



“ Il mio piatto preferito che propongo sempre ai miei eventi, sono gli spaghetti con pomodorini freschi e basilico. Gli spaghetti devono essere al dente e i pomodorini saltanti in padella e con olio a crudo. E' sempre più complesso fare piatti espressi semplici con prodotti freschi, che quelli elaborati o con il pomodoro precotto.

My favourite dish that I always feature is spaghetti with fresh cherry tomatoes and basil. The spaghetti has to be al dente, and the cherry tomatoes sautéed raw in a skillet with oil. It is always more complex making fast, simple dishes with fresh products than prepared or with precooked tomato.

Tiziana Rocca



### GUSTO : che cos'è il Gusto ?

La prima risposta che viene in mente è: Il Gusto è uno dei cinque sensi.

Poi, fermandosi a riflettere, il Gusto rappresenta un aspetto ben più ampio delle percezioni dell'uomo, non si ferma alle papille gustative bensì coinvolge anche tutti gli altri sensi.

Vista, udito, olfatto e tatto sono indispensabili per poter valutare la realtà che ci circonda e quindi esprimere il proprio Gusto: il Gusto del bello, del brutto, dell'estetica.

Il Gusto è innato, importanti sono l'educazione e gli studi ma il Gusto personale è un qualcosa di insito in noi, non è tangibile, razionale... è un "sesto senso".

Fatta questa considerazione, nel momento in cui si parla di Gusto riferito all'alimentazione, credo che non si debba pensare esclusivamente al cibo ma anche alla presentazione sia dello stesso che dell'apparecchiatura della tavola, dell'aspetto "estetico". Non si mangia solo con la bocca ma anche con gli occhi ed il naso.

Una pietanza ottima ma presentata male su una tavola raffazzonata sicuramente non viene assaporata e gustata quanto dovrebbe.

Sono convinta che chi deve seguire una dieta se imparasse ad apprezzare anche questo Gusto estetico sarebbe molto più appagato e meno triste nel suo "sacrificio".

..... c'è insalata ed insalata !!!!... anche l'occhio vuole la sua parte e dall'apprezzare un mix di verdure tagliate ad hoc, fresche, colorate, appetitose all'apprezzare una figura più in linea riflessa nello specchio il passo è breve... è questione di Gusto, Gusto dei sapori e Gusto, soddisfazione, di aver raggiunto il risultato desiderato.

Laura Morino

### TASTE: What is Taste?

The first answer that comes to mind is: Taste is one of the five senses.

And then, pausing to reflect, Taste represents a much broader aspect of man's perceptions; it does not stop at the tastebuds but also involves all the other senses.

Sight, hearing, smell and touch are essential for evaluating the reality around us and then expressing our own Taste, the Taste of the beautiful, the ugly, the aesthetic.

Taste is innate; education and studies are important, but personal Taste is something deep inside us, not tangible, irrational... it is a "sixth sense."

Given this, when we speak of Taste referring to food, I don't think we should think exclusively of food but also to presentation, both of the food and the table setting, the aesthetic aspect. We don't eat just with our mouth but with our eyes and nose as well.

An excellent dish presented poorly on a carelessly set table is not enjoyed and tasted as much as it should be.

I am convinced that anyone who has to stick to a diet, if they learned to appreciate this aesthetic taste as well would be much more satisfied and less sad about their "sacrifice."

..... There's salad and then there's salad!!! Even the eyes want their share, and the step from appreciating a mix of vegetables cut on the spot, fresh, colourful, appetising, to appreciating a trimmer figure reflected in the mirror is a short one.. It is a matter of Taste, Taste of the flavours, and Taste, satisfaction, in having achieved the desired result.