



¿Aditivos o ingredientes?

Texto: Lorena Jericó

Para poder participar en un debate se deben tener al menos unas nociones, con base objetiva y contrastada. En caso contrario es fácil llenar un discurso de sinsentidos. Actualmente el debate de los aditivos está en escena pero es necesaria más información.

Uno de mis maestros dice que la memoria histórica es muy corta, y no le quito la razón. Si revisamos datos de la prehistoria, culturas clásicas y antiguas culturas europeas, americanas, asiáticas y africanas, comprobaremos que, desde sus orígenes, el hombre ha buscado la forma de conservar los alimentos para poder sobrevivir a las épocas del año en las que el alimento escaseaba.

Por suerte para todos nosotros se descubrió que con la aplicación de calor muchos alimentos sabían y sentaban mejor. También se empleó el poder conservante de algunas sustancias que mantenían el alimento salubre durante largas temporadas.

Es el caso de las cenizas, la sal, el vinagre, las especias y las salmueras. Incluso se desarrollaron otras técnicas que permitían conservar los alimentos sin modificar su sabor, como el caso del secado al sol, el ahumado o el "moderno" baño maría de recipientes cerrados, ¡hasta algunas culturas primitivas aprendieron a liofilizar! (como los chuños producidos por los Incas de regiones andinas).



Eso no es todo. Al crear combinaciones de alimentos (recetas) se le dio nuevo placer al paladar y ¿qué pasó con la adición de levadura al pan, de especias aromatizantes o de pimentón a los embutidos? Pues que el hombre, descubrió que el alimento le podía dar placer a otros sentidos además del sabor.

De la misma forma que se empezó a cocinar la carne al fuego, que se adicionó vinagre y sal a los alimentos para conservarlos o que se crearon combinaciones de alimentos con colores, texturas y sabores nuevos, el hombre sigue buscando estas sustancias y técnicas que hagan los alimentos más seguros, más duraderos, más sabrosos y más atractivos. Todo esto se consigue, entre otras técnicas, gracias a la adición de aditivos.

Sin embargo, el consumidor ve los aditivos como algo negativo e identifica que natural significa sano. Debemos cambiar el chip porque todos nosotros usamos aditivos en casa de la misma forma que la industria alimentaria o la alta gastronomía. Un ejemplo rápido: ¿cómo conseguimos que los bizcochos sean grandes y esponjosos? ... ¡Exacto! la levadura química: un ingrediente que utilizamos para mejorar el aspecto, la textura y el sabor de nuestra repostería.

La Asociación Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) resume perfectamente todo lo citado

anteriormente diciendo respecto al uso de aditivos lo siguiente: *"A nuestro juicio, no parece justificarse una posición extrema ya que por una parte el consumidor desea obtener buena calidad al mejor precio, fácil conservación y preparación culinaria de los alimentos y una mínima modificación de los productos en el tiempo, sin deterioro de su sabor, color y blandura. Para conseguirlo las empresas agroalimentarias se ven forzadas a utilizar aditivos alimentarios en el marco de lo que la ley vigente les permite"*.

Los aditivos tienen distintas aplicaciones: modificación de sabor y textura (emulsionantes, estabilizantes, espesantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, acidulantes,...); modificación del color (colorantes) y conservación del alimento frente a cambios físicos, químicos o contaminación biológica (antioxidantes y conservantes). Los hay de origen natural y artificial (aunque estas definiciones darían para escribir otro artículo). Pero todos están identificados por la legislación europea mediante un código que consta de la letra E (de Europa) seguida de una cifra de tres o cuatro números. Estos son los números E que aparecen en las listas de ingredientes. El más famoso es el E-330 o ácido cítrico, presente en frutas y verduras y responsable de que el zumo de limón impida que las alcachofas o las manzanas se pongan feas una vez peladas.

Todos los aditivos permitidos por la legislación se presentan uno a uno en la *"lista positiva de aditivos"*. Esta consta de la *"lista positiva de aditivos diferentes de colorantes y edulcorantes"*, la *"lista positiva de aditivos colorantes"* y la *"lista positiva de aditivos edulcorantes"*. Estos documentos forman un listado que reúne todos los aditivos permitidos en cada país. Cualquier aditivo permitido debe tener una aplicación útil demostrada y es sometido a pasar una serie de pruebas en los comités científicos europeos e internacionales. En todo momento se defiende el uso mínimo necesario de estos productos pero para evitar problemas de toxicidad se establecen unos límites.

Para cada aditivo se define qué cantidad máxima no genera efectos adversos al ingerirlo mediante estudios de Comités especializados. Esta cifra se divide entre cien para obtener la Ingesta Diaria Admisible (IDA), estableciendo así un margen de seguridad. La IDA son los miligramos de aditivo por kilogramo de peso corporal que un adulto sano podría tomar durante toda la vida sin que represente un riesgo apreciable para la salud. Además, la legislación europea exige que se estudie el consumo de aditivos de la población para saber si hay posibilidad de que se esté consumiendo algún aditivo en cantidades superiores a las recomendadas.

En la legislación también se incluyen los alimentos a los que no se les puede añadir ningún aditivo y los alimentos que tienen limitaciones a la hora de utilizar aditivos, entre otras cosas. Continuamente se siguen analizando

cada uno de ellos y si alguno levanta cierto nivel de sospecha es retirado de las listas hasta que se comprueba su inocuidad.

Una vez repasada la base teórica podemos empezar a plantear la situación actual. Una de las consecuencias de la evolución del ser humano es que necesitamos que los alimentos sean menos perecederos, porque ya no tenemos el huerto delante de casa.

La diferencia entre los productos que utilizamos ahora para prolongar la vida de los alimentos y los que se utilizaban en nuestros orígenes es que ya no hace falta cambiar el sabor o la textura. Ahora disponemos de aditivos que nos permiten comer los alimentos con su sabor original sin necesidad de tener que introducirlos en salmueras o deshidratarlos al sol. Si podemos saborear un delicioso jamón cocido, si compramos las verduras peladas y limpias, si llega agua potable a nuestras casas y si nos permitimos el lujo de comprar la comida lista para comer en el supermercado es gracias a las actuales técnicas de conservación y a los aditivos.

Son muchas las generaciones que llevan ingiriendo productos químicos adicionados a los alimentos. La industria agroalimentaria los utiliza desde hace décadas para mejorar el aspecto, el sabor, el color, el olor, la textura y/o la conservación de cualquier alimento o bebida. Dependiendo de nuestro tipo de alimentación puede que abusemos de algunos de los aditivos más utilizados, y aquí está el verdadero problema con los aditivos.

A diario ingerimos demasiados productos demasiado procesados (refrescos, snacks, bollería industrial, comida rápida,...). En el supermercado encontramos las bebidas refrescantes en el mismo tipo de envase y en la misma estantería que los zumos. Las patatas fritas de las grandes empresas de comida rápida son tan sabrosas porque se les adicionan grasas animales y potenciadores de sabor; el pan de molde industrial aguanta semanas y semanas abierto porque se adicionan humectantes, antiapelmazantes y conservantes. De esta forma consumimos aditivos a diario sin ser conscientes de ello, siendo estos tipos de productos los responsables de ello. La comodidad y la mala educación del paladar nos están llevando a comer con demasiada frecuencia alimentos que están excesivamente procesados y que no son necesarios para la nutrición humana. Repito: el problema es la frecuencia.

Sin embargo, el debate se ha generado en torno a la gastronomía. Como hemos comentado, en los inicios las especias, sal y vinagre se utilizaban como conservantes y no como ingredientes. Si hubieran existido los números E seguro que estos productos aparentemente inofensivos estarían en la lista positiva de aditivos y con su correspondiente IDA. Si alguien se tomara cien gramos de sal al día acabaría pronto con su salud. Ahora nos

encontramos en la misma situación pero con otros productos: todo puede llegar a ser tóxico (hasta el perejil) y los aditivos también, pero los márgenes de seguridad y los controles permiten saber que las cantidades que una persona normal pueda tomar a diario no son perjudiciales para su salud.

Así que, al igual que toda la humanidad, la cocina ha evolucionado y la gastronomía se sirve de otros ingredientes y aditivos para mejorar sus platos, ya sea en gusto, sabor, olor o textura o bien en la vista. Estos aditivos ya están al alcance de jóvenes cocineros emprendedores. Todas esas sustancias son totalmente inocuas en las mínimas cantidades en las que se pueden llegar a ingerir. Primero por los pequeños volúmenes que se utilizan en las recetas (si se adiciona más cantidad la receta no sale) y segundo, por la frecuencia con la que probamos este tipo de platos (las personas que más lo llegan a probar a lo largo de su vida son los mismos cocineros y a ellos lo que les sigue destrozando la salud es el estrés del pase y los horarios de trabajo).

En cuanto a aditivos famosos sólo pondré un ejemplo extensible a todos los demás: la metilcelulosa. Este gelificante se utiliza a nivel industrial en los rebozados y en la bollería, en las salsas y en helados. Su consumo máximo es de 5mg cada día durante todos los días de nuestra vida. Así que un helado caliente elaborado con la ayuda de la metilcelulosa no puede ser más peligroso que una de las croquetas refritas que nos cenamos frente al televisor. También conviene aclarar que el nitrógeno líquido no es un aditivo, sino un elemento refrigerante que se utiliza a diario en la industria alimentaria para

congelar verduras, carnes y pescados. No supone ningún riesgo para la salud por dos razones: no quedan restos en el alimento porque es un gas, y además, está presente en el aire que respiramos.

Este tipo de gastronomía va más allá del placer de comer. Los que no la han disfrutado sin prejuicios pueden decir que el uso de aditivos está injustificado. Pero en este caso, como en muchos otros, la barrera entre aditivo e ingrediente llega a ser discutible y el fin justifica los medios. El plato sobre la mesa: el descubrimiento de algo nuevo y sorprendente produce la activación de todos los sentidos de forma organizada, una orquesta de señales que generan reacciones físicas y químicas en nuestro cuerpo, algo que no se puede llegar a sentir de otra forma, el placer como nunca antes lo habíamos sentido, un momento de felicidad.

No olvidemos el importante papel que la ciencia y la tecnología juegan en la industria alimentaria, incluida la gastronomía. Pero más importante aún es el valor de estos avances para poder luchar contra el problema que más afecta a toda la humanidad: la malnutrición. Quizá alguna de estas técnicas de aplicación gastronómica sea la semilla de la solución para mucha gente que dejó de disfrutar de la alimentación o que nunca llegó a hacerlo. Desde aquí nuestro agradecimiento a todos los cocineros y técnicos que están trabajando hoy para ofrecer soluciones mañana.

"Todo es veneno y nada es veneno, sólo la dosis hace al veneno" (Paracelso 1493 - 1541).

www.cocinascentrales.com ■

Envasar, Cocinar y Abatir, tres aliados para optimizar tu producción.

CUISSON SV-41 Y SV-31

Especial hostelería envasan líquidos y graban la fecha en la bolsa



BAÑOS TERMOSTÁTICOS

La mejor herramienta para la cocina al vacío, precisos, programables, fáciles de usar y con un gran aislamiento.



ABATIDORES DE TEMPERATURA

Grandes prestaciones para espacios reducidos.



MAQUINAS DE VACÍO ORVED, S.L.

T: 93 431 14 47 / www.orved-vacio.es

bolsas de cocción / barquetas / film / envase al vacío / termoselladoras / cortadoras / picadoras / hamburgueseras ...