

XXXIII Coloquios de la Punta de la Mona  
**Aromas y sabores: prodigios por desvelar**

Resumen del 19 de agosto de 2010

Lourdes Flavià resumió el día anterior señalando que la sabiduría viene del "*sapere*", que significa saber, y por ende saborear. El sabio sabe degustar la vida, las cosas, desde las más altas a las más insignificantes; la sabiduría va más allá de lo aparente porque se detiene a profundizar. Nosotros no siempre a saboreamos con intensidad la existencia, la amistad, el compartir, etc.

Para irnos adentrando en este tema, José María Forcada, médico, periodista, pintor, con una tesis doctoral sobre la dieta de los monjes contemplativos en comunidades cerradas, nos introduce en la importancia del comer en la historia y en una sana antropología.

El Dr. Forcada advertía que no hemos de vivir recortados, reducidos y avergonzados por el hecho de tener cuerpo y sensibilidad; claro está que toda la sensibilidad y la vida deben guiarse por una sana ética del respeto de la libertad y la dignidad propia y de los otros.

Tenemos un quinto sentido en la lengua, lo dicen los orientales: la sensación de lo sabroso. Incluye la inteligencia, es algo más que la sensibilidad. Es un sentido más complejo que se añade al mero detectar los sabores. Todos los seres vivos se alimentan y seleccionan sus alimentos. Pero en el ser humano esta selección es más aguda y cuidada cuando le es posible.

El ayuno como purificación del cuerpo, tan frecuente en la historia de la humanidad, se ha realizado para exaltar el valor de lo espiritual en el ser humano y rechazar lo corporal como origen de la materialidad y alejado de lo divino. Esto es una deformación que en muchas ocasiones también ha estado presente en la historia de la Iglesia. La anorexia es una forma de desprecio a la propia realidad corporal y expresión del disgusto de la propia fisonomía, transformándose en algo patológico. Lo mismo ocurre con la bulimia. Otro fenómeno importante en la sociedad es el del hambre en el mundo, es el ayuno forzado y despiadado, algo intolerable que la sociedad ha de solucionar. La sociedad, tantas veces indiferente ante el drama del hambre, no podemos dejarnos ir por la inercia.

La naturaleza nos indica bien lo que debemos comer; nuestra cultura ha olvidado esta sabiduría comiendo demasiado.

La cocina antigua era de cantidades, sobre todo. En los últimos años ya no se trata de comer mucho, sino de calidad, especialmente en los países desarrollados. Hoy, por ejemplo, a cocina de Ferran Adrià desmonta un alimento y lo trabaja de tal manera que

se queda reducido a una parte sustancial de su sabor. Incluye a veces flores y otro tipo de estética en la presentación.

Respecto al olfato, es un sentido mucho más fino que el gusto. Está muy marcado por las costumbres; hoy día la gente se ducha más frecuentemente, pues antes no era habitual el lavarse; las mujeres llevaban esencieros entre la ropa y se recurría a perfumes y esencias. Pero el olor corporal no es en sí mismo rechazable, es propio del ser humano tener un olor. Otra cosa es que uno mismo no se huele. Es muy importante tener amigos que te informen si hueles mal.

Rescatemos el sabor, el paladeo, aunque pueda ser efímero. Rescatemos el olfato. ¡Cuántos matices se despiertan a través de los olores!

## **Coloquio**

Los cartujos y los trapenses no comen carne, nunca. No presentan ningún colesterol, ni triglicéridos, y presión arterial normal. Los cartujos comen una vez al día, eso genera estómago de perro, que es muy grande y con acideces. Con vino, medio litro al día. Membrillo, mermeladas, etc.

Los trapenses hacen las tres comidas. Potajes. Los cartujos salen una vez a la semana de dos en dos para hablar. Los trapenses tienen una vida más social. Las carmelitas descalzas de estricta observancia también viven sin comer carne y no tienen colesterol, pero sí pueden llegar a tener anemia.

Saborear los alimentos ayuda a darle tiempo al organismo para que avise que ya está satisfecho. En muchos casos es necesario reducir las cantidades de ingesta y espaciarla en cinco comidas al día. Preparar la comida de manera reposada es ya un modo de ir recuperando un ritmo sensato en la ingesta. Comer más verduras crudas y usar más los premolares.

Todo con medida. En vinos, aguas o refrescos. Estos últimos añaden azúcar y gases carbónicos, lo cual no siempre es adecuado.

## **Aperitivo**

Las personas encargadas del aperitivo presentaron hermosamente una limonada en bandejas adornadas con rizos de las cáscaras de limón, y unas galletas, de soya o de trigo, en cestitas adornadas con hojas de pino. El atardecer era muy grato de ver en la bahía de La Herradura desde la parte externa de la Ermita.

## **Comunicación de León Mayoral**

El olfato está siendo usado por las empresas para mantener a sus clientes en sus tiendas por más tiempo, provocar en ellos reacciones placenteras, y así generar mayores ventas. Se ha visto que con un aroma adecuado, las personas pueden pasar de permanecer en una tienda 3 minutos a 25 minutos. El olfato tiene una importancia tan grande respecto a las emociones, que la investigación publicitaria sobre este aspecto humano está avanzando mucho. Olores como el café recién hecho, la tarta de manzana, los suaves aromas florales, pueden hacer la diferencia en un establecimiento comercial. Por ejemplo, en sus parques temáticos Disney aporta realismo a las presentaciones añadiendo olor de pólvora, y por los recorridos exteriores difunde aroma de palomitas de maíz para estimular el apetito.

Se están creando "odotipos", intentando crear unas emociones positivas enlazadas con su propio producto. Un símbolo olfativo de la marca.

En el coloquio se señala la importancia de que conozcamos los efectos que hacen sobre nosotros esos aromas, para no ser manipulados comercialmente.