

## *Master of Food: il gusto di saperne di più*



### **Educazione Sensoriale**

***Mangiare meglio grazie ai 5 sensi, perchè la qualità degli ingredienti è una questione di salute.***

L'approccio orientato alla riscoperta del mangiare con soddisfazione, risulta nutrire non solo il corpo, ma anche la mente. Una serie di studi hanno dimostrato come concentrare tutti i sensi sul cibo durante i pasti, aiuti a gustare di più gli alimenti e a mangiare meno e meglio. Infatti, mangiare e bere in piena consapevolezza, coniugando l'utilizzo dei 5 sensi, il cibo nelle giuste porzioni e la qualità degli alimenti, migliora la salute e il benessere dell'organismo. Il percorso vuole essere un'introduzione alla fisiologia dei sensi, una scoperta comparativa tra le stimolazioni chimiche e la genuinità autentica di tradizioni gastronomiche oltre ad essere un'occasione per un contatto diretto con gli odori delle piante, i sapori della frutta e i saperi piacevoli della terra.

**Prima lezione;** Il senso del gusto: cenni storici, anatomia e fisiologia del gusto, il ruolo del gusto nell'assaggio, il concetto di flavour, i nuovi gusti all'orizzonte. Esercizi per il riconoscimento dei gusti base. La palestra sensoriale: assaggio di pane e oli.

**Seconda lezione:** Il ruolo di vista, tatto e udito nell'assaggio, esercizi pratici. Astringenza, piccantezza ed altre sensazioni. Il senso dell'olfatto: il suo ruolo nell'assaggio, anatomia e fisiologia dell'organo di senso, come interpretiamo gli odori. Esercizi per il riconoscimento degli odori dei cibi. La palestra sensoriale: assaggio di formaggi e birre.

**Terza lezione:** Le interazioni tra i gusti diversi e tra gusto e altre sensazioni, come il gusto è influenzato dalla temperatura. Il senso dell'olfatto: come le molecole odorose vengono riconosciute dai recettori olfattivi. Aromi naturalmente presenti nel cibo; gli aromi secondo la legge. Esercizi per il riconoscimento degli odori dei cibi. La palestra sensoriale: assaggio di diversi tipi di salumi, vini e cioccolato.

**DOCENTI: MICAELA MAZZOLI E MATTEO MONTI**

Master organizzato in collaborazione con gli amici di **SLOW FOOD RAVENNA**

**5 – 12 – 19 FEBBRAIO 2019**

**Agriturismo Martelli – Via Altiero Spinelli, 10 Borgo Montone RA**

**Ore 20:30-22:00 circa**

**Quota di partecipazione 85 euro** - 75 euro per i Soci Giovani (per chi ha meno di 30 anni.)

La quota comprende il materiale didattico

**La partecipazione al corso è riservata ai soci Slow Food:** per chi si associa a Slow Food per la prima volta in occasione del corso il costo della tessera è di 25 Euro

(10 euro per i soci giovani)

**Per Iscrizioni e Informazioni:** Le iscrizioni verranno accettate solo dietro versamento della quota di iscrizione (più eventuale costo tessera) a favore di Slow Food Godo Bassa Romagna c/o:

BPER - IBAN: **IT18E053871312000000158767** causale: Master Educazione Sensoriale 2019

**Per informazioni: 347 4524084 / e-mail: [slowfoodbassaromagna@gmail.com](mailto:slowfoodbassaromagna@gmail.com)**

**CHIUSURA ISCRIZIONI: 31 GENNAIO 2019 - posti limitati: 25**

## **Ci sono mille motivi per sentirsi SLOW, associati!**

Se ti associ:

- entri a far parte di una grande e variegata comunità internazionale che annovera produttori, chef, massaie, ambientalisti, studiosi e gourmet...
- entri a far parte di una comunità più piccola, che si chiama Condotta e **organizza cene, degustazioni, convegni ed eventi a pochi chilometri da casa tua**;
- impari a riconoscere i cibi buoni, puliti, giusti e a scegliere ciò che è meglio per te e per la tua famiglia;
- ricevi la rivista Slowfood, dedicata ai soci italiani;
- contribuisce a salvare la biodiversità, con una quota della tua tessera che va direttamente alla Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus;
- ricevi gratuitamente un libro dal catalogo di Slow Food Editore;
- aiuti i Presìdi Slow Food in tutto il mondo, salvando razze animali, varietà vegetali, prodotti tradizionali e le produzioni su piccola scala di qualità;
- dai un sostegno alla nuova agricoltura, rispettosa dell'ambiente, dell'uomo, del gusto e alle Comunità del cibo di Terra Madre;
- puoi diventare esperto in vino, formaggi, spezie o in cosa vuoi tu, partecipando ai nostri Master of Food (27 materie a disposizione)
- partecipi a prezzi scontati ai grandi eventi internazionali di Slow Food come il Salone del Gusto, Cheese e Slow Fish;
- sottoscrivi nuovi e diversi progetti di educazione nelle scuole e nella società;