

Ecco come le posate influenzano il gusto (e la quantità di cibo che consumiamo)

Mangiare con posate diverse per colore, materiale e forma modifica la percezione del sapore

Quando decidete di concedervi un gustoso dessert, fate attenzione al cucchiaino con cui affondate nella coppa di gelato o alla forchettina con cui tagliate la fetta di torta: colore, forma, consistenza e materiale delle posate influenzano il modo con cui percepirete il gusto del piatto e di conseguenza anche la sensazione di sazietà che ne ricaverete. Coltelli, forchette e cucchiaini potrebbero perciò diventare alleati o, al contrario, pericolosi «sabotatori» della nostra dieta.

STUDIO – Lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista [Flavour](#) da Vanessa Harrar e Charles Spence dell'università di Oxford in Inghilterra, che ad alcuni volontari hanno fatto mangiare gli stessi alimenti usando posate molto diverse fra loro. Test semplici e divertenti che chiunque potrebbe provare a ripercorrere e che dimostrano, ad esempio, come mangiare uno yogurt con un cucchiaino di plastica (percepito e confermato poi alla “presa” come un oggetto leggero) porti a ritenerlo più denso e anche costoso rispetto a metterlo in bocca con un cucchiaino pesante in acciaio. Anche il contrasto di colori conta parecchio su come percepiamo il gusto del cibo: uno yogurt bianco mangiato con un cucchiaino bianco viene ritenuto più dolce e gradevole rispetto allo stesso yogurt preso con una posata nera, lo stesso accade se il cucchiaino bianco viene usato per mangiare uno yogurt rosa alla fragola. Se c'è contrasto, quindi, il prodotto viene percepito come meno zuccherino e piacevole. Il formaggio, invece, risulta più salato se ne prendiamo un pezzetto dalla punta di un coltello (con tanti saluti alle buone maniere) piuttosto che infilzandolo con uno stuzzicadenti o una forchetta.

PERCEZIONE – «L'esperienza del cibo è multisensoriale e coinvolge non solo il gusto, ma anche l'olfatto, la vista, le sensazioni tattili che proviamo quando mastichiamo un boccone – spiega Harrar –. Prima di portare un alimento alla bocca il nostro cervello lo ha già «giudicato» e questo modifica la percezione finale che ne avremo. Questi dati indicano che anche le posate incidono sull'esperienza del cibo, confermando risultati precedenti ottenuti con altre stoviglie: le bevande consumate da un bicchiere in colori freddi, come blu o verde, sono ritenute più rinfrescanti; il colore e il materiale di un piatto o una scodella modifica il sapore del cibo». Di recente gli stessi autori, in collaborazione con colleghi dell'università di Valencia in Spagna, hanno ad esempio dimostrato sul [Journal of Sensory Studies](#) che bere una cioccolata calda da una tazza color arancio o color crema ne esalta il gusto rispetto a sorbirla da una tazza bianca o rossa; la dolcezza e l'aroma del cioccolato risulterebbero esaltate soprattutto da un contenitore color crema. Invece, una mousse alla fragola sembra più dolce e gustosa servita su un piatto bianco rispetto a uno nero. «Piccoli cambiamenti in forma e colore delle stoviglie portano a differenze sostanziali nella piacevolezza e anche nella sensazione di sazietà che riceviamo dal cibo – osserva Harrar –. Il colore di un alimento risulta diverso a seconda del piatto e delle posate che scegliamo per mangiarlo e questo ne modifica il sapore percepito: esserne consapevoli può servire a controllare le porzioni o ridurre il contenuto in zucchero e sale dei cibi, con un effetto positivo sulla dieta».