

Turinys

1. Geras skonis	
Ar dar jaučiame skonį?.....	7
2. Kokiam skonio tipui priklausome?	
Skonį lemia ir genai.....	11
3. Kaip suvokiame skonį?	
Liežuvis — maištingas ir sumanus.....	29
Skonio svogūnėliai.....	37
Kas vyksta jaučiant kartų skonį?.....	43
Kodėl kartais ryjame be saiko?.....	47
Atsargiai, aštru! - skonis pasitraukia į antrą planą . . .	56
Ar skonį veikia temperatūra?.....	59
Kodėl visi mes - gurmanai?.....	61
4. Kodėl valgant nepatartina žiūrėti televizoriaus?	
Daugiaveikos spąstai.....	64
Prieskonių spąstai.....	66
Kaip ištrūkti iš prieskonių spąstų?.....	68
5. Kas yra neofobija?	
Kodėl baiminamės nepažįstamų skonių?.....	72

6. Skonio rūšys	
Skonio žemėlapis mitas	79
Pojūčio slenkstis ir adaptacija	127
7. Aromatai	
Kaip kvapai valdo mūsų jusles ir žadina apetitą?	129
Aromatų klasifikacija	137
Ar kvapai gali numalšinti alkį?	141
Aromatingoji virtuvė: naudojame žoles.	143
Aromatingoji virtuvė: naudojame prieskonius	149
Uoslės lavinimas	153
8. Skonio formavimasis iščiose	
Ar svarbi motinos mityba?	157
9. Kas dar veikia skonį?	
Juslių tarpusavio sąveikos efektas	162
10. Liežuvis - detektyvas	
Kaip žinome, ką valgyti?	170
11. Skonis, genai ir aplinka	
Skonis - tai būdas prisitaikyti prie aplinkos veiksnių	192
12. Ateities skonis	
Į ką kreipti dėmesį parduotuvėje?	200
Baigiamasis žodis	211
Padėka	213
Rodyklė	215