

Pages santé le Goût RTV

A la radio : faire des bruits, couper du pain, la croute du pain,.....

1) Qu'est-ce que le goût ?

Saveur étant la sensation produite par certains corps sur l'organe du goût.

Quatre saveurs de base : sucré, salé, amer, acide. Il existe également la saveur « umami » (« terme japonais qui signifie « goût délicieux » et qui est utilisé pour désigner la saveur correspondant au monoglutamate de sodium, que l'on trouve notamment dans les bouillons de cube, mais aussi dans la sauce de soja, les tomates mûres »¹, etc.

2) Comment évolue le goût tout au long de notre vie ?

On est tous différents, on ne perçoit pas les mêmes choses, prédisposition génétique, éducation, culture, mémoire et souvenirs différents

Différents phases d'apprentissage alimentaire
Eveil sensoriel des aliments
Toujours goûter à la vie adulte
Personnes âgées
Mémoire

(exemples concrets, les courgettes...)

Différentes façons de faire des légumes...

3) Comment développer le goût, faire travailler les papilles gustatives ?

Se familiariser, toucher, goûter, aller sur le marché, faire des exercices, réessayer régulièrement tout au long de sa vie, les goûts changent, essayer différents modes de préparation apprendre à se connaître, faire les choses soi-même ou en famille, retrouver le plaisir de cuisiner.

Pour tout le monde, notamment pour les enfants :

- Utiliser ses 5 sens (vue + olfaction) : importance de la présentation

Faire les marchés, découvrir les odeurs les épices

¹ Comment goûtons-nous. Le Pommier, 2009

- Transformation des aliments par la cuisson différente : chaud/froid
croquant/fondant cru/cuit

4) Comment la société intervient sur nos goûts ?

L'industrie agro alimentaire utilise des enquêtes de satisfaction pour voir ce qui plait aux consommateurs. Ils utilisent les goûts pour inciter à une certaine appétence : + sucre, + sel + fumé, + exhausteur de goût + la publicité.

Dans certains commerces, ils diffusent un parfum de synthèse en odeur toute la journée, ça favorise l'achat : ex viennoiseries, pain,.

5) Pourquoi l'éducation au goût est-elle importante pour nous aujourd'hui?

« Le problème aujourd'hui, c'est que nous avons à faire à des avaleurs et de moins en moins à des goûteurs » Jacques puisais.

- Importance de bien écouter son corps, les repères sensoriels internes

- Les classes de goût pour les enfants

- Institut français du goût → institut du goût En 2012, a été créé le réseau national d'éducation au goût des jeunes

5(bis) Exemple d'une dégustation

Le pain « En passant devant la boulangerie, mon attention fut captée par la délicieuse odeur qui s'en échappait. Je me suis alors souvenue qu'il fallait que j'achète du pain. La baguette que l'on me proposa était encore tiède, je ne résistai pas à l'envie d'en détacher le quignon. La croûte était dorée et craquante, la mie encore chaude était blanche et aérée, l'odeur de pain frais me chatouillait les narines. Je croquai à pleines dents dans le quignon, ce bon goût de pain grillé et l'arôme de cette mie tendre, légèrement salée, me donnèrent du plaisir, je savourai cet instant... »

extrait de comment goûtons-nous ? Françoise Léon Editions le Pommier