



LES CINQ SAVEURS



5.
L'UMAMI : LE GOÛT DU DÉLICIEUX

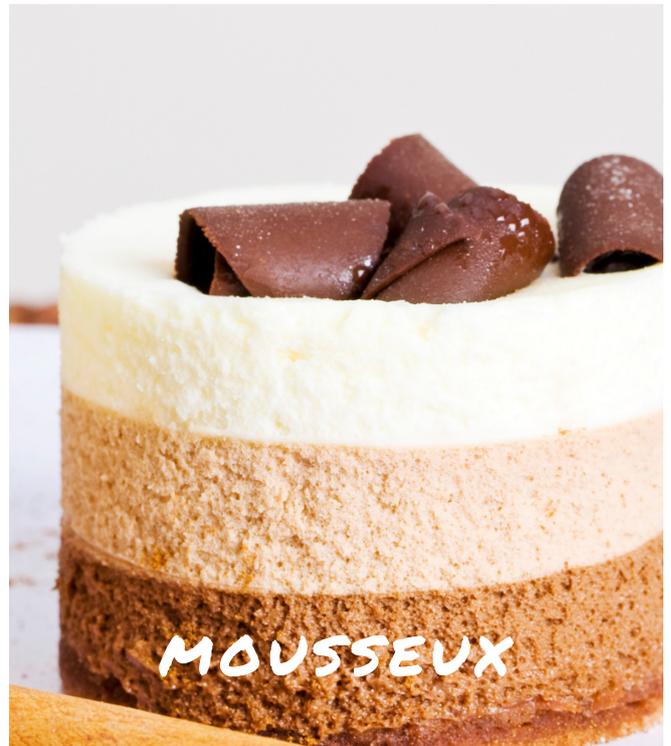
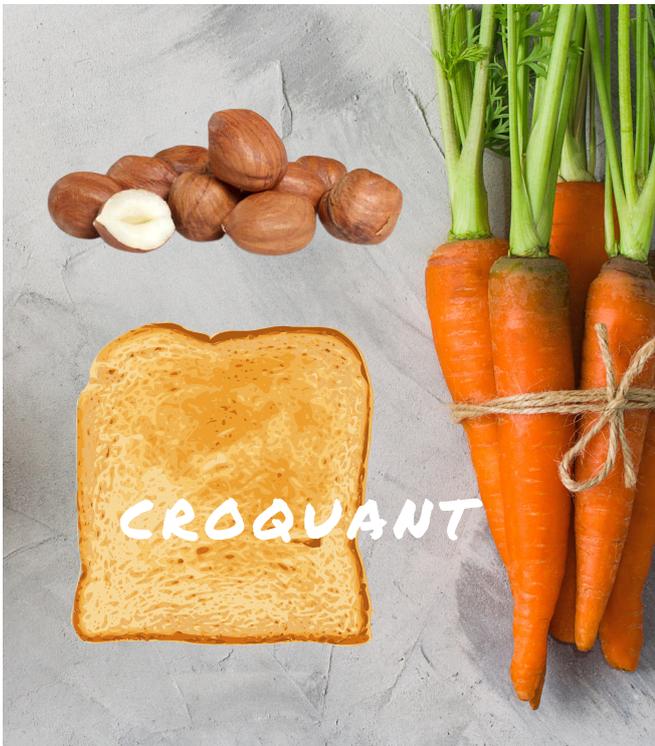
L'umami est une saveur qui peut être induite par certains exhausteurs de goût comme le glutamate (E 621) présent dans de nombreux produits et plats préparés de l'industrie agro-alimentaire, ce qui nous fait consommer plus que nos besoins.

"COMMENT POURRAIS-TU GOÛTER AUX PLAISIRS
SI TU NE GOÛTES PAS DÉJÀ AU PLAISIR D'ÊTRE ?"

CLAUDE CHARLES



LES CONSISTANCES



"COMME LA FRAISE A GOÛT DE FRAISE,
LA VIE A GOÛT DE BONHEUR."
ALAIN



PRENDRE CONSCIENCE



du goût et de la consistance des aliments

demande d'y prêter attention. C'est justement l'objet de ce challenge. Pour un repas seul ou en famille, prenez le temps de reconnaître les saveurs et la consistance de chaque plat et notez les, plat par plat :

ENTRÉE :

.....

CROQUANT

ONCTUEUX

MOUSSEUX

LIQUIDE

SUCRÉ

SALÉ

ACIDE

AMER

UMAMI

PLAT :

.....

CROQUANT

ONCTUEUX

MOUSSEUX

LIQUIDE

SUCRÉ

SALÉ

ACIDE

AMER

UMAMI

DESSERT :

.....

CROQUANT

ONCTUEUX

MOUSSEUX

LIQUIDE

SUCRÉ

SALÉ

ACIDE

AMER

UMAMI

"LE BONHEUR C'EST LE PLAISIR SANS REMORDS. "
SOCRATE