un pizzico di sale. Cuocere in forno preriscaldato a 170 °C per circa 10-12 minuti fino a quando saranno croccanti. Conservare in un contenitore ermetico e utilizzare come condimento per le insalate.

Crostini integrali alla paprika affumicata

Ingredienti

2-3 fette di pane integrale raffermo
1 cucchiaio. olio d'oliva
1 cucchiaino. paprika affumicata
Sale grosso

Metodo

Tagliare il pane a pezzi. Versare un filo d'olio d'oliva e cospargere con paprika affumicata e un po' di sale. Cuocere in forno preriscaldato a 170°C per 10-12 minuti fino a quando saranno croccanti. Conservare in un contenitore ermetico e utilizzare come condimento per le insalate.

Scaglie di cocco tostate

Ingredienti

150 g di scaglie di cocco
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di zucchero a velo

Metodo

Mescolate i fiocchi di cocco con il succo di limone e lo zucchero a velo. Metteteli in una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli in forno preriscaldato a 140°C (280°F) per circa 35 minuti, finché non saranno dorati e croccanti. Conservateli in un contenitore ermetico e usateli per insalate e dessert.

Grano saraceno tostato

Ingredienti

1 sacchetto di grano saraceno integrale

Metodo

Cuocere il grano saraceno in un forno a convezione a 150°C (300°F) per circa 45 minuti, finché non diventa marrone chiaro e croccante. Conservare in un barattolo ermetico e utilizzare come guarnizione per creme spalmabili e insalate.

Pangrattato alle erbe

Ingredienti

2-3 fette di pane integrale raffermo
1 manciata di erbe miste come basilico, prezzemolo e dragoncello (sciacquate e asciugate in uno strofinaccio)
1 cucchiaio di oliva oliva

Metodo

Tagliare il pane a pezzetti e metterlo in un robot da cucina insieme alle erbe sciacquate e asciugate. Frullare versando un filo sottile di olio d'oliva fino a ottenere un pangrattato piuttosto grossolano. Utilizzare il pangrattato alle erbe come guarnizione per pesce o carne.

Anacardi al curry

Ingredienti

1 manciata di anacardi
1 cucchiaio di curry in polvere
1 cucchiaio di succo di limone
Sale grosso

Metodo

Arrostisci gli anacardi in una padella a fuoco medio con la polvere di curry. Aggiungi succo di limone e sale, mescola e lascia sobbollire. Una volta che le noci si sono asciugate, dovrebbero essere ricoperte di polvere di curry. Disponi tutto su una teglia ricoperta di carta da forno e lascia asciugare per circa 5 minuti a 130 °C (265 °F) in un forno preriscaldato. Usa gli anacardi al curry come guarnizione per insalate indiane o thailandesi o mangiali come spuntino.

Suggerimento: puoi usare mandorle, semi di girasole e semi di zucca con lo stesso metodo.

Mandorle Tamari

Ingredienti

1 manciata di mandorle
2-3 cucchiaini di tamari (o salsa di soia di alta qualità)

Metodo

Tostare le mandorle in una padella a fuoco medio, quindi aggiungere il tamari o la salsa di soia e lasciar sobbollire. Quando il liquido si è ridotto, disporre le mandorle su una teglia ricoperta di carta da forno e farle asciugare per circa 5 minuti a 130°C (265°F) in un forno preriscaldato.

Nel sapore e nella consistenza, le mandorle tamari assomigliano al bacon: usatele su insalate, piatti a base di uova o come spuntino.

È possibile anche preparare semi di girasole e semi di zucca utilizzando lo stesso metodo.



MENU' DEGUSTATIVO

Antipasto - Pesce in carpione con guanciale croccante

"Persico del lago di Varese fritto nel burro al profumo di salvia ed immerso in una bagna di vino bianco, aceto bianco, carote, sedano e cipolla bianca con profumi di pepe nero, ginepro e aglio italico".

La freschezza e viscosità del pesce nella bagna acida, nella croccantezza delle verdure e nell'accostamento di chicchi di guanciale caldo croccante

Ingredienti

Pesce Persico
Salvia
Burro
Vino Bianco
Carote
Sedano
Cipolla Bianca
Pepe Nero
Ginepro
Aglio Italico
Guanciale
Olio EVO

Metodo

Piatto storico ricco di contrasti gustativi e forti aromi olfattivi.

Filetti di pesce persico del lago di Varese (pesce delicato e dolce quasi senza spine), fritto infarinato delicatamente in burro grasso d'Alpe e salvia, salati e pepati leggermente.

Una volta cotti e raffreddati vengono immersi in una bagna preparata dopo bollitura con aceto bianco, vino bianco secco, carote sfilettate, cipolla gialla affettata, sedano a tocchetti, ginepro, sale grosso, pepe in grani, alloro.

Riposo minimo 24 ore e poi servito freddo (o temperatura ambiente), con una rinfrescata di olio EVO e del crumble di guanciale nero pepato caldo (che contrasta con il freddo del pesce e con la sua delicatezza ma anche acidità della bagna).



Kit dei Sapori e le 5 T

Acido: Aceto Bianco – Bagna di vino bianco

Dolce: Carote-Sedano

Sale: Pepe Nero

Amaro: Aglio Italico

Umami: Guanciale

Piccante:

Consistenza: croccante, morbido

Tattilità: croccantezza

Temperatura: caldo e freddo del guanciale



Primo piatto - Tris di ravioli con crumble di parmigiano

“Dalla pasta fresca impastata con uova a tuorlo rosso e farina 00 del Mulino Marino, ricotta vaccino km 0, amaretti, zucca, salmone affumicato e limone nascono i nostri ravioli “al limone”, “mantovani” e “al salmone”
“l'accostamento viene proposto con: ”

- “Limone” con scorza di limone di Sorrento e leggera spruzzata del suo nettare
- “Salmone” con pepe rosa e una goccia di vodka
- “Mantovano” con l'arricchimento di una spruzzata di cannella naturalmente passati nel burro Trentino d'alpeggio

Ingredienti

Farina 00
Uova
Ricotta vaccino
Amaretti
Zucca
Salmone Affumicato
Limone
Pepe Rosa
Vodka
Cannella
Burro Trentino
d'Alpeggio

Metodo

I ravioli vengono preparati con pasta gialla per ricotta e limone e mantovani mentre per il salmone la pasta è lavorata con una piccola parte di salmone. Il salmone ha gusto intenso di salmone anche se mitigato in parte da una piccola parte di ricotta del ripieno, rafforzato nel profumo e gusto dal condimento di burro grasso con pepe rosa (delicato ma intenso). Il raviolo ricotta e limone (con ripieno di ricotta vaccino e scorza di limone) decisamente delicato e morbido nel gusto e nell'olfatto accreditato dalla scorza di limone fresco e riacceso da qualche goccia di limone fresco spremuto nel salto dei ravioli nel burro tiepido e cremoso. Il fazzoletto mantovano, prodotto in questa forma per pura comodità di immagine e produzione, ha la delicatezza della ricotta, il dolce della zucca e l'amaro dell'amaretto; un insieme di profumi raccolti nella crema di burro spolverata di cannella che aiuta a risaltare le varie fragranze. Sopra tutti i ravioli, escluso quelli al salmone, viene sbriciolato del Parmigiano Reggiano croccante e tiepido.



Kit dei Saperi e le 5 T

Acido: Limone scorza e nettare
Dolce: Amaretti, zucca, salmone
Sale: Salmone
Amaro: Cannella
Umami: Ricotta vaccino
Piccante: Pepe Rosa
Consistenza: Burro
Tattilità: Morbidezza
Temperatura: Caldo e Freddo



Secondo piatto - Filetto di cinghiale alle castagne in miele di acacia e porcino croccante

“un filetto di cinghiale a Km 0 arricchito dei profumi delle nostre spezie e cotto velocemente su piastra incandescente servito con le scaglie di sale Maldon ed affiancato dalle nostre castagne al miele di acacia e porcini freschi fritti in olio extra vergine dopo una impanatura di farina 0, farina di mais e semola ripassata e passati in pane grattugiato grossolanamente.

il delicato filetto di cinghiale dal cuore tenero ma fresco rispetto al bordo caldo (66 gradi in crosta e 45 gradi al cuore) accostato al dolce della croccante castagna ed al morbido ma intenso fungo porcino fritto (morbido nel cuore e croccante nella panatura

Ingredienti

Filetto di cinghiale
Spezie locali
Sale di Maldon
Castagne
Miele di Acacia
Porcini Freschi
Olio extravergine di
oliva Farina 0
Farina di mais
Semola
Pane Grattugiato

Metodo

Il filetto di cinghiale, carne rossa magra e leggermente selvatica, morbida e magra, rinforzata in cottura dalle spezie dell'orto (rosmarino, timo, salvia, aglio, sale e pepe) scottato su tutti i lati, non troppo cotto (49 gradi al cuore), rilascerà il suo sangue solo al taglio.
L'abbinamento avverrà con le nostre castagne cotte e ammolate in miele di acacia (amaro della castagna e dolce del miele non troppo profumato) e la croccantezza, profumo calore e gusto intenso del porcino fritto che armonizza anche per la quota grassa (olio di frittura) che manca in tutti gli altri ingredienti del piatto.



Kit dei Sapori e le 5 T

Acido:

Dolce: Castagne, Miele di Acacia

Sale: Sale Maldon

Amaro: Sale

Umami: Porcini

Piccante: olio extra vergine d'oliva

Consistenza: Crosta del cinghiale

Tattilità: Croccantezza

Temperatura: Bordo Caldo e Fresco all'interno

Dolce - Semifreddo di torroncino su cialda croccante

“un semifreddo a base di torroncino e panna, arricchito di granelle di noci e nocciole salate accostate dalla cialda croccante di mandorla

il freddo del torroncino gelato accostato alla fragrante cialda alle mandorle tostate e salate

Ingredienti

Torroncino
Latte
Panna
Granella di Noci
Nocciole
Mandorla
Zucchero
Sale

Metodo

Un tipico dessert semifreddo (o anche freddo in estate) con la parte grassa della panna, il dolce torroncino, lo zucchero a velo e il tuorlo; le amare mandorle e nocciole accostate ad una cialda dolce di mandorle tostate e zucchero caramellato



Kit dei Sapori e le 5 T

Acido:

Dolce: Semifreddo

Sale: Sale

Amaro: Mandorla

Umami:

Piccante:

Consistenza: Semifreddo

Tattilità: Morbidezza- Fragranza

Temperatura: Semifreddo



Ringraziamenti

A Mario Carabelli Chef del Ristorante Sacromonte Varese che ha passato molto tempo con noi nel realizzare i piatti e consigliarci sulla loro realizzazione

A Giulia Monti per il supporto alla realizzazione della traduzione del Libro

Ad Alexander Fjaeldstad per averci permesso di tradurre questo suo lavoro e supportato nella pubblicazione

All'Accademia Italiana di Rinologia per il supporto scientifico

Al Gruppo Italiano Olfatto e Gusto che appena nato ha supportato il lavoro (GIOG)

Al Upload Research Center dell'Università degli Studi dell'Insubria

Ispirazione per una maggiore conoscenza del cibo e della perdita dell'olfatto

Cibo e cucina

[Bringing Flavor Back Through the Senses](#) (Libro/Libro di cucina, inglese)

A Fjældstad, R Pellegrino, T Hummel (uscita del libro nel 2025)

Un libro più completo per i pazienti con perdita dell'olfatto, in cui un paziente racconta le sue esperienze con il cibo e la perdita dell'olfatto, le conoscenze teoriche sulla perdita dell'olfatto vengono riviste in un linguaggio di facile lettura e gli chef danno la loro opinione su ricette pertinenti.

Conoscenze più strutturate sulla perdita dell'olfatto

[Position Paper on Olfactory Dysfunction](#) (Articolo di ricerca, inglese)

Clinical Olfactory Working Group (COWoG), 2023 ([Download](#))

Articolo scientifico con una revisione delle ultime conoscenze sulla diagnosi e il trattamento della perdita dell'olfatto. L'articolo è stato scritto da un gruppo di esperti provenienti da oltre 20 paesi che lavorano clinicamente e in ambito di ricerca con la perdita dell'olfatto. L'articolo è scientifico e ha come target primario i dottori/ricercatori, ma contiene informazioni approfondite e la nostra valutazione nel gruppo di esperti sulle cause e il trattamento della perdita dell'olfatto.



Organizzazioni e associazioni di beneficenza per pazienti con perdita di olfatto

[abScent](https://abscent.org/) (UK, <https://abscent.org/>)

[Fifth Sense](https://www.fifthsense.org.uk/) (UK, <https://www.fifthsense.org.uk/>)

[Anosmia](https://www.anosmie.org/) (FR, <https://www.anosmie.org/>)

[Reuksmaakstoornis](https://reuksmaakstoornis.nl/) (NL, <https://reuksmaakstoornis.nl/>)

[STANA](https://thetana.org/) (US, <https://thetana.org/>)