

IL PIACERE DELLA QUALITÀ (Parte X)

di Ennio Lazzarini

Le qualità organolettiche di una foglia, di una radice o di un frutto sono dovute alla combinazione armonica di appariscenza, consistenza, profumo, gusto e aroma, caratteri che esprimono la ricchezza o all'opposto la povertà di micronutrienti e di *fitochemicals*. L'analisi sensoriale incontra due ostacoli dovuti all'esperienza dell'esaminatore e alla sua cultura. Gli ostacoli sono la soglia di percezione di uno stimolo, che varia da persona a persona, e la difficoltà dell'esaminatore a trasmettere le percezioni. Per superare il primo ostacolo serve l'allenamento meticoloso per arrivare a riconoscere i minimi caratteri di pregio e di difetto, cioè per acquisire la sensibilità sensoriale, per superare il secondo ostacolo serve imparare a descrivere minuziosamente le impressioni percepite ricorrendo a una terminologia che consenta ad altri la verifica e il confronto. La verdura e la frutta sono ricche di microsostanze dotate di caratteri organolettici precisi: il licopene è di color rosso, l'allicina è di odore pungente, la cicorina è di sapore amaro. Il consumatore con i suoi organi di senso avverte la loro densità nelle foglie, nei fiori, nei frutti, nei semi o nelle radici delle piante commestibili, coltivate o spontanee [Vedi dello stesso Autore editati dalla Casa Editrice General Communication: *Le erbe per un'alimentazione diversa* e *Le erbe valutazione organolettica*]. Le piante, solo se presentano il patrimonio completo delle loro microsostanze, sanno comunicare il piacere della qualità, cioè il piacere del bello per i loro colori e del buono per il loro sapore. Le microsostanze, da cui dipende il bello e il buono, si distinguono in micronutrienti come le vitamine e gli oligoelementi e in principi extranutrizionali, detti usualmente *fitochemicals*, come la cinarina dei carciofi o l'allicina dell'aglio con effetti benefici sulla salute. Ad esempio un vegetale appassito, poco bello da vedere per i suoi colori stinti e per la sua consistenza flaccida e di sapore ancor meno allettante, ha perso buona parte delle sue microsostanze da cui dipende appunto la bellezza, il sapore e l'aroma. Altrettanta povertà si può riscontrare nei vegetali, pur freschi e vigorosi, di coltivazioni forzate, le quali non hanno dato il modo ai vegetali stessi di raggiungere la quantità ottimale del loro patrimonio di microsostanze. I moderni sistemi di produzione, se da un lato sono in grado di fornire tutti i vegetali per l'intero arco dell'anno, dall'altro modificano più o meno profondamente la biodisponibilità di molti principi. Anche i vegetali stagionali a causa delle attuali tecniche colturali si differenziano nettamente per il contenuto di micronutrienti e di principi extranutrizionali rispetto quelli ottenuti mediante coltivazioni attente alla salvaguardia dell'ambiente o addirittura rispetto quelli spontanei. A tutto ciò si deve aggiungere il depauperamento del contenuto di micronutrienti e di principi extranutrizionali per i tempi richiesti dalla catena commerciale, per le modalità di conservazione durante la commercializzazione, per le modalità e i tempi di conservazione domestica e per le maniere di preparazione del cibo in cucina. Se di micronutrienti e di principi extranutrizionali le piante spontanee ne sono ricche, serve però l'accortezza di raccogliere lontano da fonti inquinanti, di

evitare la conservazione e le tecniche di manipolazione atte a impoverirle e a devitalizzarle o comunque a condizionarne la qualità. Chiunque attento a ciò che mangia percepisce e discrimina, discerne e scarta. Pertanto il giudizio degli organi di senso, cioè l'esame organolettico proposto nel corso dei precedenti articoli apparsi su questo Giornale, ha importanza non minore dell'analisi chimica proprio perché i sensi percepiscono il colore, l'odore e il sapore delle microsostanze presenti, tanto quelle nutrizionali, quanto quelle extranutrizionali. Entrambe queste classi di composti bioattivi, indispensabili per conservare lo stato di salute, per prevenire i processi patologici e per recuperare il benessere psicofisico, presenti in quantità varia nei vari vegetali, costituiscono l'insieme dei principi, la cui carenza favorisce la comparsa di disturbi funzionali e, con il passare del tempo, di possibili processi patologici. Vi sono conferme scientifiche sulla stretta relazione tra consumo abituale di alcuni alimenti, in primo luogo della frutta e della verdura e l'aumentata protezione nei confronti di diverse malattie. I colori, i sapori e gli odori, concorrono con diverse modalità d'azione a conservare l'omeostasi dell'organismo e a consentire un'ampia possibilità gastronomica. A proposito della farmacodinamica dei principi extranutrizionali è possibile, ad esempio, che in caso di iniziali segni di iperlipidemia l'approccio dietetico riceva aiuto dai principi di sapore amaro-aromatico delle erbe, nella quantità che normalmente si consuma a tavola, come il tarassaco, la cicoria, i vari cardi selvatici e coltivati e il carciofo, per la loro capacità di favorire la funzionalità epatocellulare e di aumentare l'efficienza dei meccanismi epatici di controllo sui trigliceridi e sul colesterolo. A ciò si aggiunge la contemporanea presenza di fibre capaci di effetto ipolipidizzante.

Concludendo questa ampia dissertazione sul valore organolettico dei prodotti vegetali e in particolare su quelli spontanei, suddivisa in dieci articoli comparsi su questo Giornale, si può dire che la crescita armonica, la normalità delle funzioni organiche, la capacità lavorativa, la speranza di vita sono strettamente correlate alla quantità e qualità dell'alimentazione. Viceversa la carenza di colore, odore e sapore nella verdura e nella frutta per incongrue modalità di produzione, conservazione, distribuzione e preparazione casalinga comporta varie disfunzioni all'organismo umano a partire dalla minor sensazione di benessere e vitalità.



Malus communis



Ribes rubrum