

DOS PICANTES

Entre los aromas y especias que los seres humanos utilizan para sazonar sus alimentos o dar a su comida diaria el sabor que reconocen como propio se encuentran algunas sustancias que producen distintas sensaciones picantes, dolorosas a veces o irritantes pero, sin embargo, placenteras. Los picantes de las pimientas, sobre las que reina imponente la *Piper nigrum* L., la pimienta negra en sus formas madura y seca de color negro, blanca (pelada), o recogida verde, son tan persistentes y duraderos como los aromas delicados y elegantes que las acompañan; a este grupo, desde el punto de vista culinario, que no botánico, pertenecen otros tipos de frutos o semillas que el hombre ha consumido y ha llamado pimientas cuando le ha faltado la auténtica. Hay otros aromatizantes que también tienen notas pungentes, como el jengibre o las hojas de algunas plantas. Pero voy a dedicar estas líneas a dos especies vegetales que provocan sensaciones muy fuertes, muy diferentes pero muy placenteras en ambos casos.

Me refiero, en primer lugar, al rábano picante o magistrol, bitxaleka (Euskadi), rave picant (Cataluña), *raifort* (Francia), *Meetterrich* (Alemania), *Kren* (Austria y Europa del Este), *rafano* (Italia), *Horseradish* (Gran Bretaña) y *Laaht gan* (China). Es la raíz carnosa de una planta crucífera, de nombre botánico *Cochlearia armoracia* L. A la misma familia pertenece la *Cochlearia wasabi* Sieb. o *Wasabia japonica* (Miq), el *wasabi*, la rúcola, la mostaza (*Brassica nigra* L, la negra y *B. Juncea* L, la marrón), los nabos, rábanos, remolachas y todas las coles y colinabos. Las propiedades de estas plantas son conocidas desde antiguo y utilizadas en cocina y farmacopea. Sus principios químicos son un conjunto de compuestos volátiles de azufre poco estables, por lo que se suelen preservar con ácidos como el vinagre. El rábano picante, el *wasabi* o la mostaza no "pican" en la boca, sus aromas volátiles actúan sobre una pequeña superficie que se encuentra en el techo de las fosas nasales, el epitelio olfativo, responsable de que apreciemos los olores y sin el cual sólo podríamos identificar los sabores salado, dulce, amargo, ácido y, según las últimas tendencias, *umami* o *xianwei*. Es el lugar en el que reside el sentido a través del cual el cerebro se comunica de forma más directa con el medioambiente exterior y que es capaz de llevarnos al instante a tiempos remotos ante el más ligero aroma archivado en la memoria;

quizás por todo ello esta irritación sea tan apetecible para ciertos sujetos, pese al lacrimo, el ahogo y la mucosidad nasal consiguientes, que dan paso, eso sí, a una relajación placentera. Las sensaciones contradictorias añaden al placer de la mesa un plus muy grato al ser humano.

En Europa el rábano picante y la mostaza se utilizan en salsas y cremas para carnes rojas, pescados ahumados o cocinados y fríos, ensaladas, pasteles de carne y gelatinas. Hace unos siglos se añadían a algunos encurtidos y escabeches de verduras muy especiados y agridulces de herencia romana, emparentados con los *chutneys* indios y una de cuyas reliquias en nuestro continente es la *mostarda di Cremona*, una conserva de frutas en azúcar y vinagre especiada con clavo y pimienta y aromatizada con mostaza. Tiene el picor de la mostaza muy pronunciado, es agridulce y acompaña muy bien carnes, arroces, foie y otros platos salados. En España este tipo de escabeches se hacía antes del s. XV con unas calabazas africanas y con otras cucurbitáceas, como el pepino. En Japón el *wasabi* acompaña rallado o en pasta toda clase de platos, en especial los fríos y en China se utiliza fresco o encurtido en salsas y adobos.

En segundo lugar hay que hablar, como no, de las extraordinarias guindillas o ajís, también conocidas como chiles, chili, *piripiri* (Portugal) *Chile* (Gran Bretaña), *piment oiseau* (Francia) *peperone* (Italia), ají de la mala palabra, pimienta de cayena, *lup-chew* o *la jiao* (China), *Chiri* (Japón) y *Prik chifa*, *Prik Khee nu* y *Prik haeng pallek* (Tailandia). Las guindillas producen en la boca una sensación de quemazón muy aguda debida a unas sustancias, los capsaicinoides, que se sintetizan y se acumulan en el tejido placentario del fruto. Son amidas ácidas y en su formación está implicada la vainillina, lo que explica que en grandes concentraciones esta pueda producir asimismo sensaciones picantes. De las 27 especies clasificadas de estas plantas, que pertenecen a la familia de las solanáceas y se denominan *Capsicum*, se cultivan 5, a saber, *C. annum* L., *C. baccatum* L., *C. chinense* (Jacq.), *C. frucens* L. y *C. pubescens* (R y P). Se ha relacionado la mayor concentración de capsaicinas en los frutos con los cultivos en régimen de sequía, incluso con el abonado con gran proporción de nitrógeno, pero no se ha demostrado con seguridad. Se piensa que estas plantas han desarrollado la capacidad de generar sensación de fuego en la boca de los mamíferos para proteger sus semillas. Las aves, sin embargo, son inmunes al picor de los capsaicinoides y, tras ingerir las guindillas, transportan sus semillas intactas a otros lugares

con sus excrementos. El químico estadounidense W. L. Scoville ideó a principios del siglo XX una escala para medir el "picor" de las guindillas que hoy está obsoleta. En su honor, la magnitud para indicar la potencia pungente de un capsicum es la "unidad Scoville".

En su continente de origen las guindillas se utilizaban en farmacopea y como condimento y se mezclaban con muchos ingredientes, pero muy en especial con el cacao. A lo largo y ancho de América hay una enorme cantidad de chiles y ajís de muchos colores, que van desde los amarillos y verdes hasta los rojos y morados más oscuros, pasando por los naranjas. No todos pican con la misma intensidad y tienen muchos otros aromas frutales, florales o balsámicos que le son propios y distintivos, que pueden cambiar si su estado es fresco o seco, y que los habitantes americanos identifican muy bien. Tampoco se siente su picor en las mismas zonas de la boca ni con la misma inmediatez. Unos pican pronto, otros con retardo, unos en la parte anterior y otros en la posterior. Todo ello no deja de sorprender a la mayor parte de los europeos que, en general, sólo son capaces de advertir en ellos el picante, sin más.

Los primeros conquistadores y cronistas que encontraron las guindillas en América y comprobaron su pungencia les dieron el nombre de la pimienta. Por eso los pimientos, dulces o picantes, se denominan en la mayor parte de los idiomas con palabras relacionadas con el término con que se designaba esta especia asiática en latín (*piment*, *pepper*, *pebrotera*, *paprica* y hasta *papurika* en japonés). En castellano también se llamaron estas plantas "guindillos", lo que dio origen a otra de las palabras con que se conocen estos frutos. Las guindillas de colores verde y rojo forman parte de los escasos productos americanos que tuvieron una buena aceptación desde los primeros momentos de la conquista americana. Aparecen ya en los versos de Lope de Vega como algo común, en *El sastre de Campillo*,

El tocino y el repollo / y cuatro o seis pimientos / que en el picar jugaban a los cientos

Citado por Néstor Luján. *Como piñones mondados. Cuento de cuentos de gastronomía*. Barcelona, 1994. Ed. Folio.

Las guindillas habituales en Portugal y España, de colores rojos y verdes, viajaron durante los siglos XVI y XVII hacia Asia con los misioneros, comerciantes y aventureros establecidos en Cipango (Japón), Conchinchina (Vietnam), Siam (Tailandia), Catay

(China), Indonesia, Filipinas y la costa de Malabar, al oeste de la India. El picor de las guindillas se adoptó de inmediato como ingrediente imprescindible en la cocina de todas estas regiones, como si les faltara por un mal reparto de los bienes de la madre naturaleza y hubieran estado esperándolo durante miles de años para combinarlo con sus especias y la leche de vaca en la India o de coco en el Sudeste asiático. En algunos países, como Tailandia, tienen incluso sus variedades propias, todas rojas y verdes, como las que llevaron los portugueses y los españoles, que consideran únicas y que gozan de gran fama. Con ellas elaboran las pastas de curry *thai* verdes o rojas, las más conocidas. Lo mismo ocurre en el resto del sur de Asia, en la India, Indonesia, Filipinas como también en África y en el Cercano Oriente, donde no se concibe cualquiera de sus mezclas de especias sin el picor de la guindilla.

La sabiduría de la cocina tradicional, que en América combinaba el ají con el cacao, muy graso, adoptó sin tardanza en este continente la leche y los quesos frescos, también muy grasos, que les llevaron los españoles con los animales lecheros de los que allí carecían, para servirlos con las salsas muy picantes que siempre fueron de su gusto. La ciencia ha demostrado más tarde que la grasa y las caseínas de la leche ayudan a calmar las sensaciones picantes que provocan las guindillas en la boca. Es cierto que el placer que quema del picor, que no deja de ser "doloroso", es aún más placentero si lleva consigo el remedio para aplacarlo. Otra vez estamos ante la contradicción del gusto humano en la mesa. Por eso, también, en Asia se sirven los picantes con leche, yogur, quesos en la India o con leche de coco, muy grasa también, en el Sudeste asiático. Pero aún hay más: La cerveza combina tan inmejorablemente con los picantes porque las levaduras tienen en la boca el mismo efecto paliativo sobre las sensaciones pungentes de las guindillas que la grasa y las caseínas de la leche o que la grasa del coco o de la manteca de cacao del chocolate.

En Europa también tenemos nuestros capsicum propios. Son imprescindibles en proporciones varias y en sus distintas variedades, dulces o picantes, para hacer la langosta a la americana o a la armoricana, el txangurro, la salsa vizcaína, las calderetas, los piquillos rellenos a la bilbaína, los *spaghetti alla puttanesca*, la ajada gallega, el arroz a banda, el pulpo a feira, el ajilimojili, el asadillo manchego, el goulasch ...