

IB3 Radio

19 10 19

1

LA CUINA SENSORIAL O CUINAR I MENJAR AMB 5 ELS SENTITS.

Es un tòpic , però moltes vegades en menja per la vista. Però, com ja he dit varies vegades, **a menjar se n'aprèn**. I per això també hem d'aprendre a usar tots els sentits per a degustar el menjar.

Segur que coneixem a més d'una persona que s'acosta els aliments al seu nas abans d'emportar-se'ls a la boca. . El que prima en la seva selecció i en la presa de decisió per menjar-se'l o no és, simplement, la seva olor

Altres que ho tasten tímidament i llavors passen a la següent fase.

Altres que si no passa la seva "criba" pel que fa a la presentació ja ho rebutgen.

O fins hi tot si al provar-lo no trobam la textura desitjada, ja arrufam el nas.

Cuina aromàtica (NAS)

Els aliments que cuinam, a més de ser nutricionalment adequats i segurs, **han de resultar desitjables des del punt de vista sensorial.**

Per aconseguir-ho, han de tenir una textura concreta, una olor característica, un sabor agradable i per a tots aquelles persones a les que aquests factors no els afecten, a més, hauran de tenir **una aroma que convidi a degustar-los**. Gran part d'aquests atributs aromàtics son presents de forma natural en les parts més greixoses dels aliments. I en cas de mancances d'aquests , a nivell industrial, són suplerts pels additius. Per a activar-los s'ha de menester alguna fon de calor. D'aquí la diferencia aromàtica d'una carn crua a una cuinada. No obstant també l'ús d'espècies, herbes i altres elements vegetals contribueixen a l'aroma dels aliments.

L'aroma artificial contribueix a reforçar i modificar químicament les substàncies aromatitzants per millorar, almenys en aparença per l'olfacte, les seves propietats.

Alteracions de l'aroma natural

L'ús de plaguicides, insecticides o herbicides en les plantes són potents alteradors de l'aroma dels aliments. L'aroma **és un paràmetre dels aliments que pot alterar-se amb més facilitat.** Durant la seva processat són moltes les reaccions que es duen a terme i, en cadascuna d'elles, es sintetitzen o destrueixen components directament relacionats amb les aromes finals. Per aquest motiu **és de gran importància dur a terme adequadament tots els processos d'elaboració dels productes** sota estrictes normes i regles.

2

Un dels factors que causa grans pèrdues d'aroma en els aliments és la seva mala elaboració (sense tenir en compte que hi ha aliments més aromàtics en la seva estructura natural que altres). A més processos com la fermentació, maduració, marinats o adobs, milloren o potencien els aromes dels aliments.

A nivell biològic la falta d'aroma o la presència d'aromes estranys és símptoma d'alerta pel nostre cos i de principi aquest rebutja l'aliment

Coses a tenir en compte amb els aromes:

- 1.- Com i on emmagatzemar els aliments abans i després de ser cuinats.
- 2.- Reaccions com l'oxidació dels greixos, reaccions de Maillard o la transferència d'olors d'un producte a un altre són perills potencials per a l'alteració de l'aroma dels aliments.
- 3.-En els productes animals, l'aroma pot venir determinat pels pinsos que hagin consumit durant l'engreix i, per tant, poden alterar el producte. Porcs, conills i aus són especialment sensibles als aliments que consumeixen en vida, el que obliga a constatar la correcta procedència dels animals i verificar el seu estat de salut. No tot és negatiu, com el cas dels porcs negres d'aglà o els pollastres de camp.
- 4.-En els vegetals, el problema pot originar-se per l'ús de plaguicides, insecticides o herbicides en les plantes, potents alteradors de l'aroma.

A nivell químic , recordar que els aromes existeixen gracies a certs components específics . El seu coneixement ajuda a la industria a sintetitzar-los:

Per exemple : l'aroma del formatge es degut a certs tipus d'alcohols alliberats durant la fermentació, els aromes del cafè relacionats directament amb els compostos químics que es generen durant la torrefacció o els aromes inconfundibles de la salsa de soja que es generen durant els procès de fermentació.

3

Cuina sensitiva (tacte)

Aquí directament hi està implicada la textura, aquesta conformada per tot el conjunt de propietats mecàniques (aquelles relacionades amb la reacció del producte enfront de l'esforç, per exemple al mastegar a la boca ...), geomètriques (aquelles relacionades amb les mesures, forma i distribució de partícules en un producte o aliment) i de superfície del producte (aquelles relacionades amb les sensacions com a conseqüència de la humitat i / o el contingut de greix) que són percebudes pels receptors mecànics i tàctils de la pell i la boca.

En aquest cas hauríem de fugir :

- **Dels productes que ens requereixen molt esforç al mastegar, amb partícules grans i pesades a la boca**
- **Aliments amb excés de greix injustificat**
- **Aliments massa aquosos**
- **Formes no naturals o massa manipulades**

Cuina sensitiva (boca i gust)

Diu el diccionari que sabor és: la combinació complexa de sensacions olfactivas, gustatives i trigeminals (aquelles relatives al nervi trigemin o nervi trigeminal, també conegut com a cinquè parell cranial o V parell.) . Aques és un nervi cranial mixt, és a dir que té branques motores i sensitives. Responsable de les sensacions tàctils , de dolor, de resposta al fred o la calor extrem . A més està vinculat a la llengua, les dents, la mucosa bucal, els nas i els sins paranassals

Per això el sabor pot estar influenciat per efectes tàctils, tèrmics, dolorosos , agradables, reflexes involuntaris , espasmes . Tal vegada sigui el Manà que tot cuiner desitja assolir. Provocar una explosió de sabor ...literalment xerrant.

Dolç, amarg, àcid , salat ; i no hem d'oblidar-nos de l'anomenat 5è gust, l'umami (Al Japó es diu umami a la sensació gustativa que produeix el glutamat monosòdic (també anomenat àcid glutàmic). Bolets, cafè, peixos, algues , tomàtiques, i carn curada, per exemple

Cuina sensitiva (Oïda)

4

Tal vegada sigui l'aspecte menys valorat a l'hora de cuinar , però és fonamental que les coses facin renou al que han d'esser: una poma a de cruixir, una fraula no, una croqueta ha d'esser cruixent per fora i cremosa per dedins. Un cava a de xiuxiuejar i una galleta no ha d'esser flonja.

Molt relacionat amb la textura i el tacte, l'oïda al menjar en aporta un extra a les nostres elaboracions. Pero en aquest cas els cuiners també jugam a provocar:

Uns cruixents de verduretes , un caviar de meló o un gelat de gaspatxo. En totes aquestes elaboracions la oïda també entra en joc...i si no provau uns peta zetas i ja ho direu.

Cuina sensitiva (Altres factors)

No momes els components intrínsecs dels aliments els condicions sensitivament, factors que en principi podrien pareixer extern tabé els (i ens) afecten.

- L'ambientació de la lloc on anem a degustar el plat
- Les olors presents (és millor no encendre espelmes aromàtiques o encens que l'únic que aconseguiran és desvirtuar la sensació final)
- La llum (no és recomanable il·luminar en excés la sala on anem a dinar, ni llum directa sobre el plat ni tan poca llum que no puguem veure el que estem menjant
- El renou ambient de l'habitació (personalment no m'agrada la televisió als restuarants) ; i no cal posar música massa forta per acompanyar un dinar

Per tant, l'ambient perfecte ha de ser tranquil, estar lliure d'olors que alterin l'olor del plat a degustar, la temperatura de l'habitació ha de ser confortable

Però hi molts més factors a l'hora de l'anàlisi sensorial d'un plat:

- Els hàbits alimentaris i patrons culturals. Si se'ns ha ocorregut la idea d'innovar amb una creació culinària de , per exemple, insectes saltats al gíngebre ..., caldrà avisar amb antelació als nostres convidats perquè vinguin preparats mentalment abans de menjar-se la nostra creació
- . El que vull dir és que hem de tenir en compte quins són els hàbits alimentaris de les persones que menjaran nostre plat. L'status social, les necessitats i preferències.
- També cal tenir en compte els patrons culturals com altres religions o llocs de procedència. **Crec que quan cuinam cal pensar sempre, sempre, en els altres i no en nosaltres.**
- El menjar, l'aliment, ha de resultar agradable en tots els sentits. Mai ha de resultar incòmode de menjar per als nostres comensals.

I arribam al final....: La presentació de l'aliment al plat. El joïós i esperat "emplatat" amb el qual hem presentar i tenir en compte tot allò que hem anat xerrant . Arriba l'hora de rompen'ns el cap, de fer proves, tastar . Aspectes visuals, estètics, de combinació de colors, harmonia, coherència , equilibri humilitat, sinceritat.. tot combinat per fer desitjable allò que anirà a la boca.

Cuina sensorial

2019