

Breve recorrido por la filosofía del gusto

A lo largo de la Historia han sido varios los filósofos que se han planteado una clasificación, más o menos compleja de los sabores, sin embargo no es hasta el siglo XIX gracias a los avances en fisiología y química cuando se hace una ordenación más completa de los sentidos en relación con los sabores, clasificándolos en: sensaciones olfativas, gustativas (dulce, salado, amargo, agrio), táctiles (texturas rugosas, ásperas, suaves, sensaciones térmicas, frío, tibio, caliente o dolor punzante como el que sentimos cuando probamos el picante de las guindilla) y dureza, fuerza requerida para comprimir una sustancia entre las muelas (sólidos) o entre la lengua y el paladar (semisólidos). Gracias a Brillat-Savarín autor del primer tratado de gastronomía "Fisiología del Gusto", se establece la distinción entre los sabores y los aromas, es decir, entre las sensaciones que corresponden al sentido del gusto y las relativas al olfato.

Los aromas son partículas orgánicas volátiles que percibimos gracias al olfato. Según los trabajos de Richard Axel y Linda B. Buck, ganadores del Nobel de Medicina en 2004, el olfato puede distinguir unas 1000 moléculas diferentes, lo que permitiría distinguir 10.000 olores distintos. Frente a los sabores básicos, los matices olfativos son innumerables. Al masticar las moléculas volátiles son liberadas y llegan a la pituitaria nasal (Mucosa de la cavidad de las fosas nasales que contiene los receptores del sentido del olfato), a través de las coanas (orificios nasales internos, que comunican las fosas nasales con la garganta, lo que en el mundo del vino se le llama "vía retronasal"). Unas pocas moléculas volátiles (aromas) en un alimento, aunque resulten casi indetectables para los análisis químicos, pueden implicar la diferencia entre un manjar o algo incomedible.

Receta: ¿cómo funcionan los aromas en un guiso?

El proceso de guisar es algo en apariencia sencillo y que se viene haciendo en las cocinas desde siglos. Sin embargo, mediante este procedimiento, los cocineros, haciendo el rutinario trabajo de ablandar y dar sustancia a una carne dura, estaban realmente haciendo química.

Los alimentos, en contacto con el calor, liberan otras moléculas y provocan otras sensaciones olfativas. Cuando se brasea la carne tiene lugar la "Reacción de Maillard", que es una modificación proteínica que se produce por el cambio químico de los aminoácidos que los constituyen. Se produce una especie de "caramelización" de los alimentos y provoca la reacción química que proporciona el color tostado de la carne durante el proceso de cocción.

El principio del braseado es cocer una carne a fuego muy lento con un jugo sustancioso. Siempre se ha creído que ese jugo pasaba al interior de la carne. En el caso de que eso fuera cierto, la carne aumentaría de tamaño y eso no sucede. La clave de todo esto es el principio de ósmosis. Este es uno de los procesos físicos que más veces ocurre en la cocina, sin darnos cuenta y muchas veces sin saberlo. La ósmosis es el proceso por el cual el agua pasa a través de una membrana, de una solución más diluida a una más concentrada, tendiendo a equilibrar las concentraciones. De forma natural las membranas de las células que constituyen los tejidos animales y vegetales son osmóticas y algunas veces al cocinar se están produciendo fenómenos de ósmosis. En el caso del braseado la carne está bañada en un jugo muy concentrado y las moléculas aromáticas de las hortalizas y las especias de condimentación penetran en la carne, mientras que los aromas de la carne permanecen en ella porque la materia grasa y algunos de los elementos en los cuales se cuece la carne liberan los mismos componentes que podrían salir de la carne. De la misma manera, no se produce una importante salida de agua desde la carne hacia el

jugo de cocción, ni del jugo de cocción hacia la carne, dado que la concentración de agua en la salsa y en la pieza de carne son iguales.

En un braseado o en un guiso tradicional con piezas de carne que por su dureza necesitan de larga cocción, el proceso es el siguiente: primero doramos la carne en una grasa, es bueno saber que las grasas son las que confieren el sabor y aroma característico de las carnes. A continuación las hortalizas de condimentación (cebollas, zanahorias, puerros y ajos, cortados en trozos), se sigue dando color, sabor y aroma; más tarde flambeamos (echamos un alcohol en un alimento para luego prenderlo) con ayuda de un aguardiente y así conseguimos una mayor caramelización. Hasta aquí con la olla destapada y a fuego fuerte. Más tarde se añaden el vino, el fondo oscuro o caldo oscuro de carne y las especias. Se tapa bien y se deja cocer a fuego lento. Al final de la cocción se recupera el jugo creado por el guiso, se pasa por un colador de malla fina y así obtenemos una salsa suave que seguramente, y gracias a la larga cocción de este plato, no será necesario ligar (o lo que es lo mismo: dar espesor). Este producto final será un guiso sustancioso y aromático con una carne tierna que se deshace en la boca.

Condimentar salpimentar, adobar, aderezar, sazonar, aliñar, salar, ...

Para que el calor extraiga aromas apetecibles de nuestro guiso debemos incluir en la cazuela las especias y las plantas aromáticas. El uso de las especias en nuestros platos implica siempre un viaje a través de la cultura y la historia. Las plantas aromáticas nos recuerdan al olor del campo después de la lluvia o a un jardín de hierbas.

Si queremos incorporar los aromas a nuestro guiso debemos encontrar la forma por la cual el condimento libere los sabores y se incorporen al plato. Cada alimento tiene aromas distintivos, y cada aroma está compuesto de muchas moléculas volátiles diferentes. Las verduras, hierbas y especias tienen una o dos docenas, y las frutas pueden emitir varios centenares de moléculas volátiles, pero sólo unas cuantas crean el elemento dominante de un aroma. Otras aportan notas de fondo, que apoyan y enriquecen los aromas. Gracias a esta complejidad podemos descubrir matices de un alimento en otros, o descubrir qué alimentos combinan bien entre sí. Es necesario conocer los productos y procedimientos de cocina para evitar dañar los alimentos durante su cocinado y evitar que lo que podría ser algo delicioso se convierta en desagradable por la degradación de las moléculas volátiles. Cuando un plato lleva un proceso de cocinado muy rápido, por ejemplo el salteado, es necesario que se extraiga rápidamente el aroma de las hierbas y las especias, para ello picamos muy finas las hierbas frescas, desmenuzando las secas o molem las especias para exponer las moléculas de sabor directamente al plato. Sin embargo, en guisos y estofados, cuya cocción es más lenta, es preferible que el aroma y sabor también se libere lentamente. Para ello basta con usar un ramillete de hierbas o especias en grano y dar el toque final cuando el guiso esté terminado.

Paula Salas Tejedo

