

¿Cuánto tiempo perduran los sabores?



Las cualidades organolépticas de los alimentos, son las que podemos percibir con los sentidos del olfato, el gusto, el tacto y el oído de manera combinada. Es decir,

apreciamos los sabores con el gusto y el olfato, ergo la boca y la nariz. Y apreciamos la textura, tanto con el tacto como con el oído, este último sobre todo en los alimentos crujientes. La dieta mediterránea, además de muchas más cosas, la combinación armoniosa de alimentos que permite apreciar los matices de cada uno de sus ingredientes.

El Mediterráneo es el espacio cultural donde saber y sabor surgen de una misma raíz, una conjunción de aromas que definen estas tierras, caracterizados por la utilización de vegetales, aceite de oliva, cítricos, frutas, hierbas, cebolla, ajo, especias, vinos y vinagres, desarrollados en los distintos países mediterráneos y que permiten una diversidad de recetas y sabores que satisfacen a los paladares más exquisitos, sin la necesidad de cocinar platos con una elevada cantidad de ácidos grasos saturados, colesterol o azúcar.

La interconexión de culturas culinarias a través de los principales puertos del mediterráneo: Atenas, Nápoles, Estambul, Génova, Barcelona o Venecia, entre muchos otros, permite la diversidad de alimentos, con los aromas y sabores que hoy forman parte de la dieta mediterránea, algunos de ellos, originarios de tierras más lejanas como el tomate, el pimiento, los dátiles o la sandía.

De pequeños aprendemos en qué parte de la lengua se aprecian mejor cada uno de los sabores: dulce, salado, ácido-agrio y amargo, y además que el sentido del olfato nos ayuda a apreciarlos mejor, desde fuera y desde dentro, este último más conocido como “flavor”.

De esta manera

- ✓ **El sabor dulce** se concentran principalmente en la punta de la lengua. Pese a ser uno de los sabores que menos tiempo perdura en la boca, es uno de los más placenteros y asociado a alimentos que aportan recursos energéticos: azúcares simples (fruta) y complejos (cereales de desayuno no refinados tipo musli).

- ✓ **El sabor ácido**, como el vinagre y el agrio, como algunos productos a base de leche fermentada, se aprecian en los lados de la parte posterior de la lengua. Y a diferencia del resto de sabores, la percepción va en aumento a medida que ingerimos más alimento.
- ✓ **El sabor amargo**, como el del café o el del chocolate puro es el más persistente y se percibe en la parte posterior de la lengua.
- ✓ **El sabor salado**, como el del jamón es el que se aprecia más rápido. A medida que se diluye, con la saliva o tomando líquidos desaparece.

Y a medida que nos hacemos mayores, aprendemos que el picante no es un sabor, sino una reacción de nuestros receptores nerviosos que se activan de manera similar a cuando tomamos una bebida tan caliente que nos provoca dolor.

La dieta mediterránea se caracteriza también por el uso especias como potenciadores de sabor y hierbas aromáticas que aportan aromas apetecibles, que se utilizan tanto en la cocina, como en la elaboración de alimentos y la fermentación de bebidas, y todo ello para el deleite de los sentidos.