



10 MINUTE READ

# No todo se reduce a la lengua



from **Sapiens Junior** | Revista UMH Sapiens  
no. 33 | El poder de los sentidos  
by UMH Sapiens



. Elena Garrido

Gracias a los sentidos del gusto y el olfato es posible diferenciar el sabor de los alimentos. A través del gusto se perciben los sabores básicos: dulce, ácido, salado, amargo y umami (sabroso), mientras que el olfato aporta el resto de matices.

Se estima que dependiendo de cada persona tenemos entre 2.000 y 10.000 papilas, pero ¡no solo se encuentran en la lengua! También están presentes en el paladar y las paredes de la boca, en la garganta y en el esófago. Además, la saliva juega un papel muy importante porque se encarga de diluir las sustancias de los alimentos para estimular las papilas gustativas.

Seguro que alguna vez te has cruzado con el famoso “mapa de la lengua”. Según esta teoría, las papilas gustativas están ordenadas en regiones concretas de la lengua, de forma que el sabor amargo se detecta en la parte posterior, el umami en la parte central, el ácido y el salado en los laterales, y el dulce en la punta. Pero... ¡Es falso! Se sabe que esta idea surge de una mala interpretación del trabajo del científico David Hänig, que estudiaba la sensibilidad de las distintas partes de la lengua.

Lo cierto es que se ha demostrado que la percepción de los sabores se produce por igual en todas las zonas.

¿Alguna vez te has preguntado por qué ahora te gustan alimentos que antes no te gustaban? A medida que las personas crecen y envejecen, sus papilas gustativas van perdiendo sensibilidad. Por eso habrás visto a muchos adultos disfrutar de un delicioso plato de brócoli, aunque es muy probable que en otro tiempo no quisieran ni olerlo.

Pero eso no es todo, la nariz también te permite disfrutar de tu plato favorito. Al masticar liberas sustancias químicas que estimulan los receptores olfativos que también envían información al cerebro para que la procese junto a la información que le llega a través de las papilas. Es por eso que cuando las personas tienen un resfriado, a menudo, la comida no les sabe bien o incluso dejan de percibir los sabores.

Como has visto, aroma y sabor van de la mano. Por eso no es de extrañar que las hierbas aromáticas sean un elemento muy habitual en la cocina mediterránea. Se trata de plantas

**Next Story** →  
from 'Sapiens Jun  
Sapiens no. 33 | f



**#Hicieron  
Linda Bro'**

que, además de tener efectos beneficiosos para la salud, tienen gran interés culinario porque aportan aroma y condimento, dando lugar a platos deliciosos.

## Plantas aromáticas en la cocina mediterránea

### 1. Tomillo (*Thymus vulgaris*)



El tomillo es un arbusto enano, originario del Mediterráneo (España, Francia e Italia) que pertenece a la familia Lamiaceae y suele alcanzar 40 centímetros de altura. Sus pequeñas hojas son pilosas y sus flores se agrupan en ramilletes.

Tradicionalmente, se ha usado como planta medicinal para tratar problemas respiratorios por sus cualidades antibacterianas y expectorantes. Se trata de una especia culinaria muy apreciada por su intenso olor y sabor y sus propiedades digestivas. Se ha convertido en un ingrediente típico en aliños, adobos, parrillas y especialmente en estofados, porque conserva muy bien su sabor en platos de cocción lenta.

También, se utiliza para dar sabor a los quesos, sopas y salsas. Es una planta que atrae mucho a las abejas, por eso no es de extrañar que la miel de tomillo sea muy popular en algunos lugares de España. Además de en la gastronomía española, el tomillo es muy habitual en la cocinas francesa e italiana.

## 2. Cilantro (*Coriandrum sativum*)



El cilantro es una planta originaria de la zona del este del Mediterráneo a Pakistán que pertenece a la familia Apiaceae. Su aspecto es muy similar al perejil, mide entre 40 y 60 centímetros, tiene tallos erectos, flores blancas y frutos muy aromáticos.

Esta hierba aromática es habitual en la cocina asiática y caribeña y en los últimos años se ha ido utilizando en Europa con más frecuencia. Las hojas del cilantro se consumen frescas, se pican y se añaden a platos o salsas en el momento de servir porque al cocinarlo su sabor cambia. En cambio, las semillas y los frutos se utilizan cuando se secan.

El cilantro despierta pasiones a la vez que detractores. Hay quienes perciben en él un sabor muy fresco y agradable que recuerda al limón o al jengibre, mientras que, para otros, roza lo no comestible porque les sabe a jabón. Esto tiene una explicación genética. Se estima que en torno al 10% de la población tiene el gen receptor olfativo OR6A2. Estas personas detectan en las hojas del cilantro el aroma de los aldehídos, unos compuestos orgánicos que se utilizan en jabones y lociones.

## 3. Hierbabuena (*Mentha spicata*)





4. Orégano (*Origanum vulgare*)





El orégano es una pequeña planta perenne de flores blancas o moradas que pertenece a la familia Lamiaceae. Sus tallos tienen una forma cuadrada y se ramifican en la parte superior alcanzando hasta 1 metro de alto. Las partes de la planta que se aprovechan con fines culinarios son los tallos superiores, las flores y las hojas, porque estas zonas contienen más esencias.

Es originaria de Europa, gran parte de Asia y el norte de África. Esta hierba es uno de los principales condimentos de la cocina italiana y también es muy utilizado en la cocina griega. Generalmente no se utiliza fresco porque el proceso de secado intensifica su aroma.

Aunque se ha popularizado para dar sabor a platos tan famosos como la pizza o la pasta, también combina muy bien en recetas con tomate, ensaladas y carnes a la parrilla.

#### 5. Menta (*Mentha piperita*)





La menta es una planta perenne que pertenece a la familia Lamiaceae. Suele rondar el metro de altura, sus hojas son lanceoladas y tienen el margen dentado. Las flores son de color blanco o púrpura y crecen en espigas. Esta planta tiene estolones, unos tallos más débiles que crecen a partir de los tallos principales y que dan lugar a nuevas plantas, por lo que en ocasiones se convierte en una especie invasiva. En realidad, el nombre científico *Mentha* se refiere a un género que engloba, al menos, 13 especies.

Es una de las hierbas aromáticas más extendidas por el mundo y sobre todo es muy apreciada por su aroma refrescante, que se extrae para elaborar productos comestibles como chicles, caramelos o licores. De la menta se utilizan principalmente las hojas y los tallos para condimentar legumbres, estofados, carnes rojas, patatas y pasta.

A la menta se le atribuyen numerosas propiedades medicinales, entre ellas estimulantes, antisépticas, descongestionantes y expectorantes por lo que es muy frecuente que la tomen personas que tienen bronquitis o asma. Es muy habitual encontrarla en patios, balcones y terrazas porque espanta a los insectos.

#### 6. Romero (*Salvia rosmarinus*)





El romero es una planta originaria de la cuenca mediterránea que pertenece a la familia Lamiaceae. Es un arbusto perennifolio que puede alcanzar hasta dos metros de altura y que se ramifica desde su base. Tiene las ramillas de color marrón y las hojas, pequeñas y muy abundantes, de color verde. El haz de las hojas es brillante y rugoso mientras que el envés es blanquecino. Sus flores son de color azul violeta pálido.

Se trata de una planta aromática que tiene numerosos usos culinarios porque su sabor, además de aromático, es áspero y un poco picante. Sus hojas secas, tanto enteras como trituradas, se utilizan como especias en la gastronomía mediterránea porque aporta un agradable olor y sabor a alimentos procesados como carnes, pescados y vegetales. También, se emplea para aderezar aceites y vinagres.

Además, tiene múltiples usos en cosmética porque su aceite esencial se emplea para hacer jabones, cremas, desodorantes, champús, etc. Antiguamente, se le atribuían propiedades mágicas. Por ejemplo, en Nochebuena se quemaba romero para atraer la buena suerte y con sus ramas se alejaban los malos espíritus.

#### 7. Perejil (*Petroselinum crispum*)





El perejil es una planta originaria de Marruecos, Grecia y algunos países balcánicos que pertenece a la familia Apiaceae. Es una planta bienal, ya que sus pequeñas flores de color verde amarillento tardan dos años en brotar. Mide en torno a 80 centímetros de alto y sus tallos son delgados. Las hojas del perejil están subdivididas en tres segmentos que tienen el contorno triangular y son similares a las del cilantro.

Se trata de una hierba aromática que se utiliza ampliamente como condimento en cualquier tipo de comidas. Es muy compatible con el ajo porque equilibra su fuerte sabor, por eso se venden juntos en una mezcla que comúnmente se conoce como ajillo. Sus hojas y raíces se utilizan en aderezos, guisos de carne o pescado, sopas y varias ensaladas, entre ellas la tabulé. Además de por su delicioso sabor, es interesante por su valor nutricional porque es fuente de vitamina C.

#### 8. Eneldo (*Anethum graveolens*)



El eneldo es una planta que pertenece a la familia Apiaceae y es originaria del norte de África que abarca desde la cuenca mediterránea hasta la península arábiga. Mide menos

de un metro de altura, tiene las hojas finas y pinadas, y sus tallos son huecos. Sus flores amarillas aparecen en umbelas durante los meses de verano.

Esta hierba aromática aporta un sabor dulzón, fresco y anisado. Sus hojas frescas se utilizan para condimentar platos de mariscos, pescados, carnes, arroces, ensaladas, salsas, vinagres y aceites aromatizados. Es un condimento típico en la gastronomía de países nórdicos y bálticos, donde es muy habitual utilizarlo para marinar el salmón. Con sus hojas, flores y semillas se hacen infusiones para tratar problemas digestivos.

#### 9. Albahaca (*Ocimum basilicum*)



La albahaca es una planta de crecimiento bajo que pertenece a la familia Lamiaceae. Su cultivo se remonta a hace miles de años y es originaria del sudeste asiático. Las hojas de la albahaca crecen de forma opuesta, tienen un color verde brillante y una suave textura. Cuando florece emite espigas compuestas por flores de color blanco o violáceo.

Se trata de una planta aromática que está muy extendida en la cocina mediterránea. En Italia es el condimento estrella junto con el orégano y es posible encontrarla en recetas tan famosas como la salsa de pesto genovés o la ensalada caprese, entre muchas otras.

La albahaca despide un aroma muy característico y su éxito en la cocina se debe a que aporta un sabor fresco, dulzón y penetrante. Aunque generalmente se utiliza en platos

salados, cada vez es más frecuente incluirla en repostería. De esta planta se aprovechan sus hojas (enteras o picadas) y se utiliza para condimentar sopas, caldos, salsas, aceite de oliva e incluso agua fresca.

### Si después de leer todo esto te has quedado con ganas de saborear estas plantas, te proponemos que infusiones tu propio aceite de oliva.

Es muy sencillo y podrás disfrutar en casa de una experiencia muy aromática. Quizás tengas tu propio huerto en casa, si es así seguro que tienes a mano varias de estas especias, pero si no ¡no te preocupes! En cualquier supermercado puedes encontrar hierbas aromáticas frescas.

Solo tienes que poner aceite de oliva en varios recipientes de vidrio, introduce unas cuantas hojas (puedes hacer distintas combinaciones con las hierbas), déjalo reposar durante dos semanas y disfruta de este manjar.



#### More stories from this publisher:

from 'Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens no. 33 | El poder de los



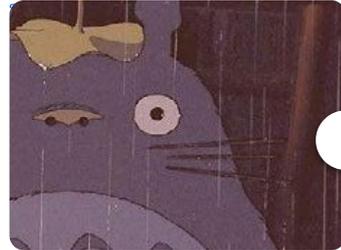
#HicieronHistoria  
Linda Brown ...

from 'Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens no. 33 | El poder de los sentidos'



Llorar de la risa o salir corr...

from 'Sapiens Junior | Revista UMH Sapiens no. 33 | El poder de los



Mi vecino Totoro

This story is from:



Sapiens Junior |  
Revista UMH Sapiens  
no. 33 | El poder de  
los sentidos

by UMH Sapiens

Connecting content to people.

Issuu Inc.

- Careers
- Visual Stories
- GIFs
- Content Marketers
- Real Estate
- Blog
- Article Stories
- AMP Ready
- Social Media Managers
- Sports
- Webinars
- Embed
- Add Links
- Publishers
- Travel
- Press
- Statistics
- Groups
- PR / Corporate Communication
- Students & Teachers
- SEO
- Video
- Salespeople
- InDesign Integration
- Web-ready Fonts
- Use Cases

**Products & Resources**

- Plans
- Partnerships
- Developers
- Digital Sales
- Elite Program
-  iOS App
-  Android App
- Collaborate
- Publisher Directory
- Redeem Code
- Support

**Explore Issuu Content**

- Arts & Entertainment
- Business
- Education
- Family & Parenting
- Food & Drink
- Health & Fitness
- Hobbies
- Home & Garden
- Pets
- Religion & Spirituality
- Science
- Society
- Sports
- Style & Fashion
- Technology & Computing
- Travel
- Vehicles