

## Quant temps perduren els sabors?



Les qualitats organolèptiques dels aliments són les que podem percebre amb els sentits de l'olfacte, el gust, el tacte i l'oïda de manera combinada. És a dir, apreciem

els sabors amb el gust i l'olfacte, per tant amb la boca i el nas. I apreciem la textura tant amb el tacte com amb l'oïda, este últim sobretot en els aliments cruixents. La dieta mediterrània, a més de moltes més coses, conté la combinació harmoniosa d'aliments que permet apreciar els matisos de cada un dels seus ingredients.

El Mediterrani és l'espai cultural on saber i sabor sorgixen d'una mateixa arrel, una conjunció d'aromes que definixen estes terres, caracteritzades per l'ús de vegetals, oli d'oliva, cítrics, fruites, herbes, ceba, all, espècies, vins i vinagres, desenvolupats als diferents països mediterranis i que permeten una diversitat de receptes i sabors que satisfan els paladars més exquisits, sense la necessitat de cuinar plats amb una elevada quantitat d'àcids grassos saturats, colesterol o sucre.

La interconnexió de cultures culinàries a través dels principals ports del mediterrani, com ara Atenes, Nàpols, Istanbul, Gènova, Barcelona o Venècia, entre molts altres, permet la diversitat d'aliments, amb les aromes i els sabors que hui formen part de la dieta mediterrània, alguns dels quals, originaris de terres més llunyanes com la tomaca, el pimentó, els dàtils o el meló d'Alger.

**De menuts aprenem en quina part de la llengua s'aprecien millor cada un dels sabors: dolç, salat, àcid-agre i amarg, i a més que el sentit de l'olfacte ens ajuda a apreciar-los millor, des de fora i des de dins, este últim més conegut com a "flavor".**

D'esta manera,

- ✓ **El sabor dolç** es concentra principalment en la punta de la llengua. Tot i ser un dels sabors que menys temps perdura en la boca, és un dels més plaents i associat a aliments que aporten recursos energètics: sucres simples (fruita) i complexos (cereals del desdèjuni no refinats tipus musli).
- ✓ **El sabor àcid**, com el vinagre, i l'agre, com alguns productes a base de llet fermentada, s'aprecien als costats de la part posterior de la llengua. I a diferència de la resta de sabors, la percepció va en augment a mesura que ingerim més aliment.

- ✓ **El sabor amarg**, com el del café o el del xocolate pur, és el més persistent i es percep en la part posterior de la llengua.
- ✓ **El sabor salat**, com el del pernil, és el que s'aprecia més de pressa. A mesura que es diluïx, amb la saliva o prenent líquids, desapareix.

I a mesura que ens fem majors, aprenem que el picant no és un sabor, sinó una reacció dels nostres receptors nerviosos que s'activen de manera similar a quan prenem una beguda tan calenta que ens provoca dolor.

La dieta mediterrània es caracteritza també per l'ús d'espècies com a potenciadores de sabor i herbes aromàtiques que aporten aromes abellidores, que s'utilitzen tant a la cuina com en l'elaboració d'aliments i la fermentació de begudes, i tot això per al delit dels sentits.