Euroconference NEWS
L'INFORMAZIONE QUOTIDIANA DA PROFESSIONISTA A PROFESSIONISTA
Direttori: Sergio Pellegrino e Luigi Scappini

Edizione di mercoledì 28 Luglio 2021

ENOGASTRONOMIA

Conoscere il sapore umami: l'essenza saporita di proteine e vegetali

di **Paola Sartori – Foodwriter e blogger**

Il **sapore umami** è il cosiddetto **quinto sapore** ed è spesso associato al gusto del dado o della carne. Ma pure il pomodoro maturo ha il sapore di umami, crudo, cotto o in salsa è delizioso ma nessuno lo metterebbe mai dentro ad una macedonia!

Attenzione però, a non confondere il gusto umami con il sapore salato!

Il **sapore umami è il primo gusto che impariamo a conoscere** fin dalla nostra nascita visto che il latte materno è dieci volte più saporito di quello di mucca.

Il piacere che prova un neonato ad assaporare il latte materno potrebbe essere il modo con cui la selezione naturale ci assicura che stiamo mangiando il cibo giusto.

Ma come mai, nonostante sia il primo sapore con il quale veniamo in contatto, c'è ancora così poca chiarezza intorno all'umami?

Forse perché l'anno della sua scoperta è ancora relativamente vicino.

Nel 1909, un professore di chimica dell'Università Imperiale di Tokyo, Kikunae Ikeda, pubblicò un articolo nel quale dichiarava di aver scoperto un quinto sapore oltre ai quattro già conosciuti all'epoca. **Il quinto sapore era definito "umai" (saporito) ed era associato al gusto dei cibi proteici**.

Il sapore venne associato al gusto del brodo a base di tonno bonito essiccato e all'alga Kombu. Nel tempo, al termine "umai" venne aggiunto il **suffisso "mi" (essenza).**

Umami significa quindi "essenza saporita".

Sapendo che si trattava di un gusto presente nelle alghe marine, il professor Ikeda, attraverso elaborati processi di distillazione, vaporizzazione e cristallizzazione, trovò una sostanza cristallina che sapeva di **brodo d'alga**: si trattava di **acido glutammico**, il cui sale sodico (glutammato monosodico) era responsabile del **gusto umami più intenso**.

Nel 1985, venne scoperto il recettore specifico che veicola l'informazione al cervello.

La percezione del gusto "umami" indica che stai consumando un **cibo nutriente ricco di proteine**: carne, pesce, parmigiano, prosciutto ma anche verdure come pomodori, piselli, fino alla versione "vegana" con funghi shiitake essiccati e usati al posto del pesce.

Il sapore umami **si percepisce attraverso due diversi recettori** che riconoscono il cloruro di sodio cioè il normale sale da cucina:

- uno **riconosce il sodio** ed è sensibile solo ad esso,
- l'altro reagisce al **cloruro di sodio** e ad altri sali ma solo ad alte concentrazioni e produce comportamenti di repulsione.

Questo spiegherebbe parte della confusione creatasi intorno al sapore umami, **spesso confuso con il salato**.

Lo studioso giapponese dimostrò che per concentrazioni inferiori a una parte di sale su quattrocento di acqua, il gusto del sale da cucina non è più percepibile, mentre il glutammato monosodico si percepisce ancora con diluizioni di una parte su tremila.

L'evoluzione, spiegata da Darwin, non è un processo unidirezionale ma può avere anche la retromarcia.

I geni, nell'evoluzione, possono perdere il loro smalto attraverso mutazioni accumulate, fino a trasformarsi in "pseudogeni", ormai inutili.

Questo spiega perché negli animali carnivori, come i leoni o anche i nostri gatti, la proteina recettoriale per il sapore dolce sia sparita.

Il nostro gatto di casa può bere il latte ma solo perché attratto dal gusto umami e dal contenuto grasso che trova in esso.

Mentre gli orsi, che sono anche carnivori, consumano anche bacche e quindi possiedono ancora la proteina recettoriale del gusto dolce, per questo sono ghiotti anche di miele.

Infine, per dimostrare come la cattiva abitudine di masticare poco porti a brutte conseguenze, vorrei portare l'esempio dei leoni marini, dei delfini e dei pipistrelli che hanno perso i recettori sia del gusto e sia dell'umami, semplicemente perché ingoiano il cibo intero senza masticarlo.