

Desembre 2015 - N° 1



B. P. C.



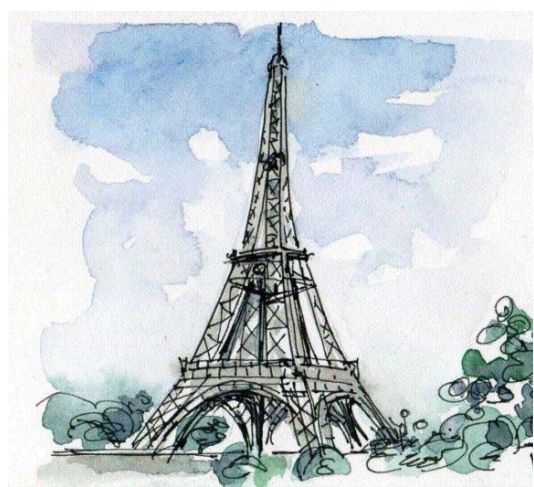


Partint de l'interès per la cuina moderna i la importància que rep aquesta en la societat actual, s'ha plantejat conèixer el màxim de detalls possible sobre la relació que té aquesta amb els sentits i la personalitat o caràcter de les persones. Després de fer una recerca sobre les cuines dels diferents continents i les seves variants, les característiques de cada sentit i les seves relacions i els tipus generals de personalitat que podrien afectar a l'alimentació, s'ha procedit a buscar un menú que pogués demostrar que els sentits i la personalitat de cada persona determinen la seva percepció i alimentació que segueixen. A partir d'això s'ha realitzat unes proves pràctiques per analitzar els factors comuns entre la personalitat, els aliments i els sentits en situacions culinàries. Finalment s'ha comprovat que la personalitat i la alimentació tendeixen a determinar el que mengem i que si eliminem la percepció d'algun dels sentits, un o dos dels restants s'accentuaràn per ajudar a contextualitzar el producte.

Based on the interest in modern cuisine and its importance in current society, it has been raised to know as much details as possible about the relationship that cuisine has with the senses and personality of people. After doing a research project on all kinds of feeding of the different continents and their versions, the features of each sense and their relationship and the general kinds of personality that could affect the feeding, it has proceeded to create a menu that might prove that senses and personality of each person determine their perception and food that follow. Having these results on mind, it has carried out some practical tests to analyze the common factors to personality, food and senses in culinary situations. Finally, it has been proven that the personality and feed tend to determine what we eat and if we remove any senses' perception, one or two of the remaining ones are accentuated to help to contextualize the product.

Beth Pujol

Índex



6 Part I - Teoria

8 Introducció

Motivacions
Objectius
Metodologia
Conceptes prioritaris

10 Hipòtesi

12 Història de la cuina

14 Les cuines del món

Europea
Africana
Americana
Asiàtica
Oceanica

20 Percepció sensorial

Energia física
Transducció sensorial
Activitat del cervell
Experiència perceptual

22 Els sentits en l'alimentació

Vista
Olfacte
Oïda
Tacte
Gust

23 Els colors

26 Personalitat

Evolució filogenètica i ontogenètica
Funcionament dels hemisferis
cerebrals
Subconscient
Neurotransmissors

30 Part II - Pràctica

32 Enquesta

Alimentació i sentits

34 Sopar sentits

36 Produccions fotogràfiques

AJJ
Anna F

38 Pràctica pròpia

Part 1
Part 2

42 Part III - Conclusió i Valoració

Comprovació de la hipòtesi
Inconvenients
Valoració

46 Part IV - Annexos

48 Entrevista a Amanda Laporte

52 Receptari

Europa
Àsia
Oceania
Àfrica
Amèrica del Nord
Amèrica del Sud

64 Agraïments

66 Webgrafia


67 Bibliografia



ENQUESTA SOBRE L'ALIMENTACIÓ I ELS SENTITS

ESTA ENQUESTA ES PER EL TREBALL DE RECERCA SOBRE LA NEUROGASTRONOMIA, GRÀCIES PER COL·LABORAR.



- 
- 1 | Introducció
 - 2 | Hipòtesi
 - 3 | Història de la cuina
 - 4 | Cuines del món
 - 5 | Percepció sensorial
 - 6 | Els sentits en l'alimentació
 - 7 | Colors
 - 8 | Personalitats



PART I - TEORIA

Introducció

MOTIVACIONS

La cuina sempre ha estat present en el meu dia a dia. Des de ben petita la meva família s'ha involucrat molt en la cuina i ha estat una activitat familiar que hem compartit de generació en generació. És per això que la gastronomia, a la meva família, no ha estat tan sols una activitat per satisfer una necessitat bàsica sinó que també ha estat un factor de cohesió i comunicació familiar fins i tot entre diferents generacions. Basant-me en que la cuina és una activitat que m'ha estat donada des de sempre, m'he volgut endinsar en aquest món i fer una recerca que vagi més enllà de l'alimentació com a una acció bàsica. Penso que la cuina és com la pintura, que es pot utilitzar per pintar parets o per crear obres magnífiques que et fan endinsar, podem cuinar per satisfer la gana o per crear una comunicació entre cuiner i consumidor que desperti tots els sentits.

OBJECTIUS

L'objectiu d'aquest treball seria ampliar la informació i coneixements de la neurogastronomia dels quals dispo per poder arribar a una bona formulació d'hipòtesis i finalment plantejar la metodologia adient per contrastar o demostrar aquestes hipòtesis. M'agradaria demostrar en el possible que en la integració sensorial d'un plat gastronòmic es posen en joc "amb major o menor grau" tots els sentits i que la disminució d'un d'aquests sentits (per causes variables) potenciaria la capacitat dels altres sentits.

METODOLOGIA

Per demostrar les meves hipòtesis, buscaré una metodologia adient que m'ajudi a demostrar o falsar la meua idea. Passaré enquestes a la gent del carrer de diferents cultures i experimentaré pràcticament en petits grups com reaccionen davant d'un plat envers la seva personalitat i la seva percepció sensorial.

Conceptes Prioritaris

En totes les antigues civilitzacions l'alimentació ha estat una necessitat i una acció bàsica pels homes. Això seria el concepte de cuina, preparar els aliments per menjar-los. Poc a poc es va despertant l'interès en cuinar bé, apareixent el concepte de gastronomia. Fins que va arribar un moment, al món desenvolupat, on es va voler innovar la cuina i gastronomia donant un "pas" endavant, tractant-la com a art i experimentant amb ella. D'aquesta manera, quan mengem, tenim present els cinc sentits i aquests actuen de manera activa en aquest acte. A partir d'aquest moment, podem començar a parlar de neurogastronomia.

La gastronomia és l'art de preparar bon menjar i servir-lo en degustacions. La neurogastronomia, en canvi, es presenta quan fem gaudir els cinc sentits amb l'alimentació. No només es tindrà present en aquest art el gust, sinó que s'intentarà que el consumidor s'evadeixi de la realitat i es centri en la recepció del menjar. El menjar no només serà per saciar una necessitat, passarà a un nivell superior, s'utilitzarà per donar una percepció artística i refinada que transporti al consumidor en el món dels records i la fantasia.

Hipòtesis

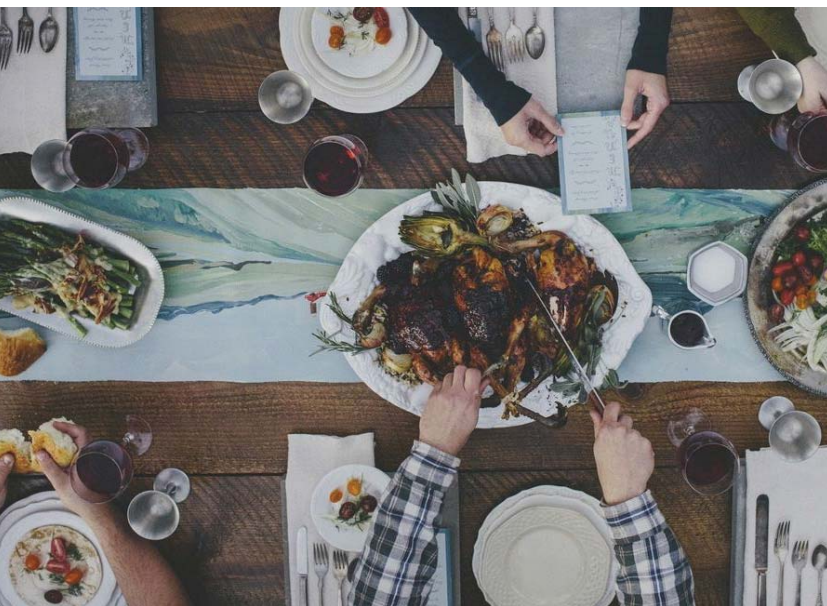


1. La manca d'un sentit pot alterar la capacitat perceptiva dels altres sentits respecte l'alimentació

2. Hi ha relació entre els gustos gastronòmics i la personalitat



Història de la cuina



La cuina ha evolucionat al llarg del temps. La història de la cuina és molt diversa i ha canviat a cada segle amb innovacions i fusions de cultures culinàries. La raó de cuinar sempre ha sorgit per la necessitat d'alimentar-se, cosa que es necessita des del moment en el qual apareix l'home al món.

L'home primitiu s'alimentava d'elements bàsics que podien trobar al seu voltant: plantes, fruites, llavors... Imitaven els animals que buscaven l'aliment. Per obtenir tots els nutrients necessaris també necessitaven proteïnes i aquestes les obtenien d'agafar els ous d'ocells, animals petits que podien agafar amb facilitat i insectes. **No es cuinava** res, tot s'ingeria directament sense cap tipus de tractament. Més endavant a través d'observar als altres animals, els carnívors, van començar a **caçar** imitant la manera que utilitzaven els animals. La sal es va descobrir perquè l'home primitiu, per netejar el menjar, ho feia al riu o al mar. Amb el **descobrimnt del foc** es va començar a cuinar la carn, el peix i les verdures només pel fet del bon gust fumat. A partir d'aquest moment, l'home ja comença a experimentar amb els sentits, en especial el gust i l'olfacte.

A l'època romana, l'home va anar descobrint nous aliments i maneres de conservar aquests i consumir-los. L'alimentació va ser una necessitat i un aspecte de poder i riquesa. Els romans creaven **banquets i festes en honor al menjar**. Buscaven innovar amb nous sabors i mescles inusuals i sobretot experimentar amb el gust i l'olfacte. L'any 90 a.C. un home anomenat Apicius es va dedicar a la gastronomia. **Apicius** va escriure el llibre *De re coquinaria*, que tracta la importància del bon menjar i la gastronomia. Va gastar les seves riqueses en la gastronomia i la investigació de nous sabors i productes.

Més endavant es va incrementar la distància entre la riquesa i la pobresa. Això va ser causat pels **reis** que exigien **banquets** amb excessos de menjar. **Guillaume Tirel**, conegut com a Taillevent, va idear receptes i salses que ens han perdurat fins al dia d'avui. Taillevent va escriure un llibre de cuina medieval *Le viandier* que va ser una pauta per la futura cuina francesa.



1

Al segle XVIII, l'any 1765, va aparèixer a Paris (França) el primer lloc on es va servir menjar a clients creat per **Monsieur Boulanger**. En aquella època hi havien molts hostals, però aquests només donaven allotjament per a dormir. Van començar donant **plats senzills** de poc cost que van fer augmentar el negoci de l'hosteleria. El restaurant tenia un rètol que deia: *Veni a mi tots aquells els quals els seus estomacs clamin angoixats, que jo els restauraré* (1). Per aquell rètol de l'entrada va rebre el nom de "restaurer" que més endavant va derivar a **restaurant**. Aquesta paraula francesa simbolitzava el fet de poder restaurar als clients amb el menjar.

Tot i això, el gran canvi als restaurants el va causar la **revolució francesa** (s.XVIII). La gent lluitava contra la monarquia per tenir igualtat de condicions i passats els anys els **cuiners reials**, van abandonar els palaus i van començar a crear el que ara coneixem com a restaurants. La gent anava allà a menjar els plats que se servien als reis anteriorment i així es van anar popularitzant pel món.

Amb la creació dels restaurants i els hotels, l'**ofici de cuiner** era molt **demandat** i hi havia més demanda que oferta. Els primers Xefs van influenciar-se amb les idees de **Antonin Carême**, el creador de tècniques i receptes franceses i va potenciar la pastisseria amb noves decoracions. També va crear l'alta cuina francesa. Els cuiners treballaven per un superior (**el xef**) i les cuines es trobaven als soterranis calorosos i poc higiènics. **Auguste Escoffier** va canviar aquesta manera de treball. Va formar part d'un grup de xefs que volien professionalitzar l'ofici i crear normes de treball i higiene per millorar les condicions dels treballadors. Van ubicar les cuines a espais més adequats, van crear un uniforme per treballar, també les normes higièniques i de manipulació d'aliments i a més, llibres de receptes sobre noves tècniques. Tot això va contribuir a considerar la professió de cuiner com un **treball disciplinat**.

Cuines del món



EUROPA

La gastronomia als països europeus és molt abundant i hi ha una gran varietat d'aliments i receptes, segons el país. Un mateix plat com podria ser un rostit té diverses versions segons la regió.

La cuina europea no es considera una cuina exòtica, és de caràcter tradicional.

Els aliments emprats són donats segons el clima i la localització geogràfica.

Ingredients:

- **Condiments** (pebre, canyella, orenga...)
- **Carn** (pollastre, conill, xai, porc senglar...)
- **Peix** (tonyina, rap, sardines...)
- **Verdures** (ceba, pastanaga, carbassa...)
- **Pasta** (macarrons, espaguetis...)
- **Cereals i llegums** (blat, lleties, arròs)



Dintre de les cuines europees, cal destacar la cuina mediterrània. Aquesta gastronomia no és pròpia d'un sol país, pertany a tots els llocs geogràfics que es troben al voltant del mar mediterrani (espanyola, italiana, grega...).

L'ingredient principal que uneix a tots els països que pertanyen al grup de gastronomia mediterrània és l'oli d'oliva, un ingredient amb virtuts per la cuina i per la salut. A part de l'oli d'oliva els aliments que podem trobar en aquesta gastronomia són: vegetals (all, cebes, pebrot, enciam...), hortalisses (pastanagues, patates...), fruites (tomàquet, cítrics, figues, meló...), carn (xai, porc, conill...), peix (tonyina, sardines...). Les zones de cuina mediterrània acostumen a tenir hiverns suaus, estius calorosos i pluges irregulars. Com a tots els països, el clima interfereix en el menjar directament i és per això que la cuina mediterrània es caracteritza per ser lleugera i amb una ràpida digestió.

ÀFRICA

Ingredients:

- **Cereals** (arròs, batata...)
- **Carn** (serp, camell, cocodril...)
- **Peix** (tonyina, bacallà...)
- **Verdures** (iuca, fulles de n'dole...)
- **Especies picants**
- **Fruita** (mango, pinya, papaia, plàtan...)



La gastronomia africana es caracteritza per tenir un sabor i un aroma intens amb diferències entre les regions. Les diferències estaran en relació al país colonitzador. Predominen ingredients com herbes i espècies picants, cereals, verdures, fruita, carn de caça i peix. Els plats africans acostumen a ser únics i amb varietat (estofat amb carn, verdura i moltes espècies). Un plat molt típic del continent és el Cous-cous o els estofats.



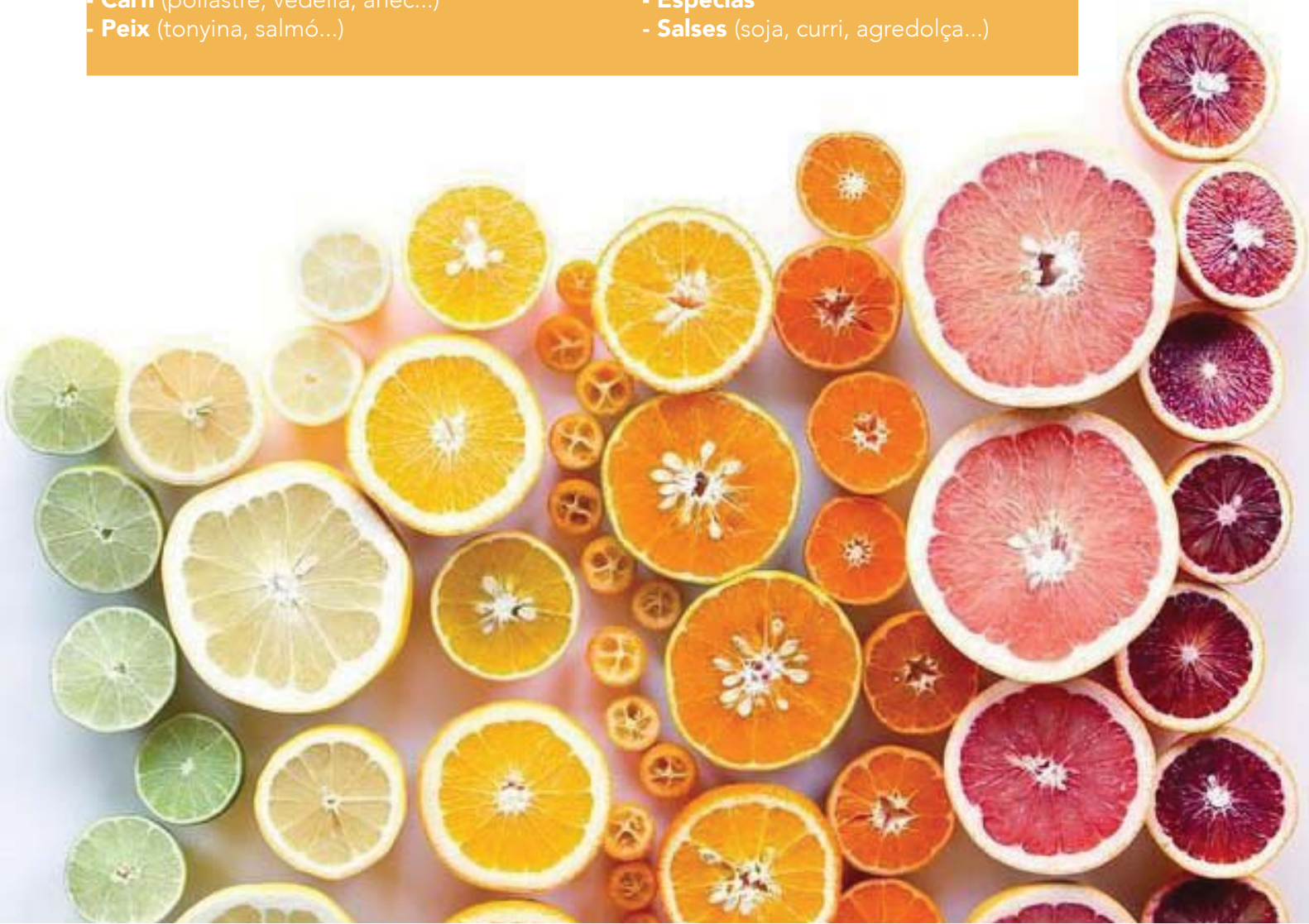
Àsia

La gastronomia asiàtica és molt variada. Àsia està formada pel 60% de la població mundial aprox. i és per això que no es pot generalitzar. Els productes bàsics emprats són: l'arròs, el peix, les verdures i espècies. La cuina és exòtica (oriental i hindú) i són plats plens de sabor, olor i color, alhora que bastant saludables generalment. El peix és un dels ingredients principals, tant si són de riu o del mar Índic i Pacífic. La carn també es consumeix però en menys quantitat, destaca la carn de boví. Molts dels països de l'Àsia són de religió musulmana i és per això que el porc no es menja; en canvi, a l'Índia no es menja també per qüestions religioses la vaca.

En aquesta gastronomia s'utilitzen salses lleugeres de carn o llegums i curri com una de les espècies més utilitzades i característiques. Al continent asiàtic sempre ha predominat una població rural, per això els aliments més comuns són de cultiu local i de la temporada i les receptes poden variar segons l'estació de l'any. Els ingredients principals són les algues, normalment com a acompanyament (Nori), el bambú, el coco, per reduir el picor de les espècies, la col xinesa, les espècies en general, llegums (soja i llenties), la fruita (albercoc, llimona, taronja, kiwi...), que és molt abundant, la salsa de soja, ostres, curri, mirin, agredolça...

Ingredients:

- **Algues, bambú i coco** (eliminen el picor)
- **Carn** (pollastre, vedella, ànec...)
- **Peix** (tonyina, salmó...)
- **Verdures** (col xinesa, pastanaga...)
- **Espècies**
- **Salses** (soja, curri, agredolça...)



AMÈRICA

La gastronomia americana és molt variada i està influenciada per totes les cuines del món. Es divideix per zones, Amèrica del Nord, Amèrica Central i Amèrica del Sud. Al Nord, la gastronomia es basa en el menjar de tres països: Mèxic, Estats Units i Canadà.

La cuina **MEXICANA** és la més coneguda i els plats són elaborats i picants. És una gastronomia uniforme amb molts ingredients i molta varietat. Està influenciada per gastronomies indígenes, orientals i europees. Els ingredients principals són el blat, també vegetals (ceba, tomàquet, carbassa i nopal), les llegums (fèsol) i carn (vaca, xai i pollastre).

Al **CENTRE**, la cuina s'influència de la cuina indígena, africana i espanyola. Els plats tenen molt de color i olor. S'acostuma a utilitzar el blat de moro.

Al Sud es fusiona la cuina espanyola, la italiana, la indígena i l'africana. Les fruites tropicals i la patata són aliments molt característics de la seva cuina.



La cuina a **CANADÀ** també és molt variada. Les influències són de la cuina anglesa i la francesa (en algunes zones). Els ingredients utilitzats són molt semblants als de la resta de gastronomies del país. Els cereals utilitzats són el blat, l'avena i l'arròs. La carn és la mateixa que a Estats Units, però també es cuinen carns com la foca o la balena. I vegetals com la col, la carbassa, les patates, les pastanagues, els pèsols i fruites com la poma, el préssec i els nabius.

Ingredients:

- **Cereals** (blat, blat de moro, arròs...)
- **Carn** (pollastre, vedella, gall d'indi...)
- **Verdures** (ceba, pebrots...)
- **Fruites** (poma, nabius...)
- **Salses** (mostassa, barbacoa,)
- **Crema de cacauet**

La cuina d'**ESTATS UNITS** és una barreja de moltes cultures a causa del gran nombre d'immigrants que té el país. Es poden diferenciar entre la cuina dels indígenes, que és la tradicional de la zona i la cuina basada en la cultura dels colons que està formada principalment per carn. També destaca el "Fast food" (menjar ràpid) que s'ha globalitzat. La gastronomia d'aquesta zona es basa principalment en cereals, vegetals i carn. Els cereals són el blat, l'arròs i el blat de moro i els vegetals empleats, les patates, la cebra, la carabassa, els pebrots, les pastanagues i fruites com la poma i els nabius a la rebosteria.

Finalment, les carns més destacades són el porc, la vedella i el pollastre; igualment l'ànec i el gall d'indi són molt comuns a les festes.

OCEANIA

OCEANIA és el continent més petit, està format per 25.000 illes i la gastronomia de la zona es divideix en tres grups, encara que cada illa té unes característiques especials. La gastronomia d'Oceania es basa en productes del mar com peix i marisc, també carn. Les fruites tropicals són molt quotidianes al continent.

La gastronomia australiana es caracteritza per la fusió entre la cuina autòctona (bushfood) i la cuina que van importar els britànics i irlandesos. Més tard, a causa de la Primera Guerra Mundial es van afegir tradicions culinàries de l'Àsia i del Mediterrani. Els ingredients principals són el peix i la carn en general de bestiar comú i carns autòctones (serp, escorpins i altres insectes). El peix i el marisc són elements que estan molt a l'abast de tota la gent, perquè la major part de la població és costanera. La verdura també és molt utilitzada en les seves dietes igual que els cereals i la fruita internacional (pomes, taronges, peres...) i autòctona.

Ingredients:

- **Cereals** (blat, civada, sègol...)
- **Carn** (porc, vedella, ovella, cangur, cocodril...)
- **Peix** (tonyina, barramundi, perca...)
- **Verdures** (patates, mongetes...)
- **Marisc** (baybug, yabby)
- **Fruita** (prunes, gerds, guandong...)

Ingredients:

- **Algues, bambú i coco** (eliminen el picor)
- **Carn** (pollastre, vedella, ànec...)
- **Peix** (tonyina, salmó...)
- **Verdures** (col xinesa, pastanaga...)
- **Especias**
- **Salses** (soja, curri, agredolça...)

A **NOVA ZELANDA**, la gastronomia es centra en els productes de la zona. Igual que l'australiana, aquesta es fusiona entre la cuina indígena i la cuina importada pels colons britànics. Una gran aportació en aquest àmbit va ser pels immigrants de l'Índia que van aportar moltes de les seves costums culinàries. Els ingredients principals són la carn i les verdures. La carn acostuma a ser de xai però també la vedella, el porc i el pollastre són molt comuns. Les verdures són les patates, el moniato, el taro (un tubercle), els tomàquets, la carbassa i les pastanagues. També s'utilitza molt la canya de sucre, l'arròs i el blat. Les fruites acostumen a ser pomes, peres, préssecs, prunes i mango. Finalment, a la zona Hawaiana, la gastronomia és la més diversa i fusionada per diferents països i ètnies. Amb origen d'Estats Units, xinès, japonès, coreà, polinès i portuguès. Els aliments més comuns són els vegetals i les fruites. Hi ha una gran varietat a la zona de vegetals autòctons com el taro, l'arbre del pà, l'arruruz d'Haití, el fesol... i de fruites com el coco, el plàtan i la pinya. Igualment també es cuina molt amb cereals, el més popular es l'arròs, i amb carn i peix. La carn que més es cuina és la de vedella, porc, xai, ovella i pollastre; i els peixos més comuns són: la tonyina, el peix espasa i l'anfós

Percepció sensorial

D'aquesta manera, considerarem la percepció com un procés amb dos aspectes diferenciats. Un relatiu als estímuls que activen els òrgans dels sentits, i un altre referit a les característiques del perceptor.

L'aspecte de la percepció relacionada amb l'activitat en els òrgans sensorials i amb les vies neuronals que condueixen al cervell, serà denominada "sensació".

La percepció serà definida com un procés "mediador" originat directament per la sensació.

La percepció serà llavors, un procés, que intervé entre la sensació i la conducta o resposta. Serà iniciada per la sensació, però no determinada completament per ella. La percepció serà construïda per l'estímul i les característiques del perceptor o d'una altra manera, per les energies físiques externes que incideixen en els receptors i les característiques internes del subjecte (experiència i personalitat com ja veurem en un altre apartat).

D'aquesta manera, el mateix estímul serà percebut molt diferent, segons els valors o la motivació del perceptor.

Així, la seqüència de la percepció podríem organitzar-la en quatre etapes :

Energia física

Recordem que les condicions estimulants de l'entorn resideixen en l'energia física, com a certes propietats de l'estímul que afecten la conducta del subjecte en el temps en que estigui present aquesta energia o en el temps posterior a la seva exposició. Alguns aspectes d'aquesta energia estaran modificant la conducta de forma directa. Seran els aspectes informatius de la energia que donaran missatges a l'organisme. I aquests aspectes informatius estaran dintre uns límits (per exemple, en el cas del color, l'ull només serà sensible a la porció de radiació electromagnètica que estigui entre unes longituds d'onda determinades).

Transducció sensorial

2

La interpretació de la informació física en missatges informatius que el sistema nerviós pot utilitzar es denominada transducció sensorial. Les estructures d'energia a les quals responem, tenen el seu origen en el medi extern i en el medi intern (segons l'estat de l'organisme...).

Els òrgans específics dels sentits i els tipus d'energia informativa que produeixen els podríem classificar en tres tipus:

Els exteroceptors o sentits distals

1. Visió, que transducirà energia lluminosa.
2. Audició, transducirà energia sonora.

Propiceptors o sentits pròxims

3. Sentits cutanis o de la epidermis que transducirà canvis en el tacte (pressió), calor, fred i energia dolorosa.
4. Sentit químic del gust que transducirà canvis en el comportament químic dels líquids que estimulen la llengua...
5. Sentit químic de l'olfacte que transducirà els gasos que arribin al nas. Gust i olfacte estan estretament relacionats l'un amb l'altre. La sensació de diferents sabors en un gust específic (per exemple, diferents sabors dintre dels gusts primaris dolç, agre , salat i amarg) requereixen de la interacció dels sentits del gust i de l'olfacte.

Terminacions nervioses especialitzades conegudes com receptors, ens proporcionen informació sobre el món que ens envolta. Són els òrgans dels sentits i normalment tendim a pensar que ens donen una visió o informació molt precisa de la realitat, però això no és així i moltes vegades aquesta "visió", serà una imatge molt o poc deformada, però no imprecisa de la realitat, matisada per factors personals com la experiència, caràcter, personalitat, motivació, actituds, estat d'humor, vivències recents... Per tant, la percepció serà alguna cosa més que una imatge reflexa del món proporcionada pels sentits

3

Activitat del cervell

Quan els impulsos nerviosos o patrons d'impuls arriben al cervell poden passar dos coses, que aquest actuï com una estació receptora i transmeti la informació al sistema de resposta completant l'acte de la percepció, o a més, pot seleccionar, reorganitzar i modificar la informació abans de transmetre-la al sistema de resposta. El cervell, fa les dos coses i això es cada vegada més evident a mesura que ascendim en la piràmide del regne animal (progressió filogenètica) o passem d'infant a adult (progressió ontogenètica).

Les funcions de recepció i selecció seran organitzades per dos sistemes anatòmic- fisiològics, el d'activació i el de selecció. L'escorça, que sempre desenvolupa alguna activitat, necessita ser activada més enllà d'un nivell mínim per a respondre efectivament a la informació que arriba. El mecanisme d'activació, consistirà en impulsos ascendents que es concentraran a nivell del talo cerebral i nivell mig del subcòrtex per activar des d'aquí l'escorça, enviant els missatges a la zona adequada i sensible en cada cas, de manera que l'escorça es prepari per a rebre informació en àrees sensorials específiques . Es tracta de mantenir l'escorça en un nivell conscient suficient per a rebre la informació i elaborar les respostes necessàries en les dites àrees d'associació, sensibles als aprenentatges i experiència.

EXPERIÈNCIA PERCEPTUAL O RESPOSTA

4

Implica l'adaptació que en forma de resposta conductual donarà el subjecte a les diverses estimulacions rebudes de l'entorn.

Tenint en compte tot aquest procés que implica la percepció, i relacionant-lo amb la cuina , penso que són factors molt importants i que cal considerar a nivell gastronomia si volem un resultat-efecte que alteri i sorprengui el comensal. Per tant, a l'hora de preparar un plat que volem tingui capacitat per impactar els sentits caldria preguntar-se a quin perfil de persona volem dirigir-nos, com les diverses possibilitats de presentar un plat en poden determinar la reacció i en quins nivells (volem impactar i causar una reacció ràpida i potent o pretenem una reacció més paulatina on els diferents gustos aniran apareixent lentament...), com el context general o el continent poden sumar o restar informació... quina part del cervell volem impressionar i quina "química" volem utilitzar per obtenir un resultat determinat... podríem parlar per tant d'una estratègia en quan a recursos-mitjans per obtenir uns resultats determinats que impliquin l'èxit de la cuina.

Interoceptors o sentits profunds

6. Sentit sinestèsic, que transducirà canvis en la posició del cos i en els moviments dels músculs...
7. Sentit estàtic o vestibular que transducirà canvis en l'equilibri del cos.
8. Sentit orgànic que transducirà canvis relacionats amb el manteniment de la regulació de les funcions orgàniques com la alimentació, sed, sexe...

D'aquestes **vuit fonts d'energia**, l'organisme rebrà contínuament la informació de l'estímul que provocarà la seva resposta – adaptació al medi.

Un cop que la informació de l'estímul ha sigut transformada en impulsos nerviosos comença el procés de percepció, que per tant comença a organitzar-se a nivell de sentits, i que continuarà desenvolupant-se a mesura que els impulsos ascendeixin cap el cervell.

VISTA

La vista és dels primers sentits que actuen en el moment que es serveix el plat. En aquell moment estudiem el plat i la seva composició de manera més o menys detallada. Involuntariament examinem la quantitat, l'organització dels elements i les seves formes, els colors i matisos i també intentem identificar el producte que se'ns serveix al plat. D'aquesta manera la visió ens crea un primer mapa del plat que consumirem, filtrat per les qualitats perceptives i estimulants pròpies de la vista. Així un plat fosc amb poc contrast de color ens produirà una estimulació molt diferent que un plat amb diversitat de colors, formes...

L'**olfacte** i la **vista** són els primers sentits en aparèixer però poques vegades van lligats. Un plat pot ser molt agraciad visualment, tenir un gran ventall de colors i a la vegada no tenir unes olors agradables o bàsicament que aquestes siguin inexistentes. També pot succeir el cas contrari, un plat pot presentar moltes olors o una sola de molt intensa, i una presentació visual poc detallada ni ambiciosa. Per tant vista i olfacte competiran per ser el primer canal receptiu i estimulat en el consumidor i aquest fet serà molt valorat pel productor alhora d'elaborar el plat. En uns casos se'n voldrà destacar la força visual del plat (colors, organització, productes...) i en altres l'olor (intensitat, harmonia, heterogeneïtat...). Igualment, també existeix l'opció de que les dues facultats es presentin de la manera idònia o que no estiguin presents en el plat. Per tant a mesura que anem afegint i combinant les possibilitats sensorials o receptives de cada sentit es multiplicarà la potencialitat estimular de cada plat.



Olfacte

L'olfacte és el segon sentit que apareix en l'alimentació. L'home és capaç de distingir 20.000 olors diferents, cada un amb 10 o més graus d'intensitat. Amb l'olfacte percebem l'harmonia del plat, tot i això, quan et serveixen un plat, olorar-lo amb intensitat no es considera adequat i és per aquesta raó que el sentit no s'utilitza al 100% de les seves capacitats.

L'olfacte presenta un mapa de variades combinacions olfactivas pròpies de l'olfacte. I es per això que un plat amb poca olor serà menys sol·licitat que un que desprengui una gran varietat d'olors agradables.



COLORS

Els colors afecten directament en l'alimentació. Conscient i inconscientment, tothom es fixa i percep els colors i les formes del menjar abans de ingerir-lo de manera detallada o molt ràpida. Cada persona percep els colors d'una manera o una altra i cada un li aporta una sensació o una altra.

El **vermell** és un color que expressa generalment totes les passions. Generalment, el perill, l'agressivitat, l'amor, el desig i la calidesa. Aquest color crida molt l'atenció visual ja que està associat amb el foc, la sang, les altes temperatures i l'alerta de perill; desenvolupa una actitud de dinamisme. Al ser un color tant intens emocionalment, millora el metabolisme humà i augmenta el ritme respiratori i la pressió sanguínia. El vermell és molt recurrent a la gastronomia, hi ha una gran varietat de productes vermells, entre ells vegetals com el pebrot, fruites com la maduixa, carn de vedella...

El **groc** representa emocions contraposades. Per una banda es pot relacionar amb conceptes positius com l'energia, l'alegria, la vida, el dinamisme però també pot representar l'irritabilitat, egoisme i gels. El color groc suggereix l'efecte d'entrar en calor i es per això que provoca alegria i estimula l'energia mental i muscular. Se l'associa freqüentment al menjar sobretot en la majoria del menjar comercial (fast food) perquè es un color que estimula la gana però molta estona exposat fa, que el vulguis rebutjar i per tant marxar de l'establiment.

El **blanc** és el color de la puresa, la llum i la innocència. Aquest color implica seguretat i netedat. En general se l'associa a elements positius o es per això que es podria suposar que es el color de la perfecció. En l'àmbit de l'alimentació, aquest color es relaciona amb productes làctics o per perdre pes. No només en el menjar, també en l'ambient, apreciem el color blanc, i és per això que a molts llocs les estovalles són blanques perquè implica netedat i no distreu al comensal del seu plat.

El **marró** expressa estabilitat i s'utilitza en persones insegures perquè transmet seguretat. El marró es relaciona amb sabors bons, la xocolata, el cafè, carn... La majoria dels aliments que ens agraden en general són marrons.

El **blau** és un color que expressa professionalitat, coneixement, confiança i sobretot tranquil·litat. Aquest color és beneficiós pel cos i per la ment, perquè retarda el metabolisme i produeix un efecte relaxant. El color blau és un color fred i distant però en canvi expressa fidelitat i harmonia. No hi ha molts menjars de color blau, perquè no acostuma a ser un color que associem amb el menjar tampoc, ja que suprimeix l'efecte de la gana

El **verd** està relacionat amb l'esperança generalment però també amb la natura, el frescor i el dinamisme igual que el groc i el vermell. Té molta relació amb la salut i la vida ja que l'element principal de vida podria ser la natura. Aquest color emana relaxació i frescor. En el menjar, el color verd és un color saludable. Normalment en totes les dietes s'aporten aliments de color verd

El **taronja** representa l'entusiasme, la felicitat, la creativitat, l'ànim... Això es degut a que convina les característiques que ens aporta el color vermell (energia) i el color groc (felicitat). És un dels colors que expressa més sensació de calor però sense ser agressiu. El color taronja fa que el cervell aportí més oxigen i per tant estimula l'activitat mental.

El **gris** és un color que representa la soltat però també és el color més neutre de tots. És un color sense energia ni sentiments, normalment s'associa a coses dolentes i sentiments contraris a la felicitat. El peix pot adquirir aquestes tonalitats però sempre s'acompanya d'elements amb més colors per a que el plat sigui atractiu.

OÏDA

L'oïda és el sentit que menys actua en el menjar. És important que els sorolls que envolten l'espai on es menjarà no siguin estridents, que no desconcentrin al consumidor del plat que està degustant. Normalment en els restaurants, es posa música ambiental que crea un ambient tranquil. També, no tots els aliments els percebem amb l'oïda però per exemple el pa, el percebem de manera més amable si compleix unes característiques sonores, si és cruixent o no. L'oïda serà un sentit important a potenciar a partir de l'entorn creat en el moment de la degustació. Serà important des del moment que és un element que pot incidir positivament o negativament sobre la focalització de l'atenció en el plat. També incidirà en la sensació de relaxació que un pugui tenir a l'hora de menjar un plat.



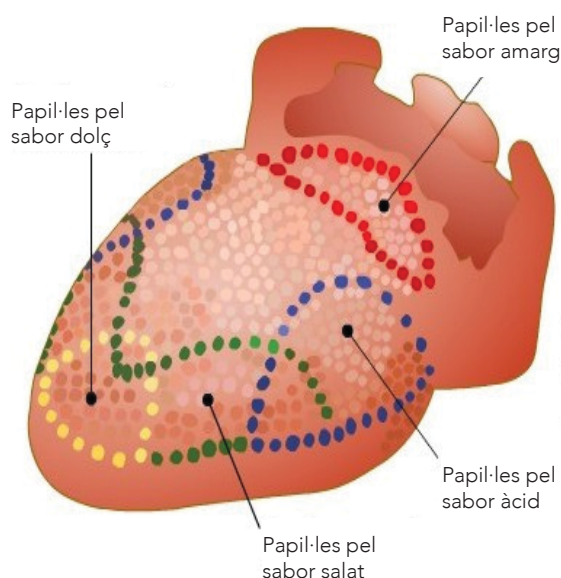
TACTE



El tacte es divideix en dues branques: la textura i la temperatura. El primer que sentim quan introduïm un aliment a la boca és la temperatura que també es pot percebre amb el sentit de la vista. És un element completament decisiu en la percepció del plat, encara que moltes vegades no es té en compte. Un producte fred o molt calent fa que el sabor estigui amagat i no proporcioni completament les seves qualitats. Després de la temperatura percebem la textura. És una de les qualitats de la cuina amb més variació, els cuiners experimentals, com per exemple els germans Roca, utilitzen textures tradicionals, però també de noves com la gelatina o escumes fusionant-les en un mateix plat.

Gust

El gust és el principal sentit en l'alimentació. Es localitza al principi de la faringe i s'estimula a partir de la saliva i les papil·les gustatives. Hi ha quatre sensacions primàries: àcid, dolç, salat i amarg. A partir d'aquestes sensacions primàries, una persona pot percebre milers de gustos diferents, que no són més que la combinació d'aquestes quatre sensacions. La llengua, està composta per 10.000 papil·les gustatives.



A més, hi ha altres elements que afecten al gust:

- la salivació excessiva
- la temperatura dels aliments
- el consum de tabac
- l'edat
- les dones embarassades

La llengua es diferencia per quatre parts diferents que perceben un tipus de sabor. Gràcies a aquestes diferències percebem els sabors amb més intensitat. A la punta de la llengua tenim les papil·les del sabor dolç, després arquejadament les papil·les pels sabors salats, als laterals interiors trobem les papil·les per al gust àcid i finalment al fons on acaba la llengua les del gust amarg.

En conclusió, la combinació dels sentits crea una gran varietat de possibilitats sensorials i un fusionament d'olors, textures, sabors... que ajuden a centrar tota l'atenció en el plat.



Personalitat

La personalitat és la forma característica i habitual en que cada persona pensa, sent i es comporta. Per tant, aquesta vindrà definida per uns trets cognitius, afectius, i conductuals establerts al llarg de la vida de cadascú a partir de la seva estructura caracterial personal i la seva relació amb els altres i l'entorn. En aquest sentit la alimentació és una interacció entre l'individu i l'entorn que es veurà influïda, com ja hem vist en altres apartats, per les mateixes característiques de l'estímul (menjar) i les característiques personals del comensal.

Per tant un mateix estímul gastronòmic serà percebut diferentment per cada tipus de personalitat.

Hi ha moltes teories que han intentat definir el concepte de la personalitat i establir una classificació de trets. Nosaltres per relacionar personalitat i gastronomia hem escollit una serie de trets generals:

Positiu: Actitud cooperativa, confiada, crèdula i amb bones expectatives.

Negatiu: Actitud no cooperativa, desconfiada, incrèdula i amb expectatives negatives

Introvertit: Reservat, tímid, previngut, callat...

Extravertit: Obert, parlador, entusiasta...

Imaginatiu: Curiós, creatiu, inconformista, diversitat d'interesos...

Convencional: Conformista, tradicional, realista, repetitiu...

Actiu: Ganes d'experimentar, abançar-se als successos, curiós...

Passiu: Poques inquietuds, rutinari, poc ambicions...

Ordenat i Rigorós: Resistència a les alteracions espai-temps, reaccions de mal estar davant certs canvis, certa rigidesa de pensaments, perceberant

Desordenat i Informal: Inconformista, inconstant, de fàcil frustració, descuidat...

D'aquesta manera penso que qualsevol individu que poguessim englobar dintre d'alguna d'aquestes categories de personalitat o tendències emocionals i tirés cap a un o altre dels seus pols, reaccionaria segons la meua hipòtesi "Hi ha relació entre els gustos gastronòmics i la personalitat" d'una manera diferenciada.

Evolució filogenètica i ontogenètica

Sempre ha existit una evolució en la gastronomia de totes les cultures (filogenètica), com explico breument en l'apartat de la història de la gastronomia. Igualment totes les persones tenim una evolució (ontogenètica) en els gustos i diversitat a mesura que anem creixent, de tal manera que per exemple si a un nen li ofereixes cafè o cervesa el rebutjarà perquè li semblarà molt amarg però de gran hi ha moltes probabilitats li agradin ambdós sabors.

FUNCIONAMENT HEMISFERIS CEREBRALS

Sempre s'ha dit que el cervell funciona per la confluència dels dos hemisferis, l'hemisferi dret o imaginatiu i l'hemisferi esquerre o racional, fet que obrirà l'alternativa de respostes segons predomini un o l'altre.

L'**hemisferi dret** tendeix a ser sensible en general, i molt més imaginatiu. Les persones en que l'hemisferi dret predomini seràn més intuïtives i perceptives. També tendiràn a tenir una reacció ambigua i paradigmàtica. En general les personalitats que tendeixen a respondre sota el predomini d'aquest hemisferi són: Imaginatives, positives, extravertides, actives, desendreçades i informals...

L'**hemisferi esquerra** és bàsicament de pensament racional i lògic. Les persones que funcionen amb l'hemisferi esquerra predominant són persones molt analítiques i rigoroses. També acostumen a tenir la visió objectiva del que els hi envolta i són endreçats en el que fa el temps i també acostumen a organitzar-se amb horaris. En general les personalitats que tendeixen a respondre sota el predomini d'aquest hemisferi són: convencionals, negatives, introvertides, passives, ordenades i rigoroses...

L'ideal seria aprofitar totes les possibilitats del nostre cervell utilitzant les capacitats i competències d'un hemisferi i de l'altre, de manera que augmentin les perspectives per afrontar i solucionar tant els conflictes com la mateixa percepció dels estímuls de l'entorn.

SUBCONSCIENT

El subconscient és un concepte proper al de "inconscient" utilitzat des de el segle XVIII per donar una explicació causada als fets que no poden explicar-se a base de processos conscients. Es suposa que continguts psíquics es submergeixen en el subconscient, de manera que el subjecte ja no té coneixement d'ells, però persisteixen en estat latent i en part, poder reaparèixer en la consciència i influir en els processos conscients.

Moltes vegades no sabem perquè ens decantem per un plat o un altre i això podria ser perquè molta part de la informació i experiència que anem acumulant en el dia a dia queda emmagatzemada en el nostre subconscient, sense comprendre a les hores l'origen de la nostra elecció.

A nivell de la gastronomia ens podem trobar amb el conflicte entre conscient i subconscient, conflicte que ens faria dubtar entre un plat o un altre. Per exemple: un plat que sigui de color vermell fosc, es rebutjat pel comensal perquè aquest li recorda a la sang o a algun fet que ell no recorda conscientment però el seu subconscient ho té present i això fa que es rebutgi sense conèixer específicament les motivacions.





neurotransmisors

Els neurotransmissors com a responsables de les connexions químiques a nivell neuronal podran ser excitats o inhibits a partir de certes substàncies que podem trobar en els aliments. Per exemple seria l'efecte d'eufòria que aporta el menjar xocolata i aquest aspecte és aprofitat en l' àmbit de la neurogastronomia per provocar sensacions en els comensals.



1 | Proves prèvies

2 | Sopar dels sentits

3 | Producció fotogràfica

4 | Pràctica propia

5 | Part 1

6 | Part 2



PART II - PRÀCTICA

ENQUESTA

Abans de començar les pràctiques del meu treball de recerca, volia tenir una percepció de quin paper té el menjar en els records de les persones. També m'interessava tenir unes dades orientatives sense prova física, de quin creien que era el sentit que més utilitzaven en l'alimentació i quin el que menys.

1r. Alimentació i sentits

L'enquesta estava composta per nou preguntes on es qüestionava als enquestats sobre la seva edat, sexe, nacionalitat i tipus d'alimentació que seguien, primerament. Després el segon apartat tractava el tema de la percepció dels plats amb els 5 sentits i les sensacions (records) que produeixen els aliments en cada persona.

Per diferir la enquesta amb facilitat, es va compartir mitjançant Facebook i altres xarxes socials, per tant el recull de respostes no ha estat equitatiu per totes les franges d'edat, tot i això he pogut extreure resultats bastant acurats.

Els resultats de l'enquesta van ser molt variats. Tot i que la majoria de gent coincidia en els sentits menys utilitzats a l'hora de menjar, en el moment de decidir quin era el principal en la percepció d'un plat hi han respostes més diverses. La majoria dels enquestats eren de nacionalitat espanyola i seguien una dieta mediterrània (65%). Igualment amb la globalització molta gent segueix dietes d'altres països com l'oriental (8%), l'americana (7%), l'europea (6%) o el fast food (10%). I aquest succés es veu reflectit en les respostes del meu qüestionari. Una minoria va respondre que seguien una dieta vegetariana (3%). Actualment és un tema molt recurrent l'ecologisme i la defensa dels animals, i es per això que, aquesta dieta cada vegada té més difusió en la població.

Per tenir una visió de la percepció que creia tenir la gent en l'alimentació vaig fer una enquesta prèvia preguntant quin sentit els predominava a l'hora de menjar. Els resultats van ser els esperats. Generalment, quan preguntes a algú quin sentit utilitza per menjar diuen el gust directament, encara que al fer-los reflexionar molts es van decantar per l'olfacte i la vista també. Referint-nos al sentit del tacte i l'oïda, les persones, a grans trets, quan ens anomenen el tacte pensem en les mans i no pensem en que el tacte a la boca que és molt important, controla la temperatura i la textura de l'aliment. Igual passa amb l'oïda. Quan vaig preguntar als enquestats si utilitzaven l'oïda quan menjaven el 70% de la gent em va contestar que no. Per què passa això? Les persones quan anem a menjar, principalment els homes, no ens fixem en l'ambient. L'ambient d'una estança quan ens alimentem és primordial, i es que no és el mateix menjar amb soroll, música, silenci...

La segona part d'aquesta enquesta consistia en entrar en què transmetia el menjar a les persones, records. Després de preguntar a 222 persones, 173 van assegurar que hi havia algun menjar que els recordava a alguna experiència, etapa o persona de la seva vida. La majoria feien referència a la infantesa (40%) i als avis (23%). Això es produeix perquè les persones tendim a recordar l'infància de color blanc, és a dir, pura. Quan som grans tendim a oblidar els mals records del passat i quedar-nos amb bons i es per això que de les 173 persones que hem van respondre, encara que no totes fessin referència a la família o avis, totes eren de moments feliços o bons.

GRÀFIQUES



ENQUESTA SOBRE L'ALIMENTACIÓ I ELS SENTITS

AQUESTA ENQUESTA ES PER EL TREBALL DE RECERCA SOBRE LA NEUROGASTRONOMIA, GRÀCIES PER LA COL·LABORACIÓ.

1. Sexe

- Dona
- Home

2. Franja d'edat?

- De 6 a 12
- De 13 a 16
- De 17 a 25
- De 25 a 40
- De 40 a 60
- Més de 60

3. De quina nacionalitat ets?

4. Quin tipus d'alimentació segueixes?

- Cuina mediterrània
- Cuina hindú
- Cuina oriental (japonesa i xinesa)
- Cuina africana
- Cuina americana (fast food)
- Cuina francesa
- Altres:.....

5. Enumera de més a menys important els sentits que intervenen en l'alimentació. (1 el més important i 5 el menys important)

- gust
- vista
- oïda
- olfacte
- tacte

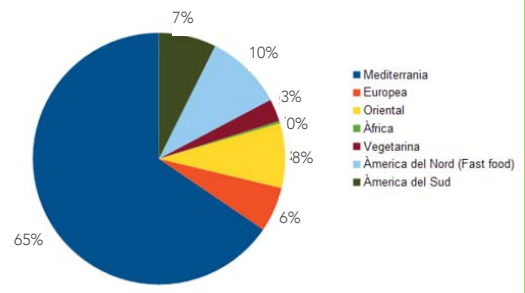
6. Creus que algun dels anteriors no s'utilitza en l'alimentació.

7. Quin?

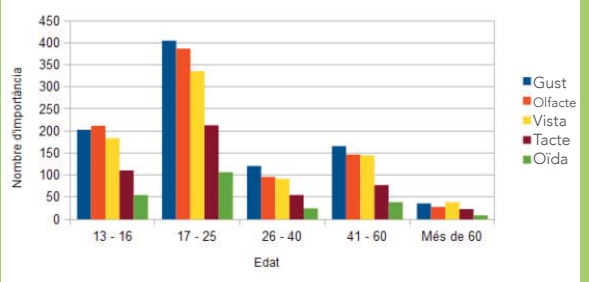
8. Hi ha algun menjar que et recordi algun moment o etapa important de la teva vida?

9. Quin i perquè?

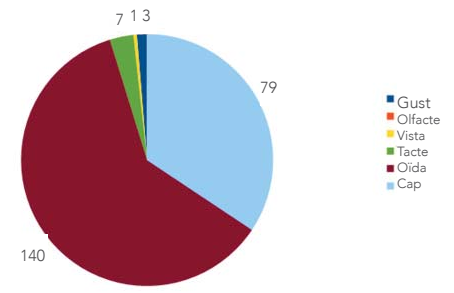
4



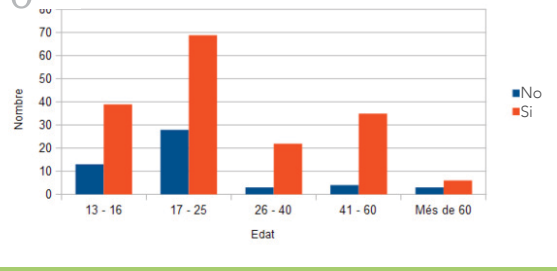
5



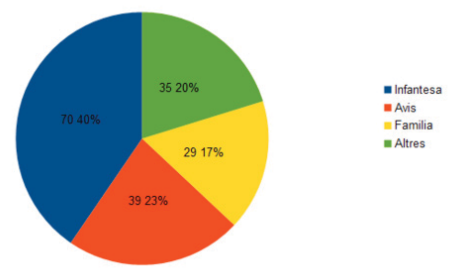
6



8



9



Sopar dels sentits

El sopar dels sentits és una experiència cultural de l'empresa Sternalia que es du a terme a la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya (RAMC). Aquest sopar té com a objectiu fer que els començals experimentin amb la percepció sensorial a través del cervell amb un joc gastronòmic on participen els cinc sentits.



Una vegada vam arribar a la RAMC, ens van fer una visita guiada per l'edifici que es manté restaurat ensenyant-nos tots les aules amb detalls i la resta de les sales. Una vegada acabada la visita ens van dur a una de les aules on antigament es feien les classes de cirurgia i allà ens van presentar el sopar i ens van acomodar a cadascú en una taula, en total érem 30 persones. Abans de començar el sopar, el presentador ens va explicar el procés de la velada i va finalitzar la presentació amb la frase: "La realitat és una construcció de la nostra ment". Van posar música clàssica i llum tènue durant tot el sopar perquè el factor de l'ambient fos tranquil.



A la taula hi havia el primer plat i l'entrant, aquest consistia en 3 plats presentats de manera de dolços, com llaminadures; tres copes una amb vi blanc, l'altra amb vi negre i l'última amb aigua. A l'esquerra tenia un plat amb pa per poder treure el gust i que un plat no interferís en un altre. L'entrant consistia en dues perles, una vermella i una blanca. El presentador ens va indicar que ens tapéssim el nas i introduíssim la perla vermella primer i després la blanca. Les dues tenien la textura del raïm. Amb la primera perla (escerificació) no vaig notar el gust fins que vaig destapar-me el nas. L'escerificació era de vainilla i al ser aquesta una escènica no es notava el gust, bàsicament perquè igual que la canyella no té gust, simplement és una olor. La segona escerificació era de menta i tenia un gust molt potent tant amb el nas tapat com quan me'l destapava. Amb la menta no succeïa el mateix que amb la vainilla perquè aquesta és un sabor i es sent amb el nas tapat i destapat, però el nivell de sabor era menor al principi. Com a conclusió aquí vaig comprendre que l'olfacte és un punt fundamental per la gastronomia.

El menú

El **primer plat** s'anomenava "Llaminadures mentideres" era un muffin, una ampolla amb un líquid de color verd i dos bastonets que semblaven canyella. El muffin era una patata amb crema de formatge, pols de tomàquet i ratlladura de cítrics. El pot de "refresc" semblava de carabassó però finalment era d'espàrrecs. Finalment els "palets de canyella" eren de pasta mil fulls amb mantega i olivada negra. Els tres plats ens els van fer provar amb les tres begudes i finalment vaig arribar a la conclusió de que el vi negre augmenta el sabor i el fa més pesat i el vi blanc acompanya més el plat, i funcionava millor en els plats suaus com el peix.



El **segon plat** s'anomenava "Les textures de Poseidó" estava compost per arròs de pebrot i peix. Hi havien tres trossos de peix, a primera aparença pel sabor semblaven tres peixos diferents, però tot era un tema de l'acompanyament que portaven (arròs de pebrot, arròs de pebrot fregit i gelatina de pebrot) i la manera en el que estaven cuinats.

El **tercer plat** "Té sabor d'arc de Sant Martí?" estava compost per un plat que semblava un pastís amb tres llaminadures de colors per sobre. Però el plat era salat. Les tres "llaminadures" eren gnocchis i cadascun tenia un sabor que s'havia de relacionar amb uns pots endreçats per números que desprenien olors. El suposat pastís tenia la textura de la tonyina o el trinxat i sincerament jo no vaig endevinar que era fins que em van dir que era galta de vedella.

Les **postres** van ser el plat que més em va fascinar. S'anomenava "Joc dolç" i es presentava amb dos "flams" un de color blanc i un de color groc molt saturat. Els dos eren el mateix però l'única cosa que els diferenciava era el color que s'havia adherit amb un colorant sense gust. La majoria de la gent va acabar-se el flam (panacota) de color blanc però ningú va fer més d'una cullerada al de color groc. Això és degut a que el color groc, com he explicat en l'apartat de colors, és un color massa extravagant i molesta a la vista; a més de que no és un color que acostumem a relacionar amb el menjar. A més a més hi havia un tall de xocolata blanca amb flors seques incrustades i picada de pistatxo que era molt maco visualment i realment deliciós.

L'experiència va ser molt gratificant, probablement esperava una velada molt més tècnica, però igualment em va servir per agafar idees per la meva pràctica del Treball de Recerca i per descobrir com la nostra percepció de les coses pot variar i enganyar els nostres sentits i cervell.

Producció fotogràfica

Aquest estiu he tingut l'oportunitat de estar present en dues sessions fotogràfiques en dos estudis de fotografia per menjar. Aquestes eren a AJJ Estudi i a l'estudi de la fotografia Anna Garcia.



AJJ ESTUDI

Estudi fotogràfic format per dos grans professionals de la fotografia culinària, José Antonio Montoya i Xavier Soldevila.

D'ells depenen la gran majoria d'anuncis de productes gastronòmics que veiem a la televisió i als cartells publicitaris, i d'ells són la majoria de fotografies de menjar que surten a les revistes i llibres de cuina.





Anna Garcia

És una fotògrafa professional amb molta sensibilitat pel que comporta estètica i composició. Incansable buscadora d'estrats per tal d'embellir els seus treballs fotogràfics i dotar-los d'un clima que no deixa a ningú indiferent.

L'Anna treballa per les principals revistes tant de cuina com de benestar o decoració.



Pràctica Pròpia



Per realitzar la meva pràctica pròpia vaig reunir a diverses persones de diferents edats i sexe. La meva pràctica consistia en veure si hi havia alguna alteració en la percepció dels sentits quan un d'aquests sanuïlava i també quin era el predominant per saber-ho. La segona part de la part pràctica consistia en veure si hi havia alguna relació entre la personalitat i caràcter de cada persona amb el menjar que escolleixen o els hi agrada.

PART 1

BASANT-ME EN EL SOPAR DELS SENTITS, AL QUE HAVIA ASSISTIT PREVIAMENT, VAIG ELABORAR UN "MENU" DE PROVES PER ESTIMULAR I ENGANYAR ELS SENTITS DE LES PERSONES QUE S'HAVIEN PRESENTAT VOLUNTRIES PER FER LA PROVA.

El menú consistia en una bola (4cm de diàmetre aprox.) de pernil dolç premsat, una cullera amb polsim de menta i una altra amb canyella i un recipient petit amb una bola de puré de patata congelat. Finalment per l'oïda els hi preguntava si els hi agradava menjar amb o sense música, i en el cas de que els i agradés menjar amb música m'havien de dir quin estil preferien.

La practica començava asseient al comensal a la la taula amb els ulls embenats, per anul·lar-los el sentit de la vista. Aleshores els hi donava el pernil premsat i havien de dir-me que era i amb quin sentit ho havien deduït que era. El 66% de les persones em van dir que es van guiar pel gust, el 17% per l'olfacte i el 17% pe tacte.





Seguidament els hi desembenava els ulls i prosseguia amb la pràctica. Al tenir destapats els ulls es trobaven dues culleres amb la canyella i la menta. Per realitzar aquesta prova havien de tapar-se el nas i llepar el polsim de color marró primer i seguidament el de color verd. Els resultats els he extret a través de la canyella, la menta era només per demostrar la diferència entre essència i gust. El 70% dels enquestats es van guiar per la vista per donar-me una resposta, el 21% pel tacte del producte i només un 3% hem va respondre que ho havien endevinat pel gust, (probablement no van realitzar adequadament la prova perquè en un principi si es té el nas tapat i el que degustes és una essència, aquesta no es nota perquè únicament és una olor.

Finalment amb tots els sentits destapats havien de provar el puré de patates congelat que enganyava el sentit del tacte (textura i temperatura). Per servir-lo el vaig presentar com si fos una bola de gelat i vaig decorar el recipient amb dos gerds vermells. Els resultats a la prova van ser: el 76% em van respondre que era puré de patates gràcies al gust i la resta (24%) per la vista.



Per anular el sentit del gust existeix una planta que s'anomena Fruit Miracle (*Synsepalum dulcificum*) i prové de l'Àfrica Occidental. Aquest fruit converteix el sabor de tots els aliments agres i àcids en dolços de manera que, com van fer a un episodi del programa televisiu de l'hormiguero on el convidat després de prendre aquesta baia podia beure un got de vinagre sense notar l'amarg. Aquesta planta no l'he pogut utilitzar perquè no esta a la venda a causa de que pot ser molt perillós utilitzar-la. Aquesta planta a través d'una substància activa anomenada miraculina s'utilitza comercialment com a edulcorant.



LA SEGONA PART DE LA PRACTICA DEL MEU TREBALL DE RECERCA VA CONSISTIR EN DESAFIAR ELS SENTITS DE LA GENT QUE ES VA OFERIR VOLUNTARIA A LA PROVA I VEURE SI HI HAVIA ALGUNA RELACIO ENTRE ELS ALIMENTS QUE ESCOLLIEN I LA SEVA PERSONALITAT.

Per realitzar aquesta prova vaig comprar tres suc de marca Granini de taronja, pinya i préssec i quatre ampolles petites d'aigua que hem van servir per guardar els suc. Cada ampolla contenia un suc diferent i l'ampolla restant tenia aigua. Per enganyar els sentits dels voluntaris de la prova vaig dipositar en els suc i l'aigua colorants que feien variar el seu aspecte comú. El suc de préssec era del color del kiwi, el suc de pinya de color dels espinacs, el suc de taronja era vermell, com les maduixes i l'aigua de color blau elèctric simulant una beguda energètica.



Per començar la prova els comensals tenien les quatre ampolles davant i havien d'escollir quin líquid volien tastar. Els més escollits van ser el de color blau (41%) i el vermell (34%). Els restants van ser escollits per un 14% de les persones (el suc de pinya, verd fosc) i un 10% el suc de color verd clar, el de préssec.

Una vegada van escollir els vaig fer tastar tots i dir-me de que eren els suc. La majoria de la gent es va deixar enganyar pels colors de la beguda, i només un quart, de totes les persones que van fer la prova, aproximadament, van descobrir tots els sabors de les begudes.

Seguidament per poder relacionar la seva elecció amb la personalitat que els corresponia a cadascú, els vaig fer un seguit de preguntes sobre el seu caràcter.

La majoria de gent que escollia degustar el líquid de color blau presentaven una personalitat introvertida (67%), imaginativa (100%), desendreçada (58%) i activa (92%). El sexe de les persones que van escollir aquest líquid van ser 50% homes i 50% dones.

Les persones que van escollir el líquid vermell, és a dir, el suc de taronja, tendien a tenir una personalitat introvertida (60%), imaginativa (80%), ordenada (60%) i activa (80%). Van escollir el suc de color vermell més dones (60%) que homes (40%).



El suc de color verd, de pinya, va ser poc sol·licitat, només el 14% de les persones el van escollir. La personalitat que tenien aquestes persones generalment era: la meitat dels comensals que van escollir aquesta beguda eren introvertits i l'altra meitat extravertits, amb el tipus de personalitat imaginativa o convencional també passa el mateix, la meitat dels esquetats van contestar una resposta i els altres l'altra. El 75% de les persones deien ser endreçades i el 100% actius. Les respostes va ser 50% de dones i 50% d'homes.

Finalment, el líquid de color verd i el menys escollit (10%), va predominar en gent amb un caràcter extrovertit (67%), 100% imaginativa, ordenada (67%), totalment activa (100%) i el van escollir més homes (67%) que dones (33%).



The background of the entire page is a repeating pattern of stylized teal leaves on thin brown branches, set against a white background. The leaves are elongated and pointed, with a central vein and smaller side veins. The branches are thin and dark brown, creating a delicate, organic texture.

PART III - CONCLUSIÓ I VALORACIÓ

COMPROVACIÓ DE LA HIPÒTESI

El meu treball es va iniciar a partir de dues hipòtesis: la manca d'un sentit, pot alterar la capacitat perceptiva dels altres sentits respecte l'alimentació i que hi havia relació entre els gustos gastronòmics i la personalitat.

He pogut arribar a la conclusió que les dues hipòtesis es compleixen però no en la seva totalitat, sinò amb una majoria de les persones. La primera hipòtesi es compleix perquè en general totes les persones tendim a accentuar un sentit i si aquest desapareix ens hem de guiar per un o dos dels altres. També amb la part pràctica he arribat a la conclusió que el sentit més utilitzat és el gust, després el segueixen la vista, el tacte, l'olfacte i el que menys s'utilitza és la oïda (només afecta en el so ambiental). A partir d'aquesta hipòtesi també he experimentat en la connexió entre el gust i l'olfacte, ja que aquests es complementen constantment.

Els resultats de la segona hipòtesi no els he pogut concretar amb exactitud pel fet de les milions de varietats de personalitats que hi ha. Tot i això, he arribat a la conclusió de que les persones més introvertides i convencionals tendien a guiar-se per estímuls coneguts.

inconvenients

Per realitzar el treball he tingut alguns problemes però els he resolt gràcies a l'organització i l'ajuda de totes les persones que han col·laborat. En el moment de començar a redactar la memòria escrita vaig tenir problemes per l'excés d'informació que tenia, que no sabia com organitzar. Ho vaig solucionar creant l'índex amb els continguts clau estructurats. L'altre problema que vaig tenir va ser per realitzar la prova pràctica. M'hagués agradat poder fer l'enquesta i la prova pràctica al doble o triple de gent per a que els resultats fossin més exactes. Les limitacions van ser l'espai reduït i la falta de persones grans per realitzar la prova pràctica. Igualment, vaig prosseguir amb el meu treball encara que no pogués fer-ho a tota la gent que volia.

Valoració

Fer aquest treball ha estat un repte per mi. Escollir el tema va ser realment complicat i la veritat és que la temàtica no té gaire a veure amb el que m'agradaria fer en un futur, però poc a poc una vegada feta la part teòrica, muntar l'event per a la gent que va fer la pràctica del treball i la maquetació de la revista sobre la meva memòria, sí que s'adequava més als estudis que faré l'any que ve. Realitzar aquest treball m'ha ajudat a adquirir la capacitat de distribuir-me el temps, organitzar-me per a no desaprofitar cap moment i solucionar problemes a curt termini. També m'ha fet endinsar en àmbits de treball i veure com funcionen aquests des del seu interior. Realment crec que realitzar el treball de recerca m'ha ajudat a progressar i augmentar les meves capacitats de recerca i autosuficiència que els necessitaré d'ara endavant.





1 | Entrevista a la Amanda Laporte

2 | Receptari del món

3 | Agraïments

4 | Webgrafia

5 | Bibliografia



PART IV - ANNEXOS





Amanda Laporte

La **Amanda Laporte** és una cuinera de formació i està especialitzada amb la part estètica de la cuina. Al principi va començar amb el packaging i no va ser fins al 2011 que no va publicar el seu primer llibre *Los dulces de Amanda*. En total va escriure sis llibres i al 2012 va assessorar amb la reposteria de la marca Dr. Oetker i va crear el seu canal de Youtube de cuina "Postres Caseros". Al 2013 va ser la presentadora del taller de gelats a Google+ i a Cocineros+. Un any després va començar a publicar receptes a la revista postres de la editorial RBA i va ser la mentora al programa televisiu *Deja sitio para el postre*. Aquest any ha estat la estilista i creadora de receptes saludables per *Entulínea*, comentarista del programa televisiu de *Masterchef* a la 1 i ha col·laborat a la revista de pastisseria *Sweet magazine* de Paco Torreblanca.

1 | Què és el que et va portar al món de la cuina?

Des de que era ben petita m'ha agradat. No tenia molt clar si dedicar-me a la música i ser cantant d'òpera o dedicar-me a la cuina, però finalment hem vaig decidir per la cuina, ja que té més sortides.

2 | Dels llibres que has publicat, què destaca més en importància? Sabor o estil·lisme? Què sents abans, durant i en veure publicat un llibre propi?

He escrit dos llibres propis però també he fet altres i en tots la part més important es la part estètica i els continguts coherents. Abans de publicar els llibres tinc molts dubtes però més endavant es va convertint i finalment quan el veig publicat em sento totalment realitzada.

3 | Vas ser jurat i entrenadora en el programa de CUATRO, "Deja sitio para el postre"; Estàs especialitzada únicament en dolços o també en plats principals o salats? Amb quin tipus de receptes estàs més còmoda?

Jo sóc cuinera professional i he d'estar especialitzada tant amb dolços com salats, però personalment prefereixo la reposteria. És més elaborada i entretinguda. També vaig treballar a una pastisseria i a una xocolateria. Les receptes que hem són més còmodes són les tradicionals, les de tota la vida.



4 | Per què vas crear el blog i el canal de YOUTUBE? Per que sí o per compartir? Et sents mestra?

El vaig crear per publicitat. La meva assistent m'ajuda buscant receptes i jo dic si hi estic d'acord amb la recepta o no. No hem sentit mestra. La cuina no és un art sinó una emoció, és una sensibilitat substantiva.



5 | Què és un Home-Economist? Perquè vas triar ser-ho i no cuinera tradicional?

Ser Home-Economist té dues parts. Consisteix en posar imatges de menjar però aquesta pot ser de creació al gust, que seria la part de creació o l'estilisme dirigit. Ho vaig triar per un accident. Quan estudiava a l'escola de cuina, un dia ens van venir a fer una xerrada sobre el que és ser Home-Economist, i en aquell moment no hem va agradar la idea perquè no es tenia en compte el gust, únicament l'estètica. Quan fas un plat per fotografiar-lo moltes vegades has de variar la recepta, com per exemple deixar una mica més cru el peix perquè sigui més estètic. És a dir ser Home-Economist consisteix en afinar la part estètica d'un plat.

6 | Quines sortides professionals té ser Home-Economist?

Ser Home-Economist no té més sortides que ser-ho. El que si que té més sortides és ser cuiner/a. Si ets cuiner pots ser Home-Economist, assessorar empreses o treballar a una cuina.

7 | Què és per a tu la neurogastronomia? La investigues? Quin país es capdavanter en aquest tema per a tu?

La neurogastronomia consisteix en forçar la situació de quan vas a menjar. Jo personalment tinc molts records i emocions de llocs i entorns en els que he anat a menjar sense que emplein la neurogastronomia. Per exemple recordo quan vaig anar a Grècia la olor a pins i a la vegada menjant-me una amanida o quan vaig estar a França que hem van servir mus de col amb pi cremat. La neurogastronomia és la cuina moderna i aquesta és pot gaudir o posar-se en el paper. No investigo aquests aspectes, però quan convido a gent a casa si que intento ambientar-ho tot de manera que l'ambient acompanyi al menjar. Per exemple si faig un sopar mexicà decoro tota la casa i poso música ambiental que acompanyi al menjar .

8 | La neurogastronomia és una ciència o un art?

La neurogastronomia es una combinació entre la cuina tècnica i la part artística. La cuina tècnica sempre té una part d'arquitectura i la part artística de creació i ambdues han de seguir una harmonia.

9 | Sobre els sentits, quina importància tenen cadascun a l'hora d'alimentar-se? Hi ha algun que no s'emplei?

La importància que tenen cadascun aproximadament per a mi és: 10% l'orella, 20% la vista, 20% l'olfacte, 10% el tacte i 40% el gust. Crec que tots els sentits s'empleen, fins i tot l'oïda però més en un àmbit ambiental que al menjar. Si vas a menjar a un lloc molt sorollós no es menja bé perquè no pots concentrar-te en el menjar i acaba sent molt molest. Fins i tot als restaurants més elitistes com el Celler de Can Roca o el Bulli, amb l'ambient es té tanta cura com amb el menjar.

10 | A l'hora de preparar un plat què és el més important i què s'ha de tenir en compte? Inventes receptes? Quin es el procés per fer-ho?

El més important quan preparo un plat es que estigui bo, però no descarto mai els altres sentits. Ha de ser agradable per a tots i cadascun dels sentits. Sí que invento receptes, sobretot amb postres i el procés es fer combinacions.



11 | La teva gran afició és la música. Tens dos grups de música. En el teu cas barreges les dues aficions o una nodreix l'altra?

Algunes vegades les barrejo. Amb grups d'amics fem nits gastronòmiques amb temàtiques, projeccions, música que acompanyi l'ambient, menjar que segueixi la temàtica...

12 | Com l'oïda pot afectar a la alimentació?

De manera ambiental. També al menjar com amb el pa quan és cruixent o no però això seria un tema més de textura.

13 | L'estètica d'un plat pot canviar la percepció que puguis arribar a tenir del menjar?

Sí. Et poden servir un plat tradicional i que sembli completament modern. Crea una sensació de que es més bo i elitista. Recordo una vegada que em van servir unes lleties triturades en un got de xarrup i em va sorprendre positivament.

14 | Com pots fer més atractiu un plat? Hi ha trucs?

Sí que hi han trucs per crear un plat i fer-lo més atractiu. Crear un plat és com fer un bodegó. Una vegada, estava amb Ferran Freixa i ens van servir un postre que era desmesurat. Els plats han de ser com bodegons però seguir una harmonia per a que no sigui exagerat.

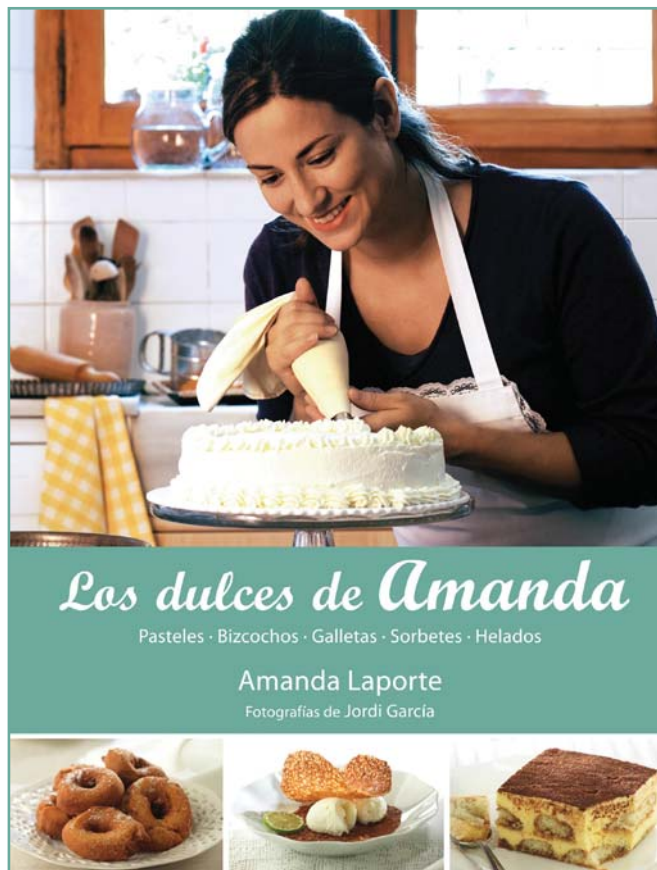
15 | No creus que sovint les imatges porten a l'engany a la publicitat? Veus una hamburguesa del Mc Donalds als cartells publicitaris i no té gaire a veure amb la que et serveixen... Com es fa un anunci de menjar?

Moltíssim, i personalment crec que hauria d'estar penat. La fotografia de cuina enganya una mica. Per sort a molts llocs cada vegada són més realistes amb les imatges dels productes que serveixen. Per cerar un anunci de menjar s'ha de seguir els mateixos passos que quan fas una producció fotogràfica però a més, cal afegir el moviment, no cal que sigui exagerat, però sempre el fa més atractiu. També s'ha de tenir en compte la llum i l'estètica del plat.

16 | Les persones amb unes sensibilitats per diversos temes, tenen més facilitat, creativitat i ganes de innovar a la cuina?

Sí, interiorment les persones han de ser curioses a la cuina. Encara que siguis una persona introvertida o molt extravertida o "salvatge" els cuiners necessiten tenir una part sensorial molt desenvolupada. És per això que qualsevol tipus de investigació extra, es pot aplicar després a la creació de nous plats.

HOME ECONOMIST



17 | Hi ha una relació entre personalitat i els gustos en la alimentació? I en els colors?

Sí, com he dit abans els cuiners han de ser persones de mentalitat oberta i sense prejudicis. Si s'exclouen aliments, la varietat de creació disminueix, i és per això que un cuiner ha de menjar de tot. Referint-se als colors també hi ha una gran relació. Quan s'elabora la part visual d'un plat els colors s'han de tenir molt presents, és la part artística de la cuina i és com crear un bodegó. Per exemple, el verd és un color que transmet que és més sa en canvi el vermell ho és menys. També cada color aporta un tipus de vitamines diferents.

18 | Finalment, què n'opines sobre l'experiència dels germans Roca i Ferran Adrià? Com els qualificaries?

Per a mi ells són el nivell més alt en el menjar. Creen tendències i per a mi són genis, sobretot el Ferran Adrià. La seva feina és magnífica, constantment et sorprenen amb qualsevol dels 5 sentits, engançant-te amb l'estètica i jugant amb les emocions del consumidor. Recordo un plat que em va sobtar que visualment semblava un plat de raviolis però al menjar-ho te n'adonaves que era un plat de calamars. Anar a menjar un plat de un d'aquests genis és com anar al Circ du Soleil però amb menjar.



Sacher

Ingredients

Per a la massa

175 gr de sucre
175 gr de mantega
7 ous
175 gr de xocolata amarga
50 gr de farina d'ametlles
100 gr de farina
Melmelada d'albercoc

Per a la cobertura:

300 gr de xocolata de cobertura
100g cullerades de mantega
100ml cullerades de nata líquida
Mantega i farina per al motlle

Per l'almívar:

150gr de sucre
100ml d'aigua mineral



1 | **Massa:** En un bol, i amb una batedora elèctrica de varetes, batrem la mantega amb el sucre.

2 | Incorporarem un a un els rovells dels ous sense deixar de batre.

3 | Fondrem la xocolata, la deixarem temperar i la incorporarem a la massa.

4 | Barrejarem la farina amb les ametlles i ho agregarem a la crema anterior amb moviments circulars. (Utilitzar una vareta manual)

5 | Incorporarem les clares a punt de neu suau-ment i a poc a poc.

6 | Untarem un motlle (de base desmuntable) amb mantega.

7 | Abocarem la barreja i l'enfornarem a 185°C durant 10 minuts.

8 | Baixa la temperatura a 175 ° C i coure durant 30 minuts més.

9 | **Almívar:** Barrejarem el sucre i l'aigua i ho posarem al foc fins que es fongui.

10 | Treurem el pastís del forn i el deixarem temperar i el desemmotllarem. A continuació tallarem el pastís per la mitat i estendrem l'almívar i la melmelada de fruita a l'inferior. Ho taparem amb l'altra capa de pa de pessic.

11 | Fondrem la xocolata i li afegirem la mantega i la nata líquida. Una vegada sigui espessa cobrirem el pastís Sacher i el deixarem temperar.

Amanida de pasta multicolor



Ingredients

300gr de pasta de colors
12 tomàquets "cherry"
6 formatgets tendres
2 pastanagues ratllades
pernil dolç en daus
1 llauna de blat de moro
1 llauna petita d'olives
uns talls de cibulet
1 llauna petita de tonyina
3 cullerades d'Oli d'Oliva Verge Extra
2 cullerades de Vinagre de Vi Negre
Sal

1 | Posar en una cassola amb aigua al foc.

2 | Introduir la pasta en el moment en el que l'aigua bulleixi.

3 | Mentre la pasta bull, aprofitarem per trossejar o picar la resta d'ingredients (tomàquets, txaca, pastenaga...) al gust.

4 | Retirar la pasta en el moment que estigui "al dente" (una mica crua) i escórrer en un colador. Reservar.

5 | En un bol abocarem la pasta i a sobre els ingredients que hem picat anteriorment.

6 | Finalment amanirem la pasta amb una mica d'oli, vinagre i sal.

Àsia



SUSHI FUTOMAKI



INGREDIENTS

10 palets de cranc
4 tasses d'arròs de gra rodó
1 cullereta de sal
1 cullereta de sucre
4 cullerees de vinagre de arròs
1 cogombre
1 espàrrec
4 Fulles d'alga Nori
Wasabi, salsa de soja, gengebre gari

1 | Netejar l'arròs amb molta aigua i el deixem al escórrer en un colador.

2 | Calentar bastant aigua en una olla per bullir l'arròs. Una vegada esta tendre, hem de deixar l'arròs reposant 10 min. sense treure la tapa.

3 | Mentres esperem els 10 min. diluïrem la sal i el sucre amb el vinagre d'arròs.

4 | Posem l'arròs en un bol i ruixem el vinagre amb sucre i sal. Poc a poc anirem remonent el arròs perquè absorbeixi la barreja.

5 | Deixarem el bol tapat amb un drap humit fins que es refredi. Mentres s'ha de tallar els pals de cranc (de llarg i ample) i l'espàrrec i el cogombre a tires llargues.

6 | Prepararem la fulla de Nori a sobre d'una estoreta i la cobrirem amb l'arròs (deixant marge inferior i superior).

7 | Al centre col·locarem els troços de cogombre, espàrrec i cranc, i enrotllarem l'estoreta i tallarem el rotllo amb un ganivet molt afilat.

8 | Repetirem aquests pasos segons la quantitat que volguem fer.

9 | Per servir el sushi Futomaki col·locarem una cullereta de wasabi sobre el plat, unes làmines de gengebre gari i finalment un petit recipient amb salsa de soja.



SORBET DE LITXI

INGREDIENTS

400 g de litxis en conserva escorreguts o 450 g de litxis frescos, pelats i sense os
2 cullerades de sucre fi
1 clara d'ou
1 llimona a rodanxes fines, per decorar

- 1 | Posarem la polpa de litxi en una batedora o robot de cuina, juntament amb el sucre i ho triturarem tot.
- 2 | Seguidament amb un colador passarem la barreja anterior per retirar qualsevol tros sòlid.
- 3 | Abocarem la barreja a un recipient i aquest el taparem amb un drap.
- 4 | Posarem el recipient al congelador durant 3 hores.
- 3 | Una vegada tret del congelador, ho barrejarem amb la batedora fins que quedi pastós.
- 6 | Sense parar de batre afegirem la clara de nou.
- 7 | Tornarem a introduir la barreja al bol tapat i l'introduïrem al congelador durant 8 hores o tota la nit.
- 8 | Finalment el podem decorar amb les rodanxes de llimona o amb alguns litxis que ens hagin sobrat.

OCEANIA

FILET DE CANGUR AMB PERES



INGREDIENTS

- 6 filets de cangur marinats en oli d'oliva, all i pebre negre mòlt
- 4 peres pochadas
- 500g de ceba vermella
- 100ml de vinagre de vi negre
- 3 cullerades de sucre
- 3 claus
- 100ml de brou de carn casolà
- 100ml de licor de pera
- 75g de mantega
- Sal i pebre
- Oli d'oliva refinada

- 1 | Picar la ceba en trosos molt petits i col·locar-la a foc lent per treure-li el suc.
- 2 | Afegirem el vinagre, els claus i el sucre i seguirem coent a foc lent durant 5 min. remenant constantment.
- 3 | Passats els 5 min. ho retirarem del foc i mentres escalfarem oli a una cassola de ferro fins que tregui fum.
- 4 | Fregirem els filets 2 min per cada costat i després els posarem al forn 8 minuts més aprox.
- 5 | Al treure'ls del forn els deixarem reposar en un lloc càlid durant 5 min. (Un bon lloc és el forn apagat)
- 6 | Posarem el brou de carn i el licor de pera a una paella i el reduirem fins a tenir una substància viscosa.
- 7 | Treurem del foc la barreja i introduïrem mantega. Mentres tallarem els filets i col·locarem a sobre el chutney (barreja)
- 8 | Col·locarem la pera calenta i la salsa a sobre dels filets.



PAVLOVA

INGREDIENTS

- 2 cullerades de farina de blat de moro
- 4 clares d'ou
- 3/4 de tassa de sucre fina
- 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 1 culleradeta de vinagre
- 1 i 1/2 de crema batuda sense sucre
- 250 grams de fruites del bosc

- 1 | Preescalfar el forn a 120 ° C.
- 2 | Folrarem la safata amb paper de forn i escamparem farina de blat de moro.
- 3 | Amb un recipient rodó de 20 cm de diàmetre marcarem un cercle al centre de la safata rectangular.
- 4 | Batrem les clares amb el sucre fins que quedi a punt de neu, una massa espessa i brillant.
- 5 | Afegirem la vainilla i el vinagre i ho batrem tot junt.
- 6 | Estendrem la massa en el cercle marcat anteriorment i ho introduïrem al forn durant 1 hora i quart o fins que la superfície estigui daurada.
- 7 | Deixarem refredar el pastís a dins del forn sobre la safata amb la porta mig oberta.
- 8 | Quan estigui fred el merengue, el separarem de la safata amb l'ajuda d'un ganivet i el posarem en un plat on el decorarem.
- 9 | Posarem la crema batuda per sobre i el decorarem amb les fruites del bosc.

ÀFRICA

Couscous



Ingredients

Mig quilo de couscous
sal
Pebre vermell triturada
safrà
comins
Oli de cacauet
1 quilo i mig de carn de xai sense os
2 pits de pollastre
1 quilo de pastanagues
2 Pebrots verds
1 quilo de de tomàquets
1 quilo de de carbassa
Pèsols o fesols
cigrons
panses
2 cebes
oli d'oliva o mantega

1 | En un recipient amb aigua salada bullint introduïm el couscous. Ho taparem amb un drap mentre cou durant 1 min. amb el foc fort i 4 min a foc lent.

2 | Afegirem una cullerada de oli d'oliva o mantega i ho barrejarem.

3 | Saltejarem les cebes amb la sal, el pebrot vermell triturat, 1/2 cullereta de safrà i comins fins que el couscous tingui un color daurat.

4 | Afegirem el xai tallat a trossos i un litre d'aigua i els pits de pollastre tallats i els cuinarem durant 30 min.

5 | Afegirem les pastanagues, els pebrots verds, els tomàquets, la carbassa, els pèsols i les panses, i ho cuinarem durant 15 min.

6 | Afegir sal i barrejar l'estofat amb el couscous.



Nius de Kadaif

Ingredients

250g de pasta kataifi	125g de sucre
125g de mantega desfeta	125ml d'aigua
125g de nous	1 cullerada de suc de llimona
canyella mòlta	
1 cullerada de pa ratllat	

- 1 | En motllos petits (de 7 cm aproximadament) col·locarem una capa de pasta de Kataifi i la humitejarem amb la mantega desfeta.
- 2 | En un bol apart barrejarem els fruits secs, el pa ratllat i la canyella.
- 3 | Abocarem la barreja a sobre de la pasta de Kataifi creant una capa.
- 4 | Repetirem el procés de manera que obtindrem dues capes de pasta de Kataifi i dues de la barreja de fruits secs amb pa i canyella.
- 5 | Enfornarem les pastes fins que aquestes aconseguixin un tó daurat. Al extreure-les del forn les deixarem refredar.
- 6 | Mentrestant farem l'almívar a foc lent amb el sucre, l'aigua i la llimona.
- 7 | Una vegada l'almívar sigui espès i estigui dissolt, el deixarem refredar.
- 8 | Quan les pastes estiguin a temperatura ambient abocarem a sobre l'almívar o si ho preferim, una mica de mel.

Costelles amb salsa barbacoa

Ingredients

- 1.5 cullerades de pebre vermell dolç
- 1 cullerada de sucre more
- 1/4 culleradeta de pebre de caiena
- Sal i Pebre al gust
- 1kg de carn de porc (costelles)
- 2 tasses de salsa barbacoa
- Oli vegetal



- 1 | En un bol petit, barrejem el pebre vermell, el sucre more, la caiena i la sal i el pebre.
- 2 | Fregirem la barreja amb els dos costat de les costelles a foc lent.
- 3 | Abocarem la salsa barbacoa sobre les costelles i les taparem.
- 4 | Les deixarem a foc lent durant 6 - 8 hores.
- 5 | Amb molta cura col·locarem les costelles a un motlle per coure que haurem folrat amb paper d'alumini i el deixarem reposar.
- 6 | Colarem els suc restants de l'olla i ho bullirem i ho deixarem coure a foc lent durant 15 min.
- 7 | Preescalfarem el forn i posarem salsa per sobre de les costelles i ho rostirem durant 3 o 4 min.
- 8 | Voltejarem les costelles i posarem salsa per sobre i ho tornarem a rostir durant 9 min.
- 9 | Treure-ho del forn i servir calent.

Cherry pie

Ingredients

600 g de pasta de full ràpid
800 g de cireres o picotes
180 g de sucre
1 raig de kirsch
3 cullerades de Maizena
2 culleretes d'extracte de vainilla



1 | Treurem els ossos de les cireres i les col·loquem en un bol on les barrejem amb el sucre, la vainilla i el kirsch (licor) i deixem reposar durant 7 - 8 hores o tota la nit.

2 | Preparem la pasta de full separant 1/3 de la massa en film de plàstic a la nevera. La resta ho estirarem amb el rodet fins que sigui d'un gruix de 2mm aprox. i adaptat a la forma del motlle.

3 | Per a la base posarem paper de forn o mantega per poder desmotllar més fàcilment el pastís.

4 | Tallarem a tires la massa que hem deixat a la nevera i els encreuarem entre si formant un enreixat.

5 | Posarem l'enreixat a sobre d'una safat i el congelarem durant 30 min. Mentres barrejem la Maizena amb les cireres i el seu suc.

6 | Posarem la barreja a sobre de la base del pastís i després a sobre l'enreixat, i tallarem les tires sobrants de manera que només sobresurtin una mica de la base i el motlle.

7 | Finalment pintem les tires amb ou batut i un pinzell i introduïm el pastís al forn a 180° (amb aire) durant 30 min.

8 | Una vegada la treiem del foc la deixarem temperar i ja es pot degustar.

AMERICA *Sud*

Ceviche

Ingredients

2 lliures de filet de peix blanc. Necessitem que sigui molt fresca perquè no volem que ningú surti enverinat.

15 grans llimes. El peix ha d'estar plenament coberta pel suc de llimona. Així que si les llimes són petites o no tan sucosa, vostè sabrà què fer!

2 tomàquets vermells mitjans

2 cebes vermelles mitjanes

1 tassa de coriandre picat

Sal i pebre (afegir els xilis si t'agrada molta calor)

1 tassa de vinagre blanc



1 | Esprémer les llimones i mantenir el suc i tallar els filets en cubs petits i posar-los en un bol o plat amb el suc de llimona, el vinagre, una culleradeta de sal i el pebre.

2 | Barrejar tots aquests ingredients de manera que tot el peix es cobreix pel suc.

3 | Tallarem els tomàquets en trossos molt petits. Picarem la ceba a rodanxes molt fines. I picarem el coriandre en trossos molt petits també. (Mantenir a tots en un recipient diferent).

4 | Quan el peix està ben marinat posarem tot junt .Afegir més sal i pebre si cal i afegir els xilis finament picades si ho volem més picant.

5 | Finalment el servirem en una tassa gran i com a guarnició utilitzarem blat de moro per contrarestar el salat del plat.

Alfajores

Ingredients

6 cullerades de mantega sense sal
1/2 tassa de sucre
1 tassa de farina
3/4 tassa de maizena
1 cullereta de pols de coure
1/4 de cullereta de sal
1 ou i 1 rovell d'ou
1 cullerada d'extracte de vainilla
Dolç de llet
Sucre glaç



- 1 | Batrem la mantega i el sucre durant 2 min. fins que tinguin una textura esponjosa.
- 2 | Mentrestant tamisarem la farina, la maizena, la pols de coure i la sal en un recipient a part.
- 3 | Afegirem l'ou, el rovell, l'extracte de vainilla i anar barrejant a poc a poc
- 4 | Afegirem la farina i barrejarem fins que la massa sigui igual.
- 5 | Girarem la massa i l'amassarem fins que es torni més ferma i l'embolicarem durant 1 hora.
- 6 | Amb motllos arrodonits o a una safata posarem paper de forn o mantega per a que la massa no s'enganxi.
- 7 | Amb motlles rodons tallarem la massa estirada anteriorment amb un rodet i les col·locarem a sobre dels motllos o la safata amb mantega.
- 8 | Deixar reposar les galetes abans d'enfornar-les durant 15 min. i després courem les galetes durant 10 min fins que es tornin de color daurat.
- 9 | Deixarem que les galetes estiguin a temperatura ambient
- 10 | Difondrem la cullerada de dolç de llet al centre de cada galeta i després ho cobrirem amb una altra galeta.
- 11 | Finalment tamisarem el sucre glaç per sobre de les galetes.

Agraiments



MAYTE

GIL

@MADERAYZINC

MADERAYZINC.BLOGSPOT.COM

Coordinadora de produccions fotogràfiques de cuina per revistes i llibres del grup editorial RBA; i mare FULL TIME!

AJJ

@AJJESTUDI

WWW.AJJESTUDI.COM/

Estudi de dos fotògrafs: José Antonio Montoya i Xavier Soldevila que treballen amb sessions de fotografia de menjar i amb el packaging de moltes marques conegudes.

CARLES

CIURO

Psicòleg i cap de l'acadèmia *Qui pensa*, m'ha ajudat moltíssim en la part pràctica del treball i en tot el que ha estat possible.

ANNA

DARNACULLETA

És la meva tutora del treball de recerca. M'ha ajudat molt facilitant-me informació i guiant-m'he en aquest projecte on finalment crec que ens hem acabat coneixent molt be!

ANNA

GARCIA

@ANNAGARCIAFRIGOLA

ANNAGARCIAFRIGOLA.BLOGSPOT.COM

Fotògrafa de cuina i col·laboradora en les sessions fotogràfiques de les revistes de l'editorial RBA.

PARTICIPANTS

PROVA

PRACTICA

Volia agrair a tots els voluntaris de la prova, sense la seva col·laboració i valentia hagués estat impossible realitzar aquest treball.

AMANDA LAPORTE

@AMANDALAPORTE
AMANDALAPORTE.COM

La Amanda Laporte és una cuinera de formació HOME ECOMONOMIST i està especialitzada amb la part estètica de la cuina. Ha participat al programa *Deja sitio para el postre* i en revistes de RBA.

THAIS ANDREU

Estilista en les produccions de fotografia culinària de les revistes de RBA. Una persona plena d'energia i molt agradable. M'ha ajudat molt en la integració a la producció i els dubtes que he pogut tenir.

SOPAR DELS SENTITS

[WWW.STERNALIA.COM/SOPAR-DELS-SENTITS/
ESDEVENIMENTS-SINGULARS.HTML](http://WWW.STERNALIA.COM/SOPAR-DELS-SENTITS/ESDEVENIMENTS-SINGULARS.HTML)

L'experiència al sopar dels sentits va ser imprescindible per la realització del meu treball. Aquesta experiència la porta la companyia *Sternalia* i el menú costa 69,50€, però hi ha molts descomptes. Realment l'experiència val la pena.

BEGONYA MONTANE

Cuinera que col·labora amb les produccions de les revistes de l'editorial RBA, els seus plats són per a llepar-se els dits!

DOLORS AGUADE

[HTTP://LOLASCake.COM/](http://LOLASCake.COM/)

Cuinera especialitzada en reposteria. En els cup-cakes i els pastissos de fondant és tota una experta. Col·labora en les revistes de RBA.

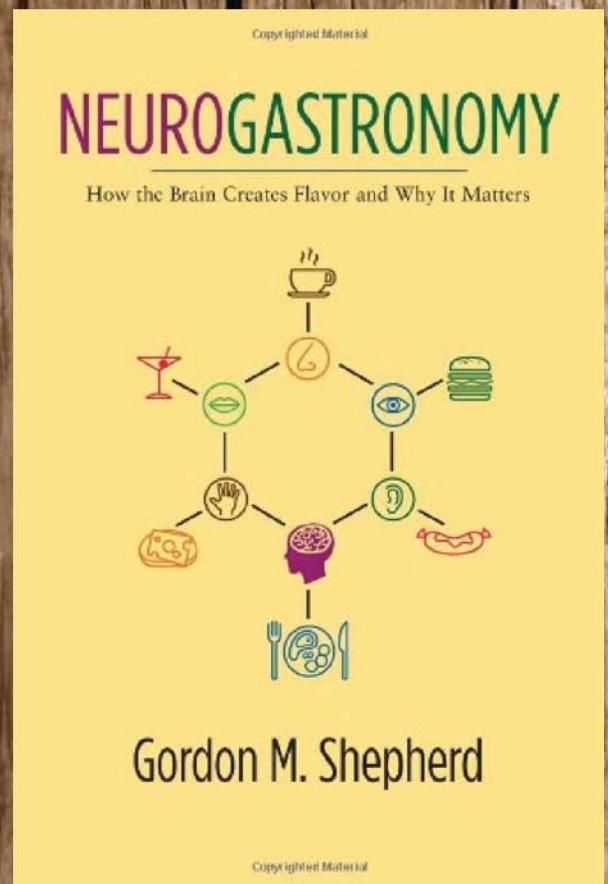
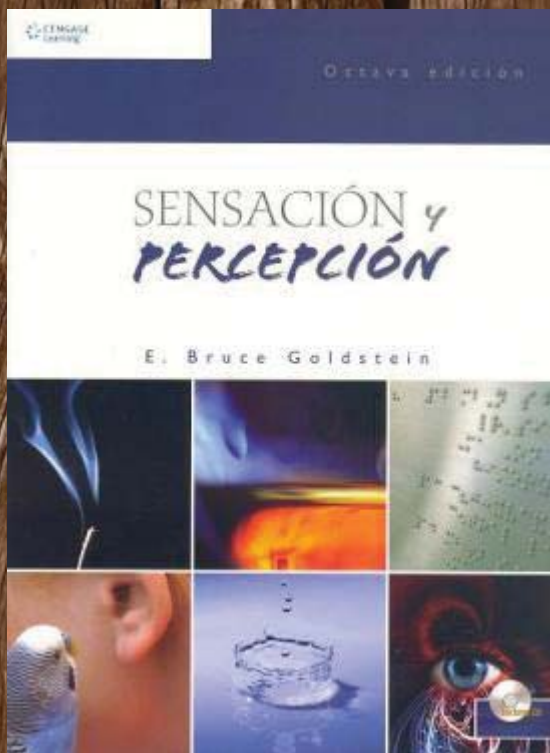
IES MOISES BROGGI

Al meu institut per cedir-me les aules de l'escola per realitzar les proves pràctiques del meu treball i als professors que m'han ajudat i resolt tots els dubtes que he tingut.

Webgrafía

<http://www.psicologiadelcolor.es/articulos/psicologia-del-color-en-los-alimentos/>
<http://www.atractivas.es/nutricion/alimentacion/fotos/como-nos-influyen-los-colores-de-la-comida/rojo>
http://www.botanical-online.com/colores_alimentos.htm
<http://blogmenumania.seccionamarilla.com.mx/tag/neurogastronomia/>
<http://www.tarawatravel.com/viaje-a-america/america-del-sur/gastronomia/>
<http://eugastronomia.blogspot.com.es/>
<http://cocinadelmundo.com/>
<http://es.slideshare.net/brandingo2012/gastronomia-en-el-mundo>
<http://www.imchef.org/historia-de-la-cocina-un-buen-resumen/>
<http://www.enbuenasmanos.com/recetas-sanas/cocina-europea/>
https://ca.wikipedia.org/wiki/Marc_Gavi_Apici
<http://www.historiacocina.com/es/category/historia>
<http://www.imchef.org/historia-de-la-cocina-un-buen-resumen/>
<http://es.slideshare.net/JoseMeza2/historia-de-la-cocina1>
<http://www.directoalpaladar.com/otros/la-historia-de-la-cocina>
<http://www.elespectador.com/vivir/gastronomia/historia-de-cocina-fogata-hasta-el-dise-no-moderno-articulo-547212>
<https://www.youtube.com/watch?v=20YVsDX6oiM>
<https://www.youtube.com/watch?v=DJSmnvUM2yQ>
http://es.slideshare.net/fabulagourmet/historia-de-la-gastronomia-y-arte-culinario?-next_slideshow=1
<http://www.monografias.com/trabajos11/histgast/histgast.shtml>
<http://www.arqhys.com/contenidos/restaurantes-historia.html>
<http://es.slideshare.net/kfserrano1/historia-de-los-restaurantes>
<http://www.monografias.com/trabajos63/origen-servicio-alimentos-bebidas/origen-servicio-alimentos-bebidas2.shtml>
<http://definicion.de/personalidad/>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Personalidad>
<http://www.monografias.com/trabajos14/personalidad/personalidad.shtml>
<http://www.diariofemenino.com/dieta/dieta-sana/articulos/dime-que-comes-dire-como-eres/>
<http://www.laprensagrafica.com/2014/11/26/alimentacion-con-personalidad>
https://en.wikipedia.org/wiki/Personality_type
<http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-eres-extrovertido-o-introvertido-12699>
<http://www.cuina.cat/ca/agenda/el-sopar-dels-sentits-159304.php>
<http://amandalaporte.com/>
<http://gastronomiayciencia.blogspot.es/>
<http://gastropedia.com.mx/articulo.php?art=95>
<http://www.significadodeloscolores.com/que-significa-el-color-marron/>
<http://agiletaste.com/los-5-sentidos-la-cocina-y-el-agilismo-i/>
<http://curiosidadesdecocina.blogspot.com.es/p/cocina-sentidos-y-emociones.html>
<http://ecodiario.economista.es/interstital/volver/235874062/evasion/gente-estilo/noticias/441250/03/08/Neurogastronomia-el-arte-de-comer-con-los-cinco-sentidos.html>
http://www2.ual.es/cursosdeotonno/ponencias/COMER_CON_LOS_CINCO_SENTIDOS.pdf
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/aqui-la-tierra/aqui-tierra-comer-5-sentidos/2639360/>
<http://www.mujerhoy.com/reportajes/comer,cinco,sentidos,sabor,81978,04,2009.html>
http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/12/131217_salud_comer_usando_sentidos_finde_msd
http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/12/131217_salud_comer_usando_sentidos_finde_msd
<http://loffit.abc.es/2013/08/07/comer-con-los-5-sentidos/112681>
<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/programa/titol-video/video/1305199/>
<http://curiosidadesdecocina.blogspot.com.es/2010/04/el-sentido-del-tacto.html>
<http://sazonado.blogspot.com.es/2006/08/estimulacin-del-tacto.html>

Bibliografía





BETH PUJOL GIL