

Nutrición vital

SECCIÓN COCINA VITAL

Por Aliwalu

Antes de empezar a leer, ve a buscar una fruta jugosa. Ahora mírala, huélela, acaricia tus labios con ella, siente su piel. Introdúcela en tu boca y no muerdas, espera y experimenta el deseo que se produce.

Ahora muerde y deja que sus jugos te invadan. ¿Cómo se siente?

En el acto de comer están implicados todos los sentidos.

Cuando somos niños todo lo descubrimos a través de la boca, todo nos lo llevamos a la boca para conocer cómo es, para explorar y experimentar su forma, sabor, textura e interacción, y poco a poco la educación nos va limitando a hacerlo, quedando casi censurado ese gran placer de exploración.

Cuando somos adultos hemos casi perdido esta gran puerta a

sentir y, en lugar de apreciar con detalle lo que entra en nuestra boca, en general engullimos sin dedicarle la atención y el tiempo a la percepción y disfrute del comer. Paradójicamente, comer helados, besar, chupar o tener algo en la boca es algo que inconscientemente todos hacemos.

¿Cómo funcionan nuestros sentidos a la hora de valorar la comida que llega a la mesa?

El olfato es el primero en apreciar el plato, de una forma sutil. Luego, la vista es el siguiente sentido que reacciona cuando el plato aparece ante nuestros ojos. Nos abre el corazón y dibuja una sonrisa si nos gusta lo que vemos. Por el contrario, si no nos gusta, sentimos un cierto enfado o decepción.

Volvemos al olfato y procedemos a sentir sus aromas de manera más clara y la boca empieza a segregarse saliva. Ahí aparece el gusto.

El gusto se localiza en la boca y principio de la faringe y se detecta en los sensores que se encuentran en la lengua, es decir en las papilas gustativas. El ser humano tiene más de diez mil.


En la boca se comienza a segregarse saliva y se activan todos los mecanismos químicos que van a intervenir en la digestión. El tacto juega dos papeles importantes en el comer: la temperatura y la textura. Primero se siente la temperatura y luego se percibe la textura; muchas veces si la textura no es de nuestro agrado, aunque el sabor sea delicioso, se tiene resistencia a probar. Entonces comienza el espectáculo y entra en la boca el primer bocado.

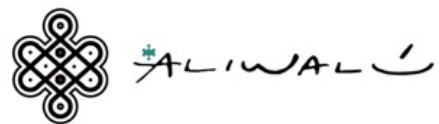
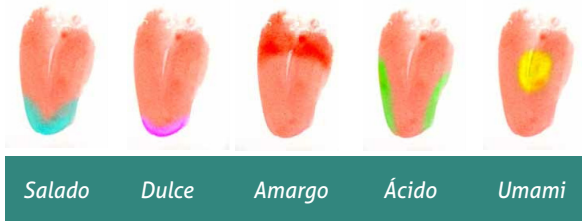
En general, se habla de cuatro sensaciones o sabores primarios: ácido, dulce, salado y amargo. Umami sería la quinta y responsable de la

intensidad de los sabores, aunque no suele catalogarse como sabor primario. Lo picante lo percibimos a través de la lengua, como los sabores, pero no es

un sabor sino una sensación de dolor. Hay otra sensación que en la cocina vital llamamos *sabor leve*, es la de lo espeso, que casi no tiene sabor y su neutralidad le permite fundirse con todos, manteniendo la textura de densidad y suavidad, como el alga agar agar o el kuzu.

Haz entrenamientos de percepción en tu boca con los sabores. Refina tu conexión con los alimentos. Intima con tus sentidos.

Aprende a transformar tus hábitos. Inscríbete en mi página Aliwaluvitalchef.com. Consultas y entrenamiento a medida. Diagnósticos del ADN. 



☎ 606 988 159
 ✉ reservas@aliwaluvitalchef.com
 🌐 www.aliwaluvitalchef.com