

Fiche d'évaluation sensorielle individuelle

Nom : date.....

Permanents

Saisonniers courte durée

Saisonniers longue durée

Aléatoires sucrés

Aléatoires protéinés Terre

Aléatoires protéinés Mer

Eaux

Catégorie alimentaire testée ce jour :

Aliments testés	Note de -10 à +10	Le ou les Gagnant (s)	Vainqueur des gagnants

Fiche d'évaluation sensorielle collective

Nom : date.....

Permanents

Saisonniers courte durée

Saisonniers longue durée

Aléatoires sucrés

Aléatoires protéinés Terre

Aléatoires protéinés Mer

Eaux

Catégorie alimentaire testée ce jour :

Nom Aliment	Nom									

Notes

La plage alimentaire du cueilleur originel est constituée de 5 catégories différentes suivant la disponibilité naturelle des aliments qui les constituent, plus la catégorie des eaux.

Une évaluation sensorielle ne peut se faire qu'avec des aliments appartenant à la même catégorie.

Les évaluations se font à l'aveugle (masque fourni).

Idéalement, une évaluation sensorielle se pratique en binôme. Chacun sera alternativement sujet (sans masque) et assistant (avec masque). L'objectif étant de maîtriser la procédure dans sa globalité afin de la reproduire pour vous-mêmes ou un proche.

Organisation de la procédure du côté du sujet (les yeux bandés et non masqué) et du côté de son assistant aux commandes (masqué).

L'assistant commence par préparer les échantillons d'une catégorie alimentaire donnée qu'il dispose dans une assiette.

L'aliment doit être fraîchement coupé (quelques secondes) avant l'évaluation.

Toutes les mains ayant une odeur susceptible de perturber l'évaluation, les échantillons devront impérativement être de forme allongée, ou être tenus loin des mains de l'assistant avec une fourchette. Ce qui permet aussi une distanciation compatible avec les obligations sanitaires liées à la Covid 19.

L'assistant demande au sujet d'évaluer les aliments qui lui sont successivement présentés. La réponse pourra aller de - 10 à + 10, le zéro s'appliquant à une absence totale de perception positive ou négative.

L'assistant rappelle au sujet l'utilité d'une ouverture respiratoire augmentée durant le test.

Faire découvrir les muscles contrôlant l'ouverture de la respiration rétronasale et montrer comment les contrôler. Le flairage du sanglier, bouche fermée : c'est la fraîcheur du flux d'air ressenti durant le flairage qui permet de s'assurer que le muscle est bien sous contrôle.

La réponse devra être rapide et spontanée, elle ne doit pas être recherchée dans les souvenirs mémorisés, elle doit s'appuyer sur le présent sensoriel.

L'assistant inscrit les notes sur la fiche d'évaluation au fur et à mesure de la procédure.

Lorsque plusieurs aliments se voient attribuer une note élevée, procéder un flairage alternatif pour les départager. Exemples avec pour meilleures notes : 877, ou 89, 765. Il faut garder les notes jointives, si vous avez 7 et 9, c'est le 9 qui gagne sans discussion.

Si au final il n'y a aucune note positive, procéder à une goûter/cracher avec tous les aliments notés à zéro.

Références :

<https://alimentationsensorielle.fr/2021/04/16/revelations-sur-une-journee-de-cueilleur-au-21eme-siecle>

<https://alimentationsensorielle.fr/2022/01/31/revelations-sur-lenvol-dun-cueilleur/>

<https://alimentationsensorielle.fr/2019/05/20/la-vie-du-cueilleur-2/>

<https://alimentationsensorielle.fr/2020/02/26/revelations-sur-le-gout/>