

LE GOÛT DES ALIMENTS

Le goût est un sens qui permet de percevoir les saveurs des aliments.

Dans l'usage courant le terme de goût peut avoir deux acceptations : celui de la gustation où le mot goût désigne une modalité sensorielle de l'aliment et celui de saveur des aliments qui est une valeur plus subjective et propre à chaque individu.

Goûter un aliment, c'est le découvrir en mettant en éveil tous ses sens :

L'odorat: C'est souvent en sentant un aliment que l'envie nous vient de le goûter.

Flairer un aliment nous permet de déterminer si son odeur est forte, fine, fruitée, anisée, brûlée, etc. C'est un sens important pour déterminer le goût d'un aliment. Quand nous avons un rhume, nous percevons mal l'odeur des aliments et nous déterminons mal leur saveur à la gustation.

L'aliment change ou libère des odeurs selon les différentes étapes de préparation. Il n'aura pas la même odeur avant ou après la cuisson.

La vue: Elle facilite la découverte de l'aliment. Elle permet de reconnaître la forme (sphérique, cubique, plate, épaisse...), l'état (liquide, solide...), l'aspect (mat, limpide, trouble...), l'origine des aliments (végétale, animale, minérale), ainsi que les couleurs qui évoquent les saveurs (blanche pour les laitages, verte pour les légumes...).

Cependant, les couleurs ne sont absolument pas révélatrices de saveur : ainsi, des cerises blanches peuvent être très sucrées, une pomme rouge et jaune très acide....

Le toucher: Il complète les impressions données par l'odorat et la vue. Le toucher permet à la fois de qualifier un aliment avant et après l'avoir porté à la bouche, d'en appréhender la texture et la consistance mais aussi sa température.

Quelle est la sensation d'un aliment porté en bouche ? Est-il dur, ferme, compact, granuleux, râpeux, rugueux, rêche, sableux, friable, etc.

L'ouïe: À l'oreille, le cuisinier reconnaît le moment propice pour débiter la cuisson du bifteck ou de l'œuf sur le plat. A notre niveau, nous faisons «craquer» une baguette de pain pour vérifier sa fraîcheur et sa souplesse par exemple.

Le goût: Il a besoin des quatre sens pour fonctionner pleinement. C'est dans la bouche, au niveau de la langue, que se fait la perception des 4 saveurs primaires : le sucré, le salé, l'acide, l'amer. Les 10 000 papilles qui détectent les saveurs des aliments sont regroupées par thèmes au niveau de la langue. Au cours de la mastication, les arômes sont perçus à la fois par le nez et la bouche.

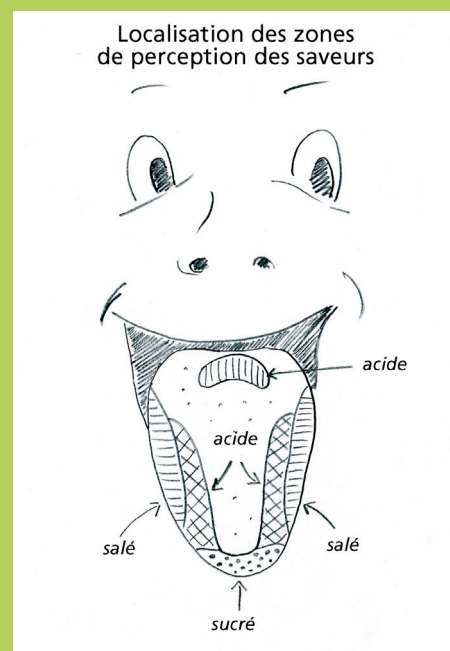
On exprime les sensations que l'on ressent par rapport aux saveurs en faisant des «mimiques»; par exemple, l'acide du citron fait grimacer.

AMER comme le chocolat très noir ou un grain de café.

SUCRÉ comme les bonbons, la confiture, le miel, le sucre.

ACIDE comme le citron, le vinaigre, les cornichons.

SALÉ comme le saucisson, le fromage, le beurre salé, le sel.



Chaque individu possède un «univers gustatif» qui lui est propre. Nous percevons de façon plus ou moins subtile les saveurs.

Le goût joue un rôle majeur. Il détermine notre conduite alimentaire, c'est lui qui détermine nos préférences : j'aime ou je n'aime pas. L'éducation au goût permet donc de faire découvrir des goûts différents, des saveurs nouvelles. De manière plus transversale, de faire réfléchir sur nos pratiques alimentaires, notre environnement. Elle nous permet de nous ouvrir, de connaître d'autres pratiques alimentaires dans les différents pays du monde.

Pour en savoir plus

<http://www.les-enfants-du-gout.com>

<http://www.crdp-poitiers.cndp.fr/gout/resdoc/outilpe.htm>

<http://expositions.bnf.fr/gastro/index.htm>

Exposition virtuelle de la BNF. La gastronomie médiévale : que mangeait-on, comment, où ? la valeur symbolique du repas, des aliments, les tabous alimentaires. Iconographie riche.

50 activités pour apprendre le goût à l'école.

Crdp de Midi-Pyrénées, 1997.

Le goût chez l'enfant : l'apprentissage en famille. Puisais Jacques, Flammarion, 1999

Le goût : l'enfant et les aliments. CIDIL, 1990. (en collaboration avec l'institut Français du Goût).

Découverte, plaisir, point de repère, enseigner le goût.

Le sucre à petits pas. Combet Pierre. Actes Sud Junior, coll. A petits pas, 2004.

Suggestions d'activités

- Mettre des mots sur les sensations que l'on a quand on mange un fruit, un légume ou plus difficile un plat. Faire cette analyse aux différentes étapes de la dégustation :

Avant la dégustation

- regarder la forme, l'état, la couleur ou l'aspect,

- toucher le fruit,

- flairer : quelle est l'odeur de l'aliment.

Pendant la dégustation

- goûter pour identifier les saveurs,

- palper avec la langue permet de déterminer la texture, la consistance ainsi que la température.

À la fin, donner une caractéristique d'ensemble du plat.

.....

- Faire des jeux de reconnaissance des aliments en bandant les yeux des enfants :

Mettre dans une assiette différente : une pomme, un fromage, une carotte.
Bander les yeux de 3 enfants, commencer l'identification par l'odeur.

Ensuite passer au toucher : seulement sur une partie de l'aliment.
Enfin goûter l'aliment.

Le but du jeu est de pouvoir reconnaître l'aliment le plus rapidement possible.