

# El placer del sabor, color y aroma de los aceites

¿POR QUÉ NOS SON TAN ATRACTIVOS Y HASTA IRRESISTIBLES?

Susana Garduño Solana

Hace unas cuantas décadas, durante los años revoltosos de los 60s, cuando estaban en pleno apogeo los viajes espaciales, que de alguna manera culminan con la llegada del hombre a la luna y con la instalación de la estación espacial Mir, el ser humano admiraba estas hazañas y también hacía preguntas sobre la vida cotidiana en el espacio, inquietudes que giraban en la forma como podríamos adaptarnos a un entorno distinto al de la Tierra. Entre las muchas preguntas, inevitablemente surgía el problema de los alimentos.

¿Podría el hombre ser feliz y trabajar eficientemente y con toda la concentración requerida, alimentándose únicamente con alimentos fríos, enlatados o en cápsulas? ¿Podría prescindir de los alimentos frescos? ¿podría prescindir de las delicias que proporciona el condimentar una ensalada con aceite? ¿podría prescindir del aroma, color y sabor de las frituras y del pan?

Historiadores, nutriólogos, psicólogos y antropólogos señalan con toda razón que la satisfacción de los alimentos –con afecto y en compañía- son un festín que nos proporciona seguridad, placer y... salud. ¡No hay como una sabrosa comida con una buena compañía. Es evidente que el ser humano, como cualquier otro ser vivo, interactúa con el medio ambiente, recibe estímulos a través de los sentidos: el color, el sabor, el olor, la forma, la textura, que conforman

una compleja red de sensaciones y que además nos permite aceptar o rechazar los alimentos. Parte de la biología de los seres vivos que la cultura ha modificado a través de los años y siglos.



*Aceitera de cristal de bohemia, un lujo en la mesa que demuestra la importancia del aceite como condimento de los alimentos directamente servido durante las comidas.*

En esta ocasión hablaremos entonces de los estímulos sensoriales que los aceites y las grasas proporcionan en el organismo, considerados por los expertos, como una de las sustancias que tienen gran fuerza y poder para realzar los alimentos. Pero veamos: ¿Cuáles son las características de los aceites y las grasas para que nos sean tan atractivos?

En la Edad Media, los magos y alquimistas denominaron cuatro sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Y, esta clasificación, sorprendentemente, prevalece hasta nuestros días; sin embargo, los aceites y las grasas por su sabor, todavía no cuentan con una denominación o patrón determinado, ya que en pruebas sensoriales de laboratorio y por apreciación del consumidor, siempre se les asocia con otro tipo de alimento, ya sea por el olfato o por el gusto y se dice que sabe o huele a: almendras, a nueces, a mantequilla, a leche, a hierbas... ¿seboso? ¿mantecoso? o que está ¡rancio!

En fin, sea como fuere, los aceites y las grasas, gracias a su composición química, su consistencia y apariencia física, siempre realzan el sabor y el olor de los alimentos, estimulando nuestra

vista, nuestro olfato, nuestro paladar y hasta el tacto. Muy bien, todo esto es verdad, pero existe otra razón de carácter médico y científico que explica este fenómeno gastronómico, y es que el organismo humano es incapaz de procesar los ácidos grasos que componen los aceites y las grasas, y no obstante, la vida sería imposible sin estas sustancias. Así que con toda probabilidad nuestra biología hace reaccionar nuestros sentidos ante los aromas y los sabores de los aceites y las grasas; sobre todo cuando condimentamos nuestros alimentos. Por ejemplo en una ensalada, una fritura, un pan recién horneado, una crema para untar, unas galletas, los tamales, los buñuelos, las empanadas, el mole, los taquitos y las tortillas fritas o tostadas, tan sólo por nombrar algunos cuantos de los cientos de alimentos que tienen como ingredientes los aceites y las grasas.

Los viajeros lo sabían. ¡Cristóbal Colón y su tripulación lo sabía! Las técnicas para conservar aceites y ácido ascórbico, aunque no lo parezca, fue uno de los adelantos que permitieron las grandes exploraciones a partir del siglo XVI. Para realizar grandes viajes con más de tres meses de duración, tenían que abastecerse de aceites y grasas, y

aunque obtenían aceites de la pesca, esto no era suficiente y por lo tanto, también llevaban a bordo aceites que guardaban en ánforas de cerámica oscura y bien cerradas para evitar la rancidez. Por lógica, los astronautas también lo saben y a bordo llevan consigo alimentos frescos, y llevan también ácido ascórbico y aceites vegetales como nutrimentos indispensables, que además les permite contar con una buena alimentación y degustar los alimentos con placer a cientos y cientos de kilómetros lejos de la Tierra.

Todos nosotros, exploradores de la geografía terrestre y los exploradores de las ciudades, de ninguna manera debemos olvidar que los aceites –incluyendo su maravilloso color dorado transparente– es el toque que brinda a nuestros alimentos esa sensualidad imaginaria y real que nos permite disfrutarlos, deleitarlos y que por lo mismo, nunca excedernos en el consumo.

#### Notas

*Cuadernos de Nutrición*, México, Fomento de Nutrición y Salud, A.C. Varios números del 2000 al 2002.

Fernández-Armesto, Felipe, *Near a Thousand Tables: A History of Food*, New York, The Free Press, 2002.