



**GIOCO E
IMPARO**

Quanto conosci i gusti?

Collega ogni definizione al gusto corretto

Ci segnala la presenza di zuccheri nei cibi. È associato a una sensazione piacevole ed è molto comune in alimenti come frutta, miele e dolci. Il nostro cervello lo riconosce come una fonte di energia veloce.



E' legato alla presenza di sali minerali, in particolare il sodio. È importante per il corretto funzionamento del corpo, ma va consumato con moderazione. Lo troviamo in alimenti come pane, formaggi e affettati.



Ci aiuta a riconoscere cibi che contengono acidi, come l'acido citrico. È caratteristico del limone, del pompelmo e dello yogurt. Stimola la salivazione e aiuta anche la digestione.



Può sembrare sgradevole all'inizio, perché ci avvisa della possibile presenza di sostanze non sicure o tossiche. È tipico di alimenti come il caffè, i broccoli o la cicoria. Crescendo, impariamo ad apprezzarlo.



E' stato scoperto più di recente ed è associato alla presenza di proteine e amminoacidi, soprattutto il glutammato. Ha un sapore profondo e "saporito", tipico di cibi come parmigiano, funghi, brodo e pomodoro cotto.



Umami

Aspro

Salato

Dolce

Amaro