

# Il senso degli ABBINAMENTI

*Gli abbinamenti non sono solo una questione di sofisticatezza gastronomica: hanno una radice nel nostro essere biologico, costantemente alla ricerca di piacere. Questo offre nuove chiavi per interpretare le regole degli abbinamenti. E per costruirne di più efficaci.*



Immaginate che la vostra testa sia un'enorme tastiera e che ogni tasto sia adibito a decodificare un segnale che proviene dall'esterno per avvisarvi di un'opportunità o di una minaccia distinguendo tra due modalità: l'intensità e la qualità, intesa quest'ultima come caratteristica dello stimolo. Ogni tasto avrà dunque la possibilità di dirvi se un singolo evento esterno è positivo o negativo e quanto è forte. Immaginate ora, come avviene nella realtà, che gli stimoli in arrivo siano migliaia e di intensità differenti. Ecco introdotta un'altra variabile: possono essere coerenti tra loro per indicare un'opportunità o una minaccia o, al contrario, essere tra loro contraddittori. E siccome ognuno si manifesta con una diversa intensità, il nostro cervello è chiamato a elaborarli con una velocità fulminea per pianificare un comportamento in grado di fare fronte all'evento, del tipo: lo mangio o non lo mangio? Ma c'è di più, per decidere questo deve anche fare una verifica delle correlazioni esistenti tra gli stimoli: una nota olfattiva di proteine in decomposizione derivante da

un alimento bianco di buona consistenza plastica con striature verdognole (formaggio gorgonzola) non genera la preoccupazione della stessa nota su un alimento bianco consistente e frantumabile (pesce).

Per quanto la cosa possa apparire complicata, la sua complessità viene elevata in potenza se consideriamo che ogni essere umano ha una tastiera differente che si modifica durante il corso della sua vita, a seconda dell'ambiente e del momento psicofisiologico.

Quindi il senso degli abbinamenti è la sapiente unione di elementi concordanti e tra loro coerenti affinché un determinato atto (alimentare e non) risulti della massima soddisfazione.

## Gli scopi degli abbinamenti

Sulla scorta di quanto espresso possiamo formulare, a livello di ipotesi, cinque scopi che portano gli abbinamenti nella focalità della vita e chi sa concertarli alla ribalta del successo:

- l'abbinamento incrementa il piacere, quindi la ricompensa per le risorse impegnate nel perseguire un determinato obiettivo (nutrirsi, conservare la nostra persona in buono stato o la nostra specie);
- l'abbinamento genera un'attesa di benessere in termini di proseguimento temporale: buone elaborazioni gastronomiche in un locale accogliente e comodo fanno sperare di ripetere altre volte simili esperienze e di stare bene anche al termine del pranzo;
- l'abbinamento incrementa la possibilità di alimentarci ritardando l'intervento del meccanismo della sazietà: la variazione de-

gli stimoli indotta da portate differenti e accompagnate da vini diversi in armonia con esse stimola l'appetito;

- l'abbinamento assicura una migliore digeribilità: ogni elemento introdotto stimola la produzione di ormoni, neurotrasmettitori ed enzimi, migliorando l'attività della parte motoria del sistema gastrointestinale;
- l'abbinamento dichiara la sicurezza igienica dell'atto alimentare: la presenza di diversi elementi rilevati attraverso gli organi di senso e comparati fornisce il certificato di salubrità.

### Come vengono percepiti gli abbinamenti

Perché i gatti non si accorgono degli uccelli se non possono vederli e sentirli contemporaneamente? Perché al cinema le parole paiono provenire dalla bocca del parlante quando in realtà giungono al nostro orecchio da tutt'altra parte? Perché una soluzione di saccarosio colorata di verde sembra meno dolce e se colorata di rosso tale sapore viene accentuato?

L'approccio alla descrizione della percezione secondo la teoria riduzionista – che tende a cogliere il particolare di ogni elemento compositivo senza preoccuparsi di considerare come i diversi elementi sono messi insieme – ha enfatizzato, in analisi sensoriale, la conoscenza dei singoli organi di senso senza approfondire a sufficienza come interagiscono a livello di elaborazione, quindi del cervello.

### All'origine dei piaceri: la conservazione della specie

Spulciandosi gli scimpanzé riducono il loro stress e quindi provano piacere. È questo un modo per risultare utili alla propria specie.

Il piacere della vendetta nasce dal desiderio di rendersi utili alla società epurandola di elementi negativi o di eliminare possibili intralci allo sviluppo della propria persona.

Il piacere di aiutare il prossimo nasce dall'ottemperanza al comandamento biologico di fare qualcosa di utile per la specie.



In realtà, se il nostro sistema sensoriale, per poter essere efficiente, dispone di recettori che rispondono a differenti tipi di energia, a livello cerebrale una vasta serie di cellule nervose sono polimodali, vale a dire che rispondono a più stimoli, per esempio visivi e uditivi insieme. Alcune rispondono poco a un canale e molto ad altri; altre, pur specializzate, riducono la propria sensibilità a uno stimolo se contemporaneamente ne giunge uno di tipo differente da un altro canale. In parole povere, due stimoli di origine diversa che giungono alla stessa cellula possono enfatizzarsi a vicenda, oppure uno può annichilire l'altro o, ancora, entrambi possono generare una risposta più bassa o assente.

Per comprendere meglio quell'intrigante fenomeno che va sotto il nome di sinestesia, occorre ancora aggiungere un paio di variabili. La prima è di tipo anatomo-fisiologico: vi sono parti della mente con cellule adibite a elaborare insieme gli stimoli che giungono da parte degli organi di senso. La seconda è di tipo squisitamente psicologico: cultura, memoria, etnia ecc. determinano in pratica maggiori o minori collegamenti sinestesici. La mente risulta quindi uno specchio ad alta definizione, anche se un po' deformante, degli abbinamenti che le vengono proposti, e un giudice inflessibile.

### L'abbinamento giusto: le diverse concezioni

Seguendo quanto si trova scorrendo la bibliografia in materia e volendo utilizzare i metodi proposti per creare nuove razze animali, si potrebbe correre il rischio di accop-



## I piaceri innati

Il feto prova piacere a mettersi un dito in bocca: è un saggio allenamento per nutrirsi dopo la nascita compiendo la medesima operazione con i capezzoli della mamma.

I sensi intelligenti (vista e udito) coinvolgono un gran numero di neuroni (la vista oltre il 50% di quelli del cervello), quindi possono produrre emozioni (la sindrome di Stendhal) che danno piacere, come la visione di un'opera d'arte o l'ascolto della musica.

piare una tigre con un micetto (e forse al miccio non andrebbe più di tanto dritta) solo perché sono felini o un ippopotamo con un rinoceronte perché hanno più o meno la stessa taglia. Non è una critica fine a se stessa: apprezziamo molto lo sforzo che hanno fatto quanti hanno voluto codificare gli abbinamenti e riteniamo che in molti casi siano riusciti a dare indicazioni utili per non commettere errori grossolani, ma nel presente approccio desideriamo, per quanto riguarda cibi e bevande, uscire dagli schematismi e da metodi che considerano prevalentemente le caratteristiche tattili e gustative, quando, sensorialmente parlando, sappiamo che l'olfatto è l'imperatore dei sensi e che la vista ha possibilità di condizionamento sinestesico non indifferente. Passeremo quindi a considerare gli abbinamenti secondo cinque visioni diverse: partiremo in questo numero con la visione assoluta (il piacere) per proseguire nei prossimi numeri con l'antropologica, la psicofisiologica, l'ambientale e la tecnica. Ma cos'è il piacere sensoriale, e da cosa trae origine?

## Alla base di tutto sta il piacere

Il piacere è la ricompensa che noi riceviamo per compiere un'azione utile a noi stessi e/o alla nostra specie. Fare l'amore costa fatica, che però viene ripagata bene. Non parliamo poi di quanto costa procreare e allevare i figli, ma sono pochi quelli che rinunciano spontaneamente a questo piacere. Anche per alimentarci dobbiamo fare sacrifici: una volta per i più si trattava di coltivare la terra, oggi la maggioranza degli urbanizzati deve comunque procurarsi i soldi per andare al supermercato, ma è una fatica che viene gratificata dal piacere. E quanta fatica dobbiamo fare per guadagnarci il piacere di ozio? Ma il riposo è piacere. Fino a circa sei anni di età viviamo secondo i nostri istinti, quindi soggiaciamo più o meno completamente al richiamo del piacere della soddisfazione dei bisogni primari. Poi il piacere tende a sublimarsi e si rivolge alle forme più evolute, senza però cambiare la sua radice di premio verso la persona o per quello che essa opera nei confronti della società.





## Il piacere e gli strani meccanismi del sistema sensoriale

Il piacere non ha una correlazione lineare con l'atto che lo genera: se mangiare una fiorentina può essere molto gratificante, la seconda lo è un po' meno e la terza sono in pochi che riescono a finirla. E la dimensione del piacere del riposo è quasi proporzionale alla stanchezza che abbiamo, ma se continuiamo a stare seduti in poltrona, non solo dopo un po' sentiamo che il piacere svanisce, ma ci viene voglia di alzarci per fare due passi, prendere una boccata d'aria e persino andare in palestra per fare qualche esercizio.

## L'adattamento sensoriale e il piacere

Il nostro sistema sensoriale funziona soprattutto sulla base del nuovo, dell'inedito. Tutti i nostri organi di senso sono preposti a individuare nei segnali esterni l'opportunità e la minaccia e tendono ad adattarsi alla percezione e all'ambiente per mantenere sempre in efficienza il sistema. L'olfatto è il primo a cadere nell'adattamento: non appena riconosce una molecola cessa di percepirla, anche se continua a essere presente, e passa alle altre. Percepisce in 1/400 millesimo di secondo, decide se è un'opportunità o una minaccia e rivolge la sua attenzione a quello che arriva in successione. Solo così può far fronte alla miriade di molecole che può percepire. La vista invece impiega anche 45 minuti ad andare in adattamento. Se entriamo in una

## Il piacere... di farsi del male?

Una ricerca fatta nell'Oregon ha messo in evidenza che pagare le tasse attiva nel cervello l'area dedicata al piacere. Nulla di strano se si ritorna al concetto che è una cosa utile per la società e quindi una garanzia per la prosecuzione della specie. Probabilmente, comunque, in Italia l'esperimento avrebbe un esito diverso.

Il piacere di farsi del male ha un'origine di tipo fisiologico: all'attivazione del dolore il cervello rimedia ordinando la produzione di endorfine che lo attenuano dando piacere. In questo modo la persona può continuare l'azione volta all'obiettivo che desiderava ottenere. Certo, per varie ragioni il meccanismo non è uguale in tutti, altrimenti vivremmo in un mondo di sadomasochisti.

Un amaro a fine pasto che piacere è se, come hanno spiegato gli psicologi, serve per punirsi di avere mangiato troppo? In realtà utilizzare un compendio per eliminare il peso di una lauta libagione serve per preparare l'organismo a nutrirsi ancora.

stanza con poca luce la consideriamo buia. Ma con il passare del tempo anche un led può farcela apparire illuminata, tanto da dare fastidio a chi non sopporta la luce mentre dorme. In questo caso la vista si adatta all'ambiente per mantenere efficiente un canale sensoriale.

Il cambio della posizione durante l'atto sessuale interviene sull'adattamento sensoriale diminuendolo e quindi provoca un aumento del piacere. A questo proposito è interessante come le posizioni codificate siano andate aumentando durante il corso della storia: nell'*Ars amandi* di Ovidio ne sono codificate 12, Pietro Aretino ne descrisse 16, nell'*Art de Foudre* del 1833 se ne trovano 40. Ma il Kama Sutra, allocabile storicamente intorno al 500 d.C., ne codifica 64.

Non molto diversa è la questione in alimentazione: il cambio di portata e l'intercalare il boccone con il vino portano a una riduzione dell'adattamento e quindi a rinnovare la sensibilità.

Dunque la prima regola che pone gli abbinamenti alla base dell'aumento del piacere è il cambiamento degli stimoli.