

## Jíme očima

---



Většina strážníků se nejspíš nepozastavuje nad barvou jídelního servisu či prostírání. Nejspíš by je ani nenapadlo, že jejich **chuťové buňky ovlivňuje barva stěn v kuchyni i jídelně, případně odstín krabičky, do níž ukládají své svačiny.**

Přitom všechno výše zmíněné má dle mnoha odborných studií vliv na to, jakým způsobem se stravujeme. **Barvy ovlivňují celkový dojem z pokrmu i chuť k jídlu.** Pokud potřebujete upravit apetit směrem vzhůru či dolů, zbystřete.

## Ruce pryč?

**Mezi barvy, které snižují chuť k jídlu, radí odborníci šedou, černou, hnědou, fialovou a modrou.** Všechny odkazují k potravinám, na něž bychom v přírodě neměli chuť.

**Šedé potraviny bývají obvykle zkažené či okoralé.**

**Černá a hnědá zase evokují spálené jídlo.**

**Modrá** je v přírodním potravinovém řetězci zahrnuta jen sporadicky, **evokuje nahnílé či zkažené jídlo.** Navíc je dle odborníků barvou vhodnou k relaxaci a odpočinku. Místo do kuchyně se hodí spíše do ložnice.

**Barvami, které naopak apetit povzbuzují bývají nejčastěji zelená, žlutá, oranžová a červená.** Jsou to pozitivní barvy plné energie, slunce a hojnosti. Odkazují na čerstvé, šťavnaté ovoce a zeleninu. Díky nim jsme ochotni spořádat daleko větší porci jídla.

**Zelená navíc navozuje dojem, že jíme zdravě.** Bohužel bez ohledu na to, čím se zrovna ládujeme.

## Na barvě a tvaru talíře záleží

**Důležitý je ovšem také kontrast jídla a talíře, na kterém je podáváno.** Pokud barva jídla odpovídá barvě servisu, spořádáme obvykle více, než pokud se pokrm podává na kontrastním servisu. Schválně, zkuste domácí pokus s těstovinami s boloňskou omáčkou na bílém a tmavém talíři.

Světové průzkumy také dokázaly, že **dezerty jsou považované za sladší a jejich chuť za intenzivnější, pokud jsou podávány na bílém kulatém talíři.** Pokud chcete upozornit na chuť podávaného pokrmu, servírujte jej na bílém servisu. Jestliže vám při kořenění takzvaně ujela ruka a potřebujete trochu ubrat intenzivní chuť, sáhněte po tmavším talíři.

## Triky potravinářského průmyslu

Velkou roli ve vnímání chuti sehraává také náš mozek. Může za to jednak evoluce, jednak kulturní prostředí a zažitý vzorec. **Spousta barev totiž evokuje určitou příchut'. Červenou má většina smrtelníků spojenou s jahodovou chutí, bílou s vanilkou. Zelená je barvou čerstvosti a okurkové chuti.**

Je potřeba také zmínit kulturní normy a módní výstřelky potravinářského průmyslu. **Modré jídlo představuje pro většinu smrtelníků „úlet“, v případě nejmladší generace může jít naopak o velký trend.** Vzpomínáte na šmoulovou zmrzlinu, která byla svého času obrovským hitem? V západním světě hraje prim **modrý popcorn**, oblíbené jsou také **tyrkysové makronky**. Na internetu lze dohledat i recepty na **modrou rýži nebo vafle**. U modré ještě chvíli zůstaneme. Zatímco v případě jídla má **tato barva schopnost snižovat apetit**, dle mnoha výzkumů má **zároveň schopnost lépe hasit žízeň**.

Koukáte-li na štíhlou linii, jistě vás budou zajímat výsledky studie Cornellovy univerzity. Podle ní je pestrobarevná směs cukrovinek daleko nebezpečnější než jednobarevné sladkosti. Mozek totiž bude chtít ochutnávat od každé barvy, tedy ve výsledku sníte víc než v případě jednobarevných bonbónů. Myslete na to třeba i při přípravě barevného popcornu!

## Barevné hříčky přírody

Existují potraviny, které na první pohled působí nejedlým a pro někoho dost možná odpudivým dojmem. Zdánlivé abnormality se nevyhýbají ovoci ani zelenině. **Na trhu můžete zakoupit fialovou či žlutou mrkev, hnědou papriku, fialový květák nebo velkou bílou ředkvičku, která je na řezu svítivě růžovofialová.**

**Překvapit vás může i černá kukuřice**, jejíž pěstování není výtěžkem moderních dob, ale sahá až před dávnou inckou civilizaci. Především na Západě je prášek z této sladké kukuřice oblíbeným potravinovým doplňkem a lékem v alternativní medicíně.

Ačkoliv jsou tyto produkty chuťově srovnatelné se svými obvyklými příbuznými, přece jen kvůli své barvě vzbuzují při konzumaci rozpaky, a jejich zvláštní vzhled může dokonce ošálit chuťové buňky!

# Obalamuňte své smysly

**Slyšeli jste o modrých knedlicích?** Nepředstavujte si klasickou českou nadýchanou přílohu. Tahle dobrota se podává v New Yorku a řadí se mezi nejdražší pokrmy světa. Jedná se o obdobu masových raviol, do nichž se přidává speciální rybí maso z řad světloočkovitých, které pokrm zbarví do jasné tyrkysové barvy. Přestože na první pohled nepůsobí pokrm vůbec vábně, údajně se jedná o ohromnou lahůdku.

Obdobu představuje tradiční thajské jídlo Cho muang. **Svítivě fialové knedlíčky** jsou zbarvené díky prášku či vodě z motýlího hrachového květu (klitorie).

O něco obvyklejší je pak na talíři barva černá. **Oblíbené jsou černé těstoviny, které se nejčastěji dobarvují sépiovým barvivem.** Na oslavu Halloweena některé fast-foodové řetězce připravují **černé bulky na hamburger** (ty se staly obrovským hitem v Japonsku), **černou zmrzlinu nebo dezert cupcake ve stejné barvě.**

Pokud se i vy rozhodnete experimentovat s barvami v jídelníčku, vždy sáhněte po takových, které jsou přírodního původu. Chutnají lépe než jejich chemické příbuzenstvo.