

Al dolce, al salato, all'amaro e all'acido si aggiunge l'Umami. È il sapore che arriva dall'Oriente

Il palato scopre il quinto gusto

OTTAVIA GIUSTETTI

È BEN noto ai nostri palati ma sconosciuto alla nostra cultura. L'Umami ha impiegato quasi cento anni a essere promosso al rango di «quinto gusto» e oggi gli esperti allentatori dei sensi vogliono insegnarci a riconoscerlo. Rende appetitoso il piatto di spaghetti al sugo.

Cuoce da sempre nelle palette delle pietanze di carne. Trova la sua esaltazione massima nel parmigiano ben stagionato, ma se dici umami nessuno sa cos'è. E si devono evocare i sapori d'Oriente per riuscire a risalire vagamente all'esperienza sensoriale cui corrisponde. All'aroma della soia e di molti piatti della cucina cinese. Dunque, umami. Dopo il dolce, il salato, l'amaro e l'acido è ufficialmente il quinto gusto che i recettori della nostra bocca sono in grado di percepire. Un buon pomodoro è un pomodoro umami che significa, semplificando, saporito ma non salato. All'Università del Gusto di Polenzo, in provincia di Cuneo, gli studiosi hanno messo a punto un test sensoriale che porteranno tra la gente in occasione della notte dei ricercatori, il 25 settembre, con l'obiettivo di divulgare la conoscenza di questo

In un test la rivalse del glutammato: parte la campagna dei gastronomi, in passato diffidenti

sconosciuto quinto gusto. Chi accetterà di sottoporsi al test potrà individuarlo tra sei tipi diversi di snack dopo aver assaggiato una soluzione di glutammato monosodico che è la molecola elementare di riferimento capace di stimolare il gusto umami.

Di fronte al glutammato monosodico il gourmet occidentale immediatamente storce il naso perché inevitabile è l'associazione con il dado di carne e con tutti gli esal-

tatori di sapidità. Forse, anche per questo, gli chef europei hanno trascurato di coccolarci nei cento anni passati esaltando il quinto sapore, vittime del pregiudizio che il glutammato sia solamente una «schifezza chimica». Al contrario in Oriente, in quasi tutte le cucine, accanto al barattolo del sale c'è quello del glutammato che viene utilizzato spesso proprio in sostituzione del cloruro di sodio. Lo sanno bene i patiti delle specialità cinesi che ritrovano in ognuno di quei piatti una ricorrente esperienza sensoriale e si scoprono ogni volta golosi di umami.

Il paradosso però è che, dando a parte, sono moltissimi i cibi tipicamente mediterranei naturalmente ricchi di glutammato e di altre molecole che risvegliano il quinto gusto. Il pomodoro prima di tutti, ma anche le carni (bovine, suine e di pollo, soprattutto se cotte a lungo), i formaggi stagionati come l'Emmenthal svizzero e il Cabrales spagnolo, gli asparagi, i piselli, il mais, le cipolle, le verze e gli spinaci. Il parmigiano detiene il primato di glutammato contenuto: 1,2 grammi ogni cento. E più è stagionato — quindi pregiato — più è umami. Anche in virtù di questi dati c'è una corrente di pensiero gastronomica che spinge per riabilitare il glutammato monosodico e rendergli omaggio sulle nostre tavole. E riconoscergli il ruolo com'è accaduto con il cloruro di sodio per stimolare il salato, il saccarosio per lo zucchero, l'acido citrico per il gusto acidulo e la caffeina per l'amaro. Intanto avanza l'ipotesi di un sesto sapore: il metallico. E gli scienziati sono già a caccia del suo recettore.

Dove si trova

IL PARMIGIANO
L'umami è presente nel Parmigiano Reggiano in elevate

concentrazioni: 1,2 mg ogni cento grammi

LE CARNI

La presenza di umami nelle carni aumenta con la frollatura: infatti è rilevante negli stufati

IL POMODORO

Una delle verdure più consumate in Italia è anche quella che contiene la maggior quantità di glutammato

LA SALSA DI SOIA

La salsa più utilizzata al mondo ha il tipico gusto umami. La quantità di acido glutammico è altissima



I gusti

I quattro gusti principali nella classificazione occidentale



il dolce



il salato



l'amaro

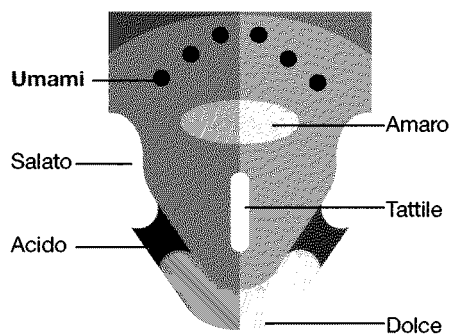
Il "quinto gusto"

L'umami

- Gusto sapido, appetitoso, simile al brodo di carne
- Indipendente, non è la combinazione degli altri
- Scoperto in Giappone nel 1908 (il glutammato)
- Riconosciuto come "gusto base" nel 1985

Le zone gustative della lingua

Dove sono i recettori dei 5 gusti



QUEL PIACERE DI DISTINGUERE LE DIFFERENZE

CARLO PETRINI

BOMBARDATI da informazioni ridondanti e immagini, circondati da ogni sorta di prodotto, potenzialmente a portata di mano, verrebbe da dire che mai come oggi siamo stati liberi di scegliere, di cercare ciò che ci piace e di cui abbiamo bisogno. Ma a ben guardare, gran parte dell'informazione, dei prodotti e persino delle idee, sono figli di pochi modelli lineari e seriali, che tendono all'omologazione. Illusi di avere il mondo in mano grazie alla globalizzazione, in realtà siamo ridotti nell'appiattimento dei gusti, in bisogni indotti dal consumismo e puntualmente non soddisfatti per un programmato principio di obsolescenza veloce. Brancolanti in un mondo sempre più uguale a se stesso, ovunque. Non soltanto fast food, ovvero stesso menu dappertutto, ma anche stesso shopping in negozi con le stesse insegne, stesse stanze di hotel, stessi supermercati, stesse modalità di "consumare" il tempo. Quest'omologazione atrofizza i nostri sensi. Così non c'è più gusto, perché il gusto è sapore, e anche sapere. Senza diversità perdiamo la capacità di riconoscere le differenze, ci immiseriamo come i sensi ormai incapaci di intendere e volere. Allenarli, capire cosa proviamo quando mettiamo in bocca qual-

cosa, quando annusiamo, tocchiamo, vediamo e udiamo, è il presupposto minimo, fondamentale per capire non soltanto se un formaggio o un prosciutto è migliore di un altro, ma la realtà. Allenare la propria sensorialità è un modo per riappropriarsi della capacità di interpretare il mondo. Di rifiutare quindi ciò che non solo non è buono, ma anche ciò che inquina o è iniquo. Questo ci dà diritto al sapore, al sapere e dunque al piacere: è l'essenza della qualità della vita. Che non è accumulare più "roba", ma saper godere di ciò che ci circonda in virtù di come siamo fatti, ovvero dei nostri sensi.