



Saindo do automático para testar o paladar

Sempre escolhemos produtos pela marca e ou por indicação de alguém, mas com isso acabamos não nos permitindo provar outros produtos e ampliar nossos gostos e paladares. Neste semestre, curso uma disciplina a qual vem sendo uma experiência bem diferente. Tenho me surpreendido, pois avaliamos produtos e experimentamos os mesmos sem rótulos. Degustamos as bebidas H₂O e Aquarius, a maioria assim como eu tem preferência pela H₂O. Feita a análise sem saber qual era qual, a dificuldade foi grande para diferenciá-las ou até mesmo dizer qual eu estava provando. A grande maioria dos colegas não soube distinguir a diferença, notando uma diferença mínima entre elas. A professora chegou a comentar que se recebermos visita e a pessoa dizer que só toma H₂O pode servir Aquarius que ela não irá notar diferença.

Como acabamos tendo uma rotina corrida não nos permitimos degustar e sentir o real gosto do que comemos, a gente acaba apenas engolindo. Vamos prestar mais atenção no alimento que estamos oferecendo ao nosso organismo, sentir realmente o gosto, tentar identificar os ingredientes que podem conter naquela preparação ou produto. Vale a pena fazer a experiência em casa e testar o seu paladar.

Juliana Birk
Acadêmica de Nutrição