

Sabor, Flavor, gusto, resabio, retrogusto, regusto y pos-gusto en el ajo. Parecidos pero no iguales

Burba, J.L. y Cavagnaro, P.

Estación Experimental Agropecuaria La Consulta
2018



Sabor, flavor, gusto, resabio, retrogusto, regusto y pos-gusto en el ajo. Parecidos pero no iguales

BURBA, J.L. y CAVAGNARO, P.
Estación Experimental Agropecuaria INTA La Consulta

A los fines de entendernos y comunicarnos con claridad, es importante atribuir los mismos conceptos y significados a las palabras que usamos.

En nuestro lenguaje cotidiano, si bien hay consenso general para muchas de ellas (de otra forma nos sería imposible la comunicación), suele suceder que no todos utilizamos el mismo concepto para algunas palabras, o a la inversa. Esto generalmente ocurre entre algunos mortales enemigos del diccionario y remisos a conocer el significado de las palabras.

Parecería que "sabor", "flavor", "gusto", "retrogusto", "regusto" y "pos-gusto" fuesen sinónimos. Sin embargo, hay diferencias notables entre ellas, y es hora de apreciarlas...

No es que el ajo vaya a tener más o menos adeptos por una cuestión de definiciones. El ajo puede gustar o disgustar por su sabor, sin embargo una buena parte de la población confiesa que le gusta, pero que le deja un sabor fuerte que puede significar rechazo social. Por este motivo, muchos evitan su consumo en -o previo a- eventos o exposiciones sociales, reservando el placer de su deguste para un ámbito más personal y privado.

El gusto que nos deja el ajo después de consumirlo tiene que ver con el resabio y el retrogusto, dos conceptos que se parecen pero que no son iguales.

Concepto de resabio

El origen etimológico de la palabra resabio no es claro. Parece derivarse del latín vulgar "*resapium*", derivado a su vez de "*resapĕre*" (re= prefijo reiterativo + sapere= gusto, en relación a saber o gustar).

El diccionario de la RAE se refiere al resabio como el sabor desagradable que queda luego de comer, usándose en general el concepto para defectos o características organolépticas negativas o desagradables como es el caso de un vino "avinagrado".

Resabio tiene una connotación negativa, y por lo tanto no debemos utilizarlo cuando hablamos del ajo.

Concepto de retrogusto

Si bien la palabra no está en el diccionario de la RAE, es utilizada como una traducción directa del idioma italiano, que significa "sabor residual de comida o bebida, diferente del percibido en el momento de la ingestión".

El retrogusto (denominado también "sensaciones terciarias") es la persistencia de una sensación de sabor tras haber pasado el alimento por la boca (en general por la lengua) y estar ya fuera de contacto con las papilas gustativas.

La RAE acepta la palabra "regusto" y lo define como el sabor que queda que despierta la vivencia de cosas pasadas.

El regusto (o sensación en boca), junto con el gusto, son dos sensaciones importantes evaluadas en los análisis sensoriales realizados en las catas de alimentos.

La mayoría de las variedades de ajo producen un fuerte retrogusto. Sin embargo, existen variedades consideradas como "suaves" que producen escaso retrogusto, tal es el caso de Castaño INTA.

Al degustar un alimento, si prestamos la suficiente atención, podremos apreciar sensaciones que van más allá de su sabor, tales como su temperatura, su volumen, su textura e incluso sus aromas a través de la vía retronasal.

De ahí que cuando se cata un ajo sea importante dedicar el tiempo suficiente a identificar cada una de los efectos y sensaciones que origina en nuestro paladar.

No sólo es fundamental detectar los sabores cuando el ajo se encuentra en el paladar sino también los que se generan una vez que ya lo hemos ingerido: el que algunos llaman "pos gusto" como sinónimo de retrogusto o regusto.

En realidad, el "pos gusto" hace referencia al efecto sensorial que deja el ajo en nuestra boca, fosas nasales y garganta después de ser degustado. Y es que estas superficies permanecen saturadas de sensaciones residuales de aroma y sabor, las cuales debemos examinar para poder catar el ajo de forma correcta. En otras palabras, el pos gusto es el recuerdo del ajo que queda impregnado en el paladar.

Resumiendo, el resabio es un sabor desagradable que queda luego de ingerir, mientras que el regusto es el recuerdo agradable que queda impregnado en nuestra boca.

Pungencia y picor

Si bien estos términos referidos a sensaciones trigeminales (conducidas por el nervio trigémino oftálmico, maxilar y mandibular) están relacionados, los especialistas en análisis sensorial marcan algunas diferencias, según las siguientes definiciones:

- Pungencia: *Sensación intensa y penetrante que se experimenta en la cavidad **nasal** (como la experimentada con el vinagre)*
- Picor: *Sensación de escozor que se manifiesta en la cavidad **bucal** por picazón, que puede llegar hasta el dolor (finas agujas), y que se experimenta en toda la boca incluido el paladar y la lengua*

El ajo produce efectos de pungencia y picor. A ese conjunto de sensaciones olfativas y gustativas se lo denomina "flavor".

En el ajo fresco, la percepción del flavor está influenciada por sensaciones táctiles, térmicas, dolorosas, e incluso con efectos sinestésicos (combinación de percepciones).

Estudios neurofisiológicos demuestran que el ajo fresco recién cortado (o al masticarlo) en contacto con la lengua activa las mismas vías neurológicas sensoriales asociadas al dolor y la sensación de quemado, y que dicha activación esta mediada por terminaciones nerviosas sensoras del dolor que inervan la cavidad bucal.

La sensación de pungencia y picor estaría dada, principalmente, por un compuesto órgano-azufrado llamado "alicina". El tiosulfonato alicina se forma -casi instantáneamente- cuando los tejidos frescos del ajo se rompen (ya sea cortándolos o por masticación), liberando aminoácidos azufrados no-proteicos (como la "alicina") y la enzima "alinasasa", la cual metaboliza a los anteriores generando "alicina" y otros tiosulfonatos.

La alicina es el tiosulfonato más abundante. En su conjunto, los tiosulfonatos son los principales responsables del sabor, el olor y la mayoría de las propiedades benéficas para la salud del ajo.

Algunos autores señalan que la pungencia "tiene sus tiempos y formas". Una cosa es la velocidad de la percepción, otra cosa es la intensidad de la misma, y otra el regusto.

¿Por qué se ha denigrado al ajo?

El ajo ha pasado su larga vida entre insultos y loas, excomuniones y consagraciones, a veces ultrajado a la mínima escala vegetal, como una especie mirífica (maravillosa).

Si se lo ha despreciado, seguramente fue por causa del olor que deja en el aliento cuando se lo come, un olor mal calificado como "nauseabundo", propio de gentes incultas, de villanos y aldeanos menesterosos.

Alfonso XI, Rey de Castilla, funda en 1330 la Orden de la Banda por la que prohibía el consumo de ajo a los nobles e hidalgos caballeros, por relacionarse esta especie con las clases bajas.

"Aunque se eleve, el villano siempre huele a ajos", reza el despectivo refrán castellano. Como dijo Cervantes: *"No comas ajos ni cebollas, para que no saquen por el olor tu villanía"*.

Durante la Edad Media, sus propiedades medicinales se eclipsaron y se lo relacionó con conjuros malignos por el uso dado por las brujas, tal vez de allí la mala prensa. Sin embargo, esta hortaliza de fuerte personalidad y flavor ha sido utilizada como talismán de la buena suerte en muchas culturas.

En 1609 Sir John Harrington escribió en *The Englishman's Doctor*:

*"Como el ajo puede de la muerte salvar,
su hediondo aliento convendrá soportar,
y no, como algún sabio, su virtud desdeñar,
ya que solo hace al hombre sestear, beber y oler mal."*

Pero si el ajo ha llegado hasta nuestros días, es tal vez porque se sabía, aunque encubiertamente, que gozaba de propiedades curativas que la ciencia moderna ha demostrado extensamente. *"Vino puro y ajo crudo, hacen al hombre agudo"*, reza un popular refrán.

¿Sacarnos el resabio?

Ya dice el refrán: "*De los arrepentidos se vale Dios*". Nadie puede decidir comer comidas con ajo y luego arrepentirse, argumentando que le deja resabio.

Numerosos centros de ciencias han dedicado tiempo y esfuerzo para contrarrestar el eventual resabio que puede dejar el consumo de ajo transmitiendo mal aliento, y en muchos casos ha coincidido con el empirismo del saber popular.

La halitosis (olor desagradable del aliento) se origina en un 90% de los casos en la boca, y apenas un 8% está vinculado a patologías de garganta, nariz y problemas digestivos.

El supuesto "mal aliento" que manifiestan quienes consumen ajo, quizás es "malo" para quienes les disgusta el ajo, pero no le genera problemas a quien lo comió, todo lo contrario, ya que disfruta del pos gusto por mucho tiempo.

Para quienes gustan del ajo pero le temen al rechazo de otros, existen las siguientes alternativas para consumir luego de la ingesta de ajo:

- **Granos de café**

A pesar de su fuerte sabor amargo, son excelentes para eliminar los "malos" olores de la boca con rapidez. Dos o tres granos son suficientes. Esto se debe a que son capaces de inhibir la bacteria que causa el mal aliento, según lo descubierto por científicos de la Universidad de Tel Aviv (Israel).

- **Lácteos**

Investigadores de la Universidad Estatal de Ohio (EE.UU) realizaron un estudio, publicado en el *Journal of Food Science*, que reveló que la leche reduce la concentración de los químicos del ajo que hacen que su olor sea tan fuerte.

En la investigación se comprobó que tomar bebidas o ingerir alimentos con mucho contenido de agua o grasa, como la leche, puede reducir el aliento que queda al comer ajo.

Para acentuar el efecto desodorante, los alimentos deben mezclarse con el ajo antes de ingerirlo o tomar un vaso de leche antes de la comida. Por su contenido graso, la leche entera es más efectiva que la descremada.

El yogur y el queso también ayudan a disminuir la halitosis ya que su alto contenido graso combate los ácidos de las comidas y equilibra el pH.

- **Manzana, zanahoria y pera**

Estos alimentos son ricos en fibra. Al masticarlos, se produce saliva y se limpian los dientes. Así, se reduce considerablemente el olor fuerte que deja el ajo en la boca.

- **Limón**

El jugo de limón es muy efectivo para eliminar el olor del ajo en la boca y es el más tradicional de los tratamientos para "barrer" el sabor residual en la boca.

- **Hierbas aromáticas**

El **perejil** es muy eficaz para controlar la cantidad de bacterias presentes en la boca y eliminar el mal aliento. Para aprovechar sus beneficios, se debe masticar una ramita de esta hierba por cinco minutos. Muchas veces el pan aromatizado con ajo viene acompañado de perejil fresco para neutralizar y complementar el sabor.

El **clavo de olor** también es muy efectivo, ya sea masticando uno luego de la comida o hervido en un extracto para hacer gárgaras.

Las ramitas de **canela** absorben el sabor azufrado del ajo, y pueden mantenerse en la boca hasta que el mal aliento se haya ido por completo. Además, tienen propiedades bactericidas que ayudan a mantener la boca limpia.

Si no se desea meter las ramitas directamente en la boca, se pueden hervir y tomarlas como infusión.

El **anís verde** es una buena alternativa para quitar el olor a ajo de la boca. Masticar unos granos permitirá en poco tiempo tener un aliento agradable y fresco.

- **Té verde y té de menta**

Según un estudio del Instituto de Tecnología de Israel publicado en la revista *Archives of Oral Biology*, el alto contenido de polifenoles del té verde ayuda a combatir el mal aliento. Además, es una de las bebidas más saludables del planeta por su alto contenido de antioxidantes y otras sustancias beneficiosas para la salud.

Preparar una infusión de hojas de menta también le dará frescura a la boca y ayudará a mejorar la digestión.

- **Bicarbonato**

El bicarbonato de sodio es otra alternativa para quitar el olor a ajo de la boca. Combate las bacterias y limpia los dientes sin dañar el esmalte. Primero se debe lavar bien la boca con pasta dental y luego disolver dos cucharaditas de bicarbonato de sodio en agua tibia para hacer gárgaras por unos minutos. Luego se debe lavar bien la lengua.

- **Agua**

Beber una abundante cantidad de agua es una de las claves fundamentales para prevenir el mal aliento. Esto se debe a que los malos olores bucales también están relacionados con la sequedad bucal.

¿Y las manos qué?

Si no deseamos tener olor en las manos luego de preparar platos con ajo, lo mejor es no tomar contacto con la pulpa de los dientes en el momento de pelarlos y trozarlos. Se debe recordar que si el diente no está cortado ni dañado, no habrá olor a ajo, por lo tanto si al pelarlos se tiene cuidado de no dañar la pulpa del diente (botánicamente, la hoja de reserva), no se producirán los compuestos que dan olor (tiosulfatos).

Para el pelado de los dientes se puede utilizar un tubo pelador de goma EVA que logra muy buen pelado en muy poco tiempo. Solo hay que introducir el diente y hacer girar el tubo frotando en movimiento de ida y vuelta (Figura 1).



Figura 1. Método de pelado de dientes de ajo con tubo de goma EVA.

El olor que pudiese quedar en las manos prácticamente desaparece si se lavan con salmuera, luego se frota con el jugo de limón, y termina la tarea con jabón suave.

Existen quienes aseguran que frotando las manos con unas hojas de lechuga y enjuagándolas con agua tibia y jabón, es también una alternativa efectiva.

El trozado o picado puede hacerse usando un prensa-ajos, de modo de evitar el contacto de las manos con los dientes partidos.

Como "iniciarse" en el ajo

Todos aquellos que ya pasaron a la categoría de "adictos" al ajo, quieren que dentro de su "equipo" haya cada vez más gente adicta, y es por eso que aseguran que para introducirse a este mundo aromático sin arrepentimientos se deben dar algunos pasos pequeños e ir aumentando la "dosis" paulatinamente.

Ellos aseguran que para que el organismo no despidan aromas ajeros, no se debe sobrepasar inicialmente un límite de consumo determinado, y a partir de allí ir aumentando el alto consumo progresivamente. De esta forma, cuando se alcance un elevado consumo (nivel "adicto"), la misma no se verá reflejado en rechazos sociales.

Para ello promueven el "acostumbramiento" en cuatro pasos que deberán realizarse en cuatro días consecutivos y "descansar" una semana, repitiendo el procedimiento a la semana siguiente, aumentando la "dosis" paulatinamente hasta llegar a platos preparados con abundante ajo.

Los cuatro pasos, que se deben iniciar preferentemente con el estómago vacío (ayuno de 10 a 12 horas) y una buena producción de saliva previa son:

- Día 1: Pelar y cortar un diente por la mitad en forma transversal y con ambos cortes frotar las paredes de la ensaladera. Luego desechar el diente. Colocar las hortalizas que se deseen y removerlas en el recipiente para que tomen el sabor de las paredes del mismo.

- Día 2: Pelar y cortar un diente en 4 partes en forma longitudinal, tomar una de las fetas y molerla junto con una cucharada sopera colmada de queso crema o crema de leche de escasa acidez. Con esta mezcla untar dos tostadas de pan.

En las próximas semanas se puede reemplazar los lácteos por puré de papas que permitirá apreciar mejor el sabor.

- Día 3: Pelar un diente y frotarlo sobre una tostada de pan tipo baguette de miga firme "pintada" con aceite de oliva y sal.
- Día 4: Pelar un diente y molerlo o licuarlo con un vaso de jugo de limón. Esto podrá beberse o utilizarse como aderezo de pollo, carne o pescado.

Estos mismas recetas son válidas para quienes gustan del ajo pero no desean que el retrogusto perdure mucho tiempo y pueden consumirse como tentempié antes de las comidas principales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda el consumo de aproximadamente 5 gramos diarios de ajo fresco crudo (un diente mediano), para lograr su máximo potencial terapéutico sin contraindicaciones.

Es importante recordar los compuestos benéficos para la salud se producen cuando el ajo fresco se rompe, corta o mastica, por lo que conviene –desde el punto de vista de la salud- prepararlos de esta forma (no ingerirlos enteros) y comerlos crudos, ya que la cocción destruye algunos de los compuestos benéficos.

Bibliografía

- ALONSO, J.R. 1998. Tratado de fitomedicina: bases clínicas y farmacológicas. Buenos Aires, Argentina. ISBN 987-97181-0-0. Ajo p. 202-217
- ALVAREZ, M. 1988. El libro del ajo. Editorial Universo México. México DF. Segunda Edición. 111 p.
- ARRIBAS JIMENO, A. 2014. El denigrado ajo. La tienda del Kirguise. <https://latiendadelkirguise.wordpress.com/>
- COSTE, B.; PICALLO, A.; BAUZA, M. y SANCE, M. 2013. Análisis sensorial descriptivo de ajo fresco, horneado, desecado y liofilizado. En: 100 Temas sobre producción de ajo. Burba, J.L. (Ed.) Vol. 5. 213 p. ISBN 978-987-679-237-0.
- FEDERICO.2009. El gusto. Definición de retrogusto. En: retrogusto , 8:40 <http://el-sentidodelgusto.blogspot.com/>
- MACPHERSON LJ, GEIERSTANGER BH, VISWANATH V, BANDELL M, EID SR, HWANG S, PATAPOUTIAN A. 2005. The pungency of garlic: activation of TRPA1 and TRPV1 in response to allicin. *Curr Biol.* 15: 929-934.
- UTIEL-REQUENA. 2017. Descubre qué es realmente el postgusto. <https://utielrequena.org/>
- WHO. 1999. Monographs on selected medicinal plants. VOLUME 1. World Health Organization Geneva. *Bulbus Allii Sativi*, p. 16-32. ISBN 92 4 154517 8
- WIKIPEDIA. Regusto. <https://es.wikipedia.org/wiki>