

Un poco picante

“Yo soy como el chile verde..., picante pero sabroso”

(La llorona, Son itsmeño, México)

Mónica Novas *Psicóloga, sexóloga y creadora gastronómica*
monica.novas@asistogal.com

Aroma de curry, okra, chile habanero, pimienta negra, chile en nogada, pimienta de Herbón, serrano, jalapeño, mojo picón... viajamos por las cocinas de todos los continentes y siempre encontramos el picante como ingrediente. El picante evoca en nosotros recuerdos de los efectos que nos produce el aroma, la quemazón, el cosquilleo final de estos ingredientes digamos... calientes.

Pero has pensado el porqué de volver a tomar un bocado picante después de haber pasado un ligero dolor. ¿Por qué poco a poco nos vamos acostumbrando al picante y necesitamos más para que nos haga el mismo efecto? ¿Cuáles son los efectos secundarios del picante? ¿Pensamos en prolongar dichos efectos placenteros después de comer?

Ven, te invito a entrar en una cocina del país que tú desees, entra... ahora huele a hojas de curry en aceite de coco, o a chiles en nogada, pimientos de Herbón. Ese aroma sube y te rodea, ahora nos acercamos más a la olla de donde se desprende un aroma que te envuelve y entra en tu nariz ese picor característico. Entonces piensas, ¿picará poco? ¿lo suficiente? ¿demasiado? Cada uno de nosotros tiene un nivel de picante que le resultará más o menos placentero. Aunque verdaderamente existe una escala de capsaicina, la escala Scoville. Cada persona reaccionará de diferente manera ante ese nivel de picante.



El picante estimula en nuestra lengua los receptores del calor, por lo tanto, no nos estamos quemando la lengua, sino que estamos siendo hiperestimulados en esos receptores y el cerebro reacciona para compensar ese dolor segregando endorfinas y serotonina, componentes químicos de placer. Lo que ocurre es que nuestro cerebro se habitúa a ese nivel de picante y necesitamos más para conseguir que se sigan liberando esas endorfinas.

Ahora ya estamos sentados, comiendo nuestro aromático plato, una primera cucharada picante, aromática, envolvente que nos transporta a su país de origen y con el picante comienza a

aumentar nuestro ritmo cardíaco, a acelerarse el metabolismo y sentir calor, no sólo en la boca sino en toda nuestra piel igual que en la fase de excitación sexual, vienen a nuestra mente recuerdos gastronómicos y sexuales donde hemos tenido la misma sensación placentera de calor, taquicardia, dolor, placer, aromas.

El picante nos puede proporcionar excelentes momentos de placer si sabemos prepararlo, cocinarlo e incrementarlo en su justa medida, paulatinamente, igual que ocurre con el dolor, el placer, el tacto, el olfato, el gusto...

Disfruta de la cocina, de la comida y pon picante a la vida.