



La inulina

Su eclosión en gastronomía es inminente

La inulina ha irrumpido con fuerza en el panorama alimentario gracias a sus buenos informes nutricionales. Químicamente, engloba a una familia de polisacáridos de tipo fructano. Se halla presente en numerosos vegetales como la cebolla, el ajo y los espárragos, pero es de la raíz de la achicoria de donde suele extraerse, debido a que en este tubérculo se encuentra en concentraciones elevadas. También se obtiene del agave u otros vegetales, sobre todo en el continente americano.

En un artículo publicado por Kathy R. Niness, de Orafiti Active Food Ingredients, en 1999 en *The Journal of Nutrition*, ya se constataba la importancia alimentaria de este grupo de polisacáridos. Se indicaba también que no se digieren en el tracto gastrointestinal superior, por lo que tienen un valor calórico reducido y estimulan el crecimiento de bifidobacterias intestinales.

En otro trabajo publicado en diciembre de 2014 en *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, Gertjan Schaafsma, asesor en alimentación, salud y seguridad, y Joanne L. Slavin, del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición de la Universidad de Minnesota, revisaban las propiedades fisicoquímicas y el valor nutricional de la inulina. Concluyeron que es un ingrediente seguro y bien tolerado hasta una dosis de 20 gramos por día. También ratificaron los efectos directos sobre el intestino, incluida la acción prebiótica, absorción de minerales (calcio y magnesio) y secreción de hormonas de saciedad —este último aspecto reviste una gran importancia por su relación con posibles tratamientos contra la obesidad.

Y en un estudio publicado el año pasado en *Tecnología química* por Marco Lara Fiallos, de la Universidad Central

de Ecuador, y otros colaboradores, se identificaba la importancia de la inulina en la producción alimentaria mundial, se resaltaba la variedad de sus aplicaciones potenciales y se subrayaba la necesidad de desarrollar técnicas de producción eficientes.

En el plano comercial sería mejor hablar de «inulinas», puesto que se distribuyen diversos tipos con diferente composición. Si bien la mayoría de polisacáridos de las inulinas son cadena larga (hidratos de carbono no digeribles y que no aportan dulzor) y el resto de cadena corta (de tipo azúcar, que aportan dulzor), la proporción



CREMOSO de mandarina elaborado sin huevos ni leche.

de unos y otros varía de una inulina a otra. Cada una ofrece unas propiedades distintas. Las que son bajas en azúcares se emplean como sustitutos de texturizantes grasos, lo que permite mejorar la sensación en boca, la estabilidad y la aceptabilidad de los alimentos bajos en grasa. Las que contienen mayor porcentaje de azúcares, en cambio, pueden usarse a modo de edulcorantes.

En general, estos productos se están empleando en la cocina para obtener preparaciones espesadas. Pueden llegar a presentar una textura de tipo cera si la inulina utilizada está formada solo por

hidratos de carbono de cadena larga, no digeribles.

Por sus posibilidades de aplicación en frío y en caliente, las inulinas ofrecen una versatilidad culinaria notable. Además, permiten obtener texturas similares a las derivadas de productos lácticos u ovoproductos, por lo que pueden usarse en dietas para veganos o intolerantes al huevo o la leche.

Una de las aplicaciones específicas de la inulina son los helados. En ellos promueve la retención de agua y confiere untuosidad, lo que impide el crecimiento de cristales de agua y permite disminuir la proporción de grasa. En pasteles y galletas puede utilizarse a modo de aglutinante. También se emplea como sustituto de grasas en elaboraciones cárnicas.

Uno de los primeros restaurantes que han apostado por la inulina ha sido el guipuzcoano Mugaritz, que la ha utilizado en diferentes elaboraciones como una *ganache* de chocolate con inulina. También el Celler de Can Roca, en Gerona, emplea inulina en elaboraciones como la *Gamba anémona*, donde explota la cremosidad que da este producto. Las cremas tradicionalmente asociadas a derivados del huevo y la leche pueden ahora realizarse sin estos ingredientes. Jordi Guillem ha elaborado un cremoso de mandarina solo con el cítrico, azúcar e inulina (los ingredientes se mezclan en frío, lo que permite conservar el frescor de la mandarina).

La confluencia de tan distintos atributos vaticina un futuro prometedor para la inulina. En el plano nutricional, como prebiótico. En el médico, para dietas bajas en calorías. Y en el gastronómico, para conservar aromas y sabores en frío y como sustituto de grasas y azúcares. Veremos pronto si se cumple este pronóstico. ■