



EL AGUA, FUENTE DE VIDA

Todos somos conscientes de que no hay bebida como el agua, ni mayor fuente de salud. No es casualidad el hecho de que en los restaurantes de moda de todo el mundo se haya convertido en pregunta habitual al camarero: ¿Qué agua mineral tienen por favor? Y es que de un tiempo a esta parte, contar con una buena carta de aguas es todo un signo de calidad en los restaurantes que se precien.

El agua es una combinación de hidrógeno y oxígeno y es la base de los líquidos corporales. Constituye más de las dos terceras partes del peso corporal y, sin ella, los seres humanos morirían en pocos días. Todas las células y funciones orgánicas dependen del agua para su funcionamiento. Ésta sirve como lubricante y es la base para la saliva y los líquidos que rodean las articulaciones.

El agua regula la temperatura corporal, mientras que el frío y el calor son regulados a través de la sudoración. También ayuda a aliviar el estreñimiento al movilizar el alimento a través del tracto intestinal, facilitando así la eliminación de los residuos.

El agua se obtiene de algunos alimentos que consumen las personas y que contienen de 85 a 95% de este elemento vital. Las frutas y hortalizas frescas se caracterizan por su elevada proporción de agua; entre las más ricas en ella se encuentran el limón (98% de agua), pepino (97%), lechuga, tomate y rábanos (95%), mientras que plátanos, chirimoyas y aguacates presentan contenidos inferiores, pero aún así muy interesantes (75–79%). Entre estos límites se encuentran el resto de las frutas y hortalizas de consumo habitual en nuestro país. Otra fuente de agua se haya en los subproductos del metabolismo, pero la principal es el agua corriente.

Si no se consume diariamente la cantidad de agua requerida, se presenta un desequilibrio en los líquidos corporales, que puede ocasionar una deshidratación potencialmente letal. Por ello se recomienda tomar de seis a ocho vasos de agua de ocho onzas (240 ml), o la mitad del peso corporal en onzas diariamente. Por ejemplo, si una persona pesa aproximadamente 70 kilos necesitará ingerir 2 litros de agua, pues la leche, el jugo o la sopa no pueden sustituirse por la cantidad requerida de agua. Las bebidas cafeinadas y alcohólicas (debido a su efecto diurético) no son, en absoluto, sustitutos apropiados. Se recomienda mantener una botella con agua y beberla a intervalos regulares para adquirir la cantidad de agua necesaria para el cuerpo.

Tipos de agua

El sector de la hostelería es considerado como uno de los grandes consumidores de agua. Pero para hablar del agua como tal, es necesario elaborar antes una clasificación de la misma.

El agua del grifo está disponible en todos los hogares y establecimientos de los países desarrollados. Tiene que ser potable, es decir, cumplir unas exigencias mínimas para que se pueda beber. En España, su consumo no entraña ningún peligro.

Existen otras aguas embotelladas cuyo consumo está cada vez más extendido, pudiendo diferenciarse tres categorías: aguas de manantial, aguas de mesa y aguas mineromedicinales.

Las aguas de manantial son aguas no tratadas, potables por naturaleza, que se embotellan tal como brotan del suelo. Están controladas por el Ministerio de Sanidad y no tienen ninguna acción terapéutica definida.

Las aguas de mesa son aguas embotelladas, tratadas igual que el agua del grifo, pueden ser insípidas, gaseosas naturales o gasificadas artificialmente.

Las aguas mineromedicinales son de origen natural y pureza microbiológica, que por su contenido en sales minerales poseen propiedades terapéuticas. Sus beneficios para la salud están oficialmente reconocidos por la Organización Mundial de la Salud y su distribución está autorizada por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Algunas sólo se utilizan para baños.

El agua potable (incolora, inodora e insípida) no aporta ningún nutriente, sino que sólo sirve de vehículo transportador de los nutrientes que lleva el cuerpo. La calidad o el deterioro de esa agua medio de vida repercutirá de forma decisiva en la vitalidad que sólo en ella y a través de ella puede alimentarse e higienizarse.

El agua en los restaurantes

En París, por ejemplo, uno de sus mejores restaurantes, Collette, cuenta con nada menos que setenta aguas diferentes.

En España, sobre todo en Barcelona, se está imponiendo más la costumbre de disponer cartas de agua. Pero el agua no sólo es importante como bebida, ¡que sería de la condimentación de los alimentos sin ella!. Quienes quieran comprobarlo pueden hacerlo en el libro editado por la Academia Española de Gastronomía, titulado El Agua en la Cocina del Futuro. En él, los más conocidos chef de nuestro país aportan recetas en las que el agua es un ingrediente fundamental.

Esa cultura del agua, que cada vez se impone más en nuestro país, hace de la cata de esta bebida un hábito común en muchos establecimientos. Sin embargo, todavía estamos ante una práctica poco conocida dado que el agua

es un producto con menos matices que el vino, lo que hace que su degustación sea más sutil. Asimismo, el consumidor suele elegir el agua en función de los hábitos adquiridos o de sus gustos personales sin tener en cuenta algunas características que, en el caso del vino, por ejemplo, sí se toman en consideración.

La temperatura es uno de los factores que entran en juego a la hora de realizar una cata de agua. La temperatura de servicio para el agua natural debería ser la temperatura ambiente (entre 15 y 18°), ya que el frío excesivo disminuye la sensibilidad de las papilas, provoca el desequilibrio de sus minerales e, incluso, puede provocar problemas digestivos o de garganta. En el caso de tratarse de agua con gas, sí se recomienda que la temperatura de servicio oscile entre los 8 y los 12°, porque así retiene mejor las burbujas.

A la hora de servir el agua, el envase predilecto es el cristal y las copas deben ser incoloras y lisas para poder apreciar la tonalidad del líquido. El aspecto visual del agua, que viene dado por las materias en suspensión y solución que contiene, se distingue con más precisión en los laboratorios. No obstante, es posible apreciar algunas diferencias sin observamos el líquido a la luz natural.

En cuanto al olor y al sabor, se trata de dos criterios que se basan en apreciaciones más que en medidas. El olor de las aguas minerales proviene de sus componentes químicos y, en menor medida, de las materias orgánicas y protozoos. En el caso del sabor, sus características vienen definidas por la mineralización del agua, según sea débil o importante, y es un aspecto al que hay que prestar una especial atención dado que es el rasgo más diferenciador de las aguas envasadas.

Entre las diferencias fácilmente apreciables al paladar encontramos las aguas dulces frente a las saladas; las refrescantes frente a las secas; las finas de entrada fácil frente a las duras, con más volumen; y las aguas alcalinas frente a las ácidas.

Las catas de agua, cada vez más cercanas en complejidad a las de los vinos, demuestran que el agua ya no sólo juega un papel fundamental como bebida, sino que es esencial en la gastronomía y compone