

di Giovanni Ballarini

04 luglio 2018

UMAMI, ANTICHISSIMO NUOVO GUSTO



Crudo, cotto e fermentato costituiscono un triangolo alimentare e una scala di valori nella quale le fermentazioni danno valore ai cibi creando nuovi alimenti. Molti sono gli alimenti fermentati che troviamo in tutte le culture umane e tra questi, nell'antico impero romano, le salse di pesce fermentate chiamate *garum* e *liquamen*. Altri antichi, ma sempre attuali alimenti fermentati di grande successo sono i salumi e i formaggi, le salse fermentate asiatiche e in Italia l'aceto balsamico. Una analisi approfondita del successo di questi alimenti dimostra che il segreto risiede nel loro particolare gusto ora identificato come umami o saporito, un quinto sapore che si aggiunge agli altri quattro sapori tradizionali del dolce, amaro, acido e salato. La scoperta dell'umami, il quinto sapore collegato al glutammato, contribuisce a spiegare il successo degli alimenti fermentati che non sta quindi soltanto nella possibilità di conservarli.

La scoperta del glutammato avviene in Giappone nel 1908 e in Occidente è riconosciuto come tale solo agli inizi del ventunesimo secolo. Attualmente il termine umami indica il sapore di glutammato e di cinque suoi nucleotidi, come il *guanilato disodico*, l'*inosinato disodico* ed alcuni ami-noacidi e dai loro sali, incluso il l-glutammato di monopotassio (MPG). Caratteristica del gusto umami è che è potenziato e dai 5'-ribonucleotidi come l'inosina-5'-monofosfato (IMP). Il gusto umami è presente nell'uomo che ha ricettori specifici e in altre specie animali. La sensibilità al gusto umami sembra contribuire anche alla buona salute generale e recenti indagini su persone anziane mostrano che la stimolazione del gusto umami porta a riguadagnare notevolmente l'appetito, il peso corporeo e la salute generale.

Le carni di animali contengono piccole quantità di glutammato (10 – 50 milligrammi per cento grammi) che è presente in alte quantità nelle carni fermentate (grammi per 100 grammi di parte edule): Pancetta 5,6 - 5,2 - Sal-siccia 4,2 - Salame italiano 3,8 – Prosciutto

stagionato 3,4 - Wurstell 2,0 – 1,9 – 1,6 - Salsiccia affumicata 2,0 - 1,9 - Pancetta 1,7 - Grasso di maiale 1,4 - Guanciale di maiale 0,9. Per i formaggi si può stabilire la seguente graduatoria: Formaggio Grana 8,2 - Pecorino 7,3 - Provolone 6,2 - Cheddar 6,09 - Monterey 5,99 - Gruviera 5,9 - Cheshire 5,7 - Emmental 5,7 - Capri-no stagionato 5,6 - Mozzarella 5,6 – 4,4 - Tilsit 5,4 - Gorgonzola 5,1 - Fontina 5,1 - Sottilette 5,1 - Camembert 4,1 - Caprino 4,0 - Roquefort 3,6 - Caprino morbido 3,4.

L'apprezzamento e il giudizio gustativo che si dà agli alimenti dipende dall'equilibrio tra le sensazioni di cinque gusti e tra questi quello dell'umami o del sapore da "una marcia in più." Per questo, nell'apprezzamento dei salumi è importante come questi sono gustati, sia come forma fisica e sia come temperatura. Il gusto umami è indotto da molecole delicate che subiscono danni irreversibili dall'ossidazione che ad esempio avvengono in un salume affettato e per ore esposto all'aria e per questo va affettato al momento. Per gli stessi motivi la superficie di un salume, una volta che è stato tagliato, va protetto dall'ossigeno mettendolo sottovuoto o proteggendolo con una pellicola impermeabile all'aria apposta strettamente aderente alla superficie di taglio. Per lo stesso motivo anche durante i procedimenti di cucina i salumi non devono essere sottoposti a calori eccessivi e prolungati. Lo stesso avviene anche per i formaggi e da qui la tradizionale regola del formaggio grattugiato che va aggiunto alla pasta sul piatto. Nelle paste ripiene con formaggio e in quelle in brodo, che hanno bisogno di brevi cotture di pochi minuti, l'aggiunta del formaggio, finemente grattugiato, fa fatta sul piatto in modo che le particelle si sciolgano nel brodo, liberando le molecole dell'umami. Evitare nel contempo un'eccessiva presenza di sale! Bandire inoltre le formaggere, nelle quali il formaggio grattugiato esposto all'aria si altera.

Il gusto umami dei formaggi fermentati ben si associa a quello di altri alimenti fermentati e questo spiega antiche e moderne consuetudini. Senza farne un lungo e dettagliato elenco basterà ricordare come fin dai tempi omerici si usava bere vino, certamente rosso e ottenuto da lunghe fermentazioni, al quale era aggiunto formaggio finemente grattugiato, una consuetudine che dà ragione della presenza di grattugie di bronzo in tombe etrusche e che trova ancora reminiscenze nell'abitudine di aggiungere vino nel brodo dove è presente formaggio grattugiato o contenuto nella pasta. Sempre nei tempi attuali bisogna ricordare la presentazione di scaglie di formaggio Parmigiano Reggiano in precedenza leggermente imbevuto con aceto balsamico di lunga fermentazione, un condimento nel quale non manca una piccola quantità di gusto umami.