

# IL TUO PROFILO GUSTATIVO

Le cose che ci piacciono e quelle che non ci piacciono sono una parte importante di noi, che ci rende unici.

Questo test evidenzierà le caratteristiche principali del tuo identikit dei sapori.

Rispondi al test senza paura di sbagliare:

**puoi sempre tornare indietro a correggere o cambiare le risposte.**

Alla fine, salva il PDF e rimandamelo via e-mail.

In questo modo costruiremo insieme un menù di proposte davvero irripetibile.

## A TUA IMMAGINE. E SOLTANTO TUO

# FASE 0

## INFORMAZIONI DI BASE

Le prime cose da chiedere, prima di partire sul serio

**Maschio o femmina?**

**Quanti anni hai?**

**Alimenti a cui sei allergico/a**

**Alimenti a cui sei intollerante**

**Segui un regime alimentare particolare (vegetariano, vegan...)?**

**Cibi che proprio non mangeresti**


**Cibi che ti piacciono davvero**


# FASE 1

## SCOPRI IL TUO GUSTO

La lingua e il palato percepiscono con sicurezza  
quattro sapori: amaro, dolce, salato e aspro.

Questo test ci aiuterà a scoprire qual è il gusto che prediligi.

**Con i dolci bevo sempre spumanti brut**

SI'  NO

**I frutti di bosco sono la mia frutta preferita**

SI'  NO

**Amo soprattutto i vini rossi (se non sei astemio/a!)**

SI'  NO

**Uso l'olio piccante sulla pizza**

SI'  NO

**Adoro la frutta molto matura**

SI'  NO

**Nei ristoranti il cibo manca spesso di sapore**

SI'  NO

**Bevo più di due caffè al giorno**

SI'  NO

**Fumo sempre dopo aver mangiato**

SI'  NO

**Resisto a tutto, fuorché ai cioccolatini!**

SI'  NO

**Meglio un buon salame che una bistecca**

SI'  NO

**Preferisco l'acqua tonica alla Coca Cola**

SI'  NO

**Niente disseta più di un bicchier d'acqua!**

SI'  NO

**L'acqua gassata disseta di più**

SI'  NO

**Rucola e radicchio sono le mie insalate preferite**

SI'  NO

**Prendo il caffè amaro**

SI'  NO

**Odio toccare le cose viscide e unte**

SI'  NO

**Gli odori intensi (anche gradevoli) m'infastidiscono**

SI'  NO

# FASE 2

## CONOSCI TE STESSO

Il tuo profilo gustativo non è innato,  
ma si è sviluppato con te, anno dopo anno,  
seguendo le tappe più importanti della tua vita.

**Lascia vuote le caselle delle domande  
a cui non vuoi o non puoi rispondere.**

Qual è il tuo colore preferito?

La città o la località italiana che ti piace di più

Il posto in Italia che vorresti visitare

Il Paese estero che ti ha più colpito

Il luogo in cui non vorresti mai soggiornare

La tua spezia preferita (se ami le spezie)

Tè o tisane?

Compri riviste di cucina o le segui online?

 SÌ  NO

Scarpe informali o eleganti?

L'orologio è l'unico gioiello maschile

 SÌ  NO

La tua erba aromatica preferita (se le ami)

Paesi caldi o Paesi freddi?

**Da bimbo/a ero felice se mangiavo...**

**Bevo il latte e mi piace**

SI'  NO

**Soffro (o soffrirei) se mi metto a dieta**

SI'  NO

**Ti piace mangiare il cibo con le mani?**

SI'  NO

# FASE 3

## CUCINARE CON LA MENTE

ECCO UNA LUNGA LISTA DI PIATTI DI OGNI TIPO.

SCEGLINE LIBERAMENTE QUANTI NE VUOI,

EVITANDO DI SPUNTARE QUELLI CHE

PROPRIO NON TI DICONO NULLA

**Filetto di trota marinata su carpaccio di asparagi bianchi**

**Tartare di tonno, lime, acqua di mozzarella e cocco**

**Brownie al cioccolato**

**Baccalà mantecato**

**Spaghetti cacio e pepe**

**Bonnet al cioccolato e amaretti**

**Carpaccio di Chianina con cannellini**

**Pesce crudo alla tahitiana**

**Gamberoni in padella e maionese di mango**

**Strudel di zucca e porcini con crema al Parmigiano**

**Crostini toscani ai fegatini di pollo**

**Semifreddo di Moscato e frutti della passione**

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Ravioli con capesante e salsa al pomodoro</b>                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Flan di carciofi</b>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Bucatini all'amatriciana</b>                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Fettuccine al nero di seppia con calamari saltati in padella</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Polpette di zucca, salvia e ceci al forno</b>                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Pasta e patate con lumache e caciocavallo</b>                    | <input type="checkbox"/> |
| <b>Panforte di Siena</b>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Linguine con pesto di agrumi e vongole veraci</b>                | <input type="checkbox"/> |
| <b>Risotto al Castelmagno e nocciole delle Langhe</b>               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Pappardelle al timo con ragù d'anatra</b>                        | <input type="checkbox"/> |
| <b>Panna cotta con coulis di mango</b>                              | <input type="checkbox"/> |
| <b>Finocchi speziati alla curcuma con patate e cipolle</b>          | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tofu in pastella di lenticchie e semi di zucca</b>               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Mousse ai tre cioccolati</b>                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Gnocchi di ricotta e curcuma con lamponi e gamberi</b>           | <input type="checkbox"/> |
| <b>Tagliolini al ragù di coniglio profumati al limone</b>           | <input type="checkbox"/> |
| <b>Faraona al forno speziata su crema di patate</b>                 | <input type="checkbox"/> |
| <b>Torta sbrisolona</b>   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Ravioli di borragine e ricotta</b>                               | <input type="checkbox"/> |



- Tagliata di manzo alla mediterranea**
- Pasta di mandorle**
- Polpo su patate aromatizzate, lime e maionese di crostacei**
- Filetto di maiale con crema di zucca e amaretti**
- Zuppetta di triglie con ceci e olio al rosmarino**
- Muffin vegan alla zucca, frutti rossi e fichi secchi**
- Petto d'anatra laccato al miele con caffè e arancia**
- Rombo dorato con scarola liquida, rucola croccante e bergamotto**

# FASE 4

## PARLAMI DI TE

HAI VOGLIA E TEMPO DI RACCONTARMI

QUALCOSA SULLE COSE CHE AMI

(NON SOLO CIBO!), QUELLE CHE ODI,

QUELLE CHE ADORI ASSAGGIARE

E QUELLE CHE SOGNI DI PROVARE?

## LIBERAMENTE

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write their responses to the prompts above.