

¿Qué es umami?

17 oct 2023

Umami, el sabor que va más allá de lo dulce, salado, amargo o ácido. Descubre a qué hace referencia este nuevo término gastronómico y en qué alimentos puedes encontrarlo.

¿Qué es el sabor umami?

Para hablar del sabor umami, debemos retroceder en la historia, concretamente al 1908, cuando el químico japonés Kikunae Ikeda investigaba el sabor de la sopa de algas kombu "dashi", porque no era capaz de encajarla en ninguno de los cuatro sabores tradicionales.

En su investigación, halló una elevada concentración de un compuesto químico llamado glutamato monosódico, de ahí se desencadena el quinto sabor básico umami: umai, de delicioso, y mi, de sabor.

10 alimentos umami

Este sabor, sabroso y salado, ha ido ganando más adeptos en el mundo de la cocina, tanto es así que muchos chefs a nivel global lo utilizan para potenciar el sabor en sus comidas.

Este aminoácido no esencial, conocido como glutamato monosódico, no sólo se encuentra de forma natural en algunos alimentos, sino que también se utiliza de forma comercial como aditivo alimentario que, en combinación con otros ingredientes, es capaz de acentuar el sabor y el aroma creando un alimento muy apetecible.

1. Tomate

El tomate es uno de los alimentos en los que se encuentra el sabor umami, debido a su buena fuente de glutamato. Asimismo, cuanto mayor sea la maduración del tomate, mayor será el nivel de glutamato.



Ver imagen

Puedes elaborar un [sofrito de tomate casero](#) [/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero] y utilizarlo para elaborar guisos o salsa boloñesa para la pasta y proporcionarles a tus comensales una mayor salivación fruto del sabor umami.

2. Salmón

El salmón es un alimento muy conocido por sus ácidos grasos omega-3.

Además, gracias al inosinato disódico, un derivado también presente en otros pescados, como las sardinas, que actúa en sinergia con el glutamato monosódico, le otorgan al salmón ese sabor característico umami.

3. Anchoa

Las [anchoas](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml] se encuentran dentro del grupo de pescados azules y de los que rebosan de sabor umami, debido a varios factores de su composición, concretamente por su alto contenido en ácido glutámico, junto con el inosinato y la sal.

Aunque la composición exacta puede variar en función del tamaño, especie, preparación o conservación, todas las anchoas pueden utilizarse en diversas preparaciones culinarias, como en una pizza, en un [mousse de bonito con vinagreta de anchoas y endivias](#) [

<https://chefcaprabo.com/es/recetas/recetas/Mousse-de-bonito-con-vinagreta-de-anchoas-y-endibias/>] o tan simple como acompañando unos cogollos o un pan con tomate.

4. Jamón

Sin saber el porqué real, todo el mundo ya sabía de antemano que el jamón potencia el sabor de todos los platos. Ahora, es factible afirmar que la salazón, el secado y el glutamato presentes en el jamón, son los factores desencadenantes de ese sabor intenso, conocido como umami.

El jamón no necesita muchas presentaciones en la mesa, basta con acompañarlo de pan con tomate para garantizar su sabor. Si quieres elaborar otras recetas donde el jamón también tiene mucho protagonismo podrían ser unos [guisantes con jamón](#) [/shared/.content/recetas/341-Guisantes-con-jamon], salmorejo con jamón ibérico o [bacalao con espárragos, jamón ibérico y pistachos](#) [/shared/.content/recetas/317_Bacalao-con-esparragos-jamon-iberico-y-pistachos.html].

5. Salsa de soja

La salsa de soja, utilizada mayoritariamente en la cocina asiática y cada vez en más platos, es rica en umami. Ese sabor tan sabroso viene dado por la sal, la presencia natural del glutamato en las proteínas de la soja y por los compuestos que libera su fermentación.

6. Sardinas

El caso de las sardinas es similar al del salmón, anchoas y otros pescados. Solo que en combinación con salsa de tomate o enlatadas en aceite el sabor umami aumenta.

De hecho, de las sardinas se puede extraer inosinato disódico del tejido animal con el fin de que las empresas alimenticias puedan utilizarlo como agente potenciador del sabor.

7. Cebolla

La cebolla también contiene glutamato y, aunque en menor cantidad que el tomate, le pasa lo mismo, a mayor maduración mayor sabor umami.

Tal vez la cebolla no sea el producto más rico en glutamato, pero sí es cierto que es el ingrediente fundamental para darle cuerpo y sabor a la receta.

8. Alga Kombu

El alga kombu es el inicio de todo. En realidad, esta alga era uno de los ingredientes principales de la sopa japonesa que estudió el científico Ikeda por tener un sabor distinto a los ya conocidos.

Esta alga japonesa se utiliza en la elaboración del dashi, sopas y guisos, salsas, sushi o en la cocción del arroz.

9. Setas

Las setas aportan muchísimo sabor a todas las recetas, ya sea en la sopa, salteados, salsas, pizzas o como relleno en canelones, empanadas o raviolis. Puede que las setas con más sabor umami sean las shiitake.

10. Parmesano

La adicción que crea el queso a todos sus amantes es un claro ejemplo de alimento umami.

El queso parmesano es un queso italiano duro, pero con textura granulada ideal para aperitivos, rallado o gratinado. Puedes preparar una receta fácil, originaria de Italia, con sabores potentes como los [tagliatelle a la parmesana con rúcula y nueces](#) [/shared/.content/recetas/345-Tagliatelle-a-la-parmesana-con-rucula-y-nueces] o el típico [risotto de setas y parmesano](#) [/shared/.content/recetas/345-Tagliatelle-a-la-parmesana-con-rucula-y-nueces].