







viso da tutti. Molti produttori sostengono di rispondere solo ai bisogni dei clienti. Da quando i consumatori hanno cominciato a interessarsi agli effetti benefici dei fitonutrienti, tuttavia, anche l'industria ha cominciato a mettere sul mercato alimenti ricchi di queste sostanze. Per esempio nel Regno Unito si coltivano i broccoli Beneforté, noti per l'alto contenuto di sulforafano anticancerogeno.

Si potrebbe obiettare che il passaggio a prodotti dal gusto più delicato e dolce è un fatto positivo se induce i consumatori a mangiare più frutta e verdura. "Sarebbe un risultato auspicabile se chi di solito mangia frutta e verdura fresca ogni tre giorni cominciasse a consumarla quotidianamente perché ha un sapore meno amaro? Forse sì", dice Fahey. Questo vale soprattutto per i bambini, che di solito detestano i cibi amari. Ma in ogni caso non è l'approccio ideale. "I broccoli, per esempio, hanno molte caratteristiche positive per la salute: bassa densità energetica, fibre e vitamina C. Ma contengono anche numerosi fitonutrienti antiossidanti. Se questi venissero eliminati con la selezione, l'effetto benefico dei broccoli diminuirebbe", osserva Drewnowski.

Sarebbe ancora meglio, dunque, se tro-

vassimo il modo di apprezzare un po' di più l'amaro negli alimenti. Una soluzione è cominciare fin da piccoli. Alcuni bambini allergici al latte di mucca sono nutriti con la caseina idrolizzata, una sostanza dal sapore così forte che molti adulti la vomitano dopo averla provata, ma che fa molto bene. "È davvero disgustosa", sostiene Gary Beauchamp, del Monell chemical senses center di Filadelfia. "Ma se i bambini la prendono fin da molto piccoli non se ne accorgono e imparano ad apprezzare l'amaro per tutta la vita". Alcuni studi dimostrano che i bambini a cui viene data la caseina idrolizzata da piccolissimi, poi da grandi apprezzano di più i broccoli rispetto a quelli che prendono solo il latte di mucca.

### Imparare da adulti

Insistendo un po' anche i bambini più grandi possono imparare a gustare l'amaro. Secondo una ricerca, un alimento nuovo va proposto dalle dieci alle quindici volte prima di cominciare a piacere. "Non serve neanche che il bambino lo mangi. È sufficiente che i genitori glielo facciano vedere tante volte", afferma la psicologa Gemma Witcomb, che studia le abitudini alimentari dei bambini all'università di Loughbo-

rough, nel Regno Unito.

Anche gli adulti possono cambiare abitudini. Saper apprezzare l'amaro, infatti, dipende in parte da fattori culturali. Il primo sorso di birra o di caffè spesso provoca disgusto, ma poi si impara ad assaporare entrambi perché l'amaro viene associato a effetti gradevoli, come quelli provocati dalla caffeina o dall'alcol. Un metodo simile potrebbe aiutare a rendere più piacevoli anche gli alimenti amari più "virtuosi". È il cosiddetto apprendimento sapore-sapore, in cui si accosta un alimento sgradito a uno gradito. Sia i bambini sia gli adulti che bevono il succo d'uva zuccherato e mangiano i broccoli spolverati di zucchero poi imparano ad apprezzare gli alimenti amari, anche senza zucchero. Inoltre esistono vari metodi per cucinare in modo da bilanciare o integrare i sapori amari.

Questo dimostra che con un po' di sforzo si può cambiare atteggiamento verso i sapori amari. Per procurarvi gli ingredienti giusti cercate le varietà originali, con la loro salutare amarezza. Ma soprattutto fatevi guidare dalle papille gustative. Imparate a mangiare il cacao non trattato e andate a cercare l'uva bianca ricca di naringina. Più amaro è, meglio è. ♦ *fás*