

Què és umami?

17/10/2023

Umami, el sabor que va més enllà del dolç, salat, amarg o àcid. Descobreix a què fa referència aquest nou terme gastronòmic i en quins aliments pots trobar-lo.

Què és el sabor umami?

Per parlar del sabor umami, hem de retrocedir en la història, concretament l'any 1908, quan el químic japonès Kikunae Ikeda investigava el sabor de la sopa d'algues kombu "dashi", perquè no era capaç d'encaixar-la en cap dels quatre sabors tradicionals.

En la seva recerca, va trobar una elevada concentració d'un compost químic anomenat glutamat monosòdic, d'aquí es desencadena el cinquè sabor bàsic umami: umai, de deliciós, i el mi, de sabor.

10 aliments umami

Aquest sabor, savorós i salat, ha anat guanyant més adeptes en el món de la cuina, tant és així que molts xefs a escala global ho utilitzen per potenciar el sabor en els seus menjars.

Aquest aminoàcid no essencial, conegut com a glutamat monosòdic, no sols es troba de manera natural en alguns aliments, sinó que també s'utilitza de manera comercial com a additiu alimentari que, en combinació amb altres ingredients, és capaç d'accentuar el sabor i l'aroma creant un aliment molt apetible.

1. Tomàquet

El tomàquet és un dels aliments en els quals es troba el sabor umami, a causa de la seva bona font de glutamat. Així mateix, com major sigui la maduració del tomàquet, major serà el nivell de glutamat.



Veure imatge

Pots elaborar un [sofregit de tomàquet casolà](/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero) [/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero] i utilitzar-lo per elaborar guisats o salsa bolonyesa per a la pasta i proporcionar als teus comensals una major salivació fruit del sabor umami.

2. Salmó

El salmó és un aliment molt conegut pels seus àcids grassos omega-3.

A més, gràcies a l'inosinato disòdic, un derivat també present en altres peixos, com les sardines, que actua en sinergia amb el glutamat monosòdic, li atorguen al salmó aquest sabor característic umami.

3. Anxova

Les [anxoves](/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml] es troben dins del grup de peixos blaus i dins dels que desborden de sabor umami, a causa de diversos factors de la seva composició, concretament pel seu alt contingut en àcid glutàmic, juntament amb l'inosinato i la sal.

Encara que la composició exacta pot variar en funció de la grandària, espècie, preparació o conservació, totes les anxoves poden utilitzar-se en diverses preparacions culinàries, com en una pizza, en un [mousse de bonítol amb vinagreta d'anxoves i endívies](/shared/.content/recetas/318-Mousse-de-bonito-con-vinagreta-de-anchoas-y-endibias.html) [/shared/.content/recetas/318-Mousse-de-bonito-con-vinagreta-de-anchoas-y-endibias.html] o tan simple com acompanyant uns cabdells o un pa amb tomàquet.

4. Pernil

Sense saber el perquè real, tothom ja sabia per endavant que el pernil potencia el sabor de tots els plats. Ara, és factible afirmar que la salaó, l'assecamet i el glutamat presents en el pernil, són els factors desencadenants d'aquest sabor intens, conegut com umami.

El pernil no necessita moltes presentacions en la taula, n'hi ha prou amb acompanyar-lo de pa amb tomàquet per garantir el seu sabor. Si vols elaborar altres receptes on el pernil també té molt protagonisme podrien ser uns [pèsols amb pernil](/shared/.content/recetas/341-Guisantes-con-jamon) [/shared/.content/recetas/341-Guisantes-con-jamon], salmorejo amb pernil ibèric o [bacallà amb espàrrecs, pernil ibèric i festucs](/shared/.content/recetas/317_Bacalao-con-esparragos-jamon-iberico-y-pistachos.html) [/shared/.content/recetas/317_Bacalao-con-esparragos-jamon-iberico-y-pistachos.html].

5. Salsa de soia

La salsa de soia, utilitzada majoritàriament en la cuina asiàtica i cada vegada en més plats, és rica en umami. Aquest sabor tan saborós ve donat per la sal, la presència natural del glutamat en les proteïnes de la soia i pels compostos que allibera la seva fermentació.

6. Sardines

El cas de les sardines és similar al del salmó, anxoves i altres peixos. Només que en la combinació amb salsa de tomàquet o enllaunades en oli el sabor umami augmenta.

De fet, de les sardines es pot extreure l'inosinato disòdic del teixit animal amb la finalitat que les empreses alimentàries puguin utilitzar-ho com a agent potenciador del sabor.

7. Ceba

La cebeta també conté glutamat i, encara que en menor quantitat que el tomàquet, li passa el mateix, a major maduració major sabor umami.

És probable que la cebeta no sigui el producte més ric en glutamat, però sí que és cert que és l'ingredient fonamental per donar-li cos i sabor a la recepta.

8. Alga Kombu

L'alga kombu és l'inici de tot. En realitat, aquesta alga era un dels ingredients principals de la sopa japonesa que va estudiar el científic Ikeda per tenir un sabor diferent dels ja coneguts.

Aquesta alga japonesa s'utilitza en l'elaboració del dashi, sopes i guisats, salses, sushi o en la cocció de l'arròs.

9. Bolets

Els bolets aporten moltíssim sabor a totes les receptes, ja sigui en la sopa, saltats, salses, pizzes o com a farciment en canelons, empanades o raviolis. Pot ser que els bolets amb més sabor umami siguin les shiitake.

10. Parmesà

L'addició que crea el formatge a tots els seus amants és un clar exemple d'aliment umami.

El formatge parmesà és un formatge italià dur, però amb textura granulada ideal per a aperitius, ratllat o gratinat. Pots preparar una recepta fàcil, originària d'Itàlia, amb sabors potents com els [tagliatelle a la parmesana amb ruca i nous](#) [/shared/.content/recetas/345-Tagliatelle-a-la-parmesana-con-rucula-y-nueces] o el típic [risotto de bolets i parmesà](#) [/shared/.content/recetas/345-Tagliatelle-a-la-parmesana-con-rucula-y-nueces].