



'Umami' el quinto sabor que detecta nuestro paladar

Además del dulce, salado, amargo y ácido, hay otro sabor definido como 'sabroso'.

Ácido, dulce, amargo y salado. Cuatro son los sabores que percibe nuestra lengua. Así lo aprendimos, por experiencia, desde bebés, y luego nos lo reforzaron los libros y profesores en el colegio. Pero resulta que hay un quinto sabor –algo negado, algo anónimo–, del cual se habla mucho en las cocinas de los restaurante y entre cocineros, pero poco entre el común de la gente.

Se trata del umami, el quinto sabor, que por algún motivo incierto todavía no clasifica en los libros de colegio.

¿Cómo definirlo?

No es fácil decir exactamente a qué sabe. Para eso hay que recurrir al japonés, de donde es originaria la palabra. Umami significa sabroso. Así las cosas, el quinto sabor es simplemente 'sabroso'.

“Más que un sabor, es como un resumen de los otros cuatro, y se siente en toda la lengua, especialmente hacia el centro. Da una sensación de recordación de algo muy agradable”, dice el cocinero bogotano Daniel Kaplan.

Para Iván Galofre, cocinero y director académico del colegio de gastronomía Gato Dumas, “no se puede definir, pero lo sientes, es agradable y produce salivación de eso que apeteces, que te gusta, que quieres comerlo”.

Otros afirman que es un sabor a agradable a cárnico o a caldo que deja una sensación prolongada y rica en la boca.

Tal vez esa imposibilidad de definirlo es lo que ha hecho que el umami no se haya extendido por el mundo luciendo su honroso título de quinto sabor.



Tampoco es que se trate de un descubrimiento reciente al que le ha faltado divulgación. Quien identificó en forma este sabor y lo nombró umami fue el profesor Kikunae Ikeda, de la Universidad Imperial de Tokio, hacia 1908.

Algo especial notó en el dashi kombu, una sopa tradicional de su país hecha con esa alga. Ese sabor no lo podía clasificar entre los cuatro sabores conocidos. Entonces se puso a indagar comenzando por el kombu, un alga muy familiar en la comida oriental.

En ella encontró y logró identificar una sustancia en particular, que apartó, sintetizó y que llamó umami. Se trata de un aminoácido natural que se encuentra en muchos alimentos. Para el mundo occidental, el umami es el mismo glutamato monosódico.

“Entre los alimentos hay 20 aminoácidos esenciales que forman parte de las proteínas, y uno de ellos es el glutamato, que se encuentra desde la leche materna hasta el tomate, las espinacas, los espárragos, los champiñones, entre otros alimentos”, explica Galofre.

El glutamato de sodio también se hace presenta en alimentos curados como el queso parmesano, el jamón serrano y las anchoas. Durante el proceso de maduración o salación, el glutamato de sodio de potencializa y hace que su sabor se sienta más.

“Cuando agrega el umami o glutamato a un alimento que lo contiene en su composición, lo que haces es potencializar ese sabor. Por ejemplo, si lo usas en una salsa de tomate, lo que hace es realzar el sabor de esos tomates”, explica Galofre.

Una mala época

Aunque este componente natural de los alimentos, que potencializa el sabor de los mismos, es muy usado en Asia, gracias a que lo extraen o sintetizan de sus peces y algas, ricos en glutamato de sodio, también se puede producir naturalmente, como lo ha hecho el chef Kaplan. “Con cáscaras de camarones y champiñones, con unas medidas adecuadas, se puede obtener y lo usas como un ingrediente más durante la cocción o preparación de salsas. Lo que hace el glutamato es resaltar el sabor agradable de los alimentos. De hecho, cuando doras un pedazo de carne ya se está potencializando el sabor del glutamato que esta contiene”, explica.



Así mismo, se consigue producido industrialmente (es muy conocido el ajinomoto) y es muy utilizado en alimentos procesados como productos congelados, mezclas de especias, sopas de sobre y de lata, aliños para ensaladas y productos a base de carne o pescado.

Aunque el umami se puso de moda hace una década en Europa y Estados Unidos (existen restaurantes como Waitrose, en el Reino Unido, y Umami Burger, en Estados Unidos que promocionan sus productos umami), este ha tenido su racha de mala fama, conocida como Síndrome del Restaurante Chino, pues se asoció con una serie de síntomas que las personas sentían luego de comer como migraña, rubor, sudor y/o gases.

“Esto se ha ido desvirtuando gracias a estudios que se han hecho y que establecen que no hay relación alguna”, dice Kaplam, quien se ha interesado mucho por el tema, pues utiliza este ingrediente con mucha frecuencia en sus preparaciones.

También por considerarlo un componente químico que se le agrega a los alimentos, en tiempos en los que se tiende a una comida cada vez más natural.

¿Es la grasa el sexto sabor?

La alimentación que llevamos actualmente ha hecho que científicos planteen la posibilidad de un sexto sabor: la grasa. Así lo plantearon Russell Keast y sus colegas de la Universidad de Deakin (Australia). Según Keats, “quienes son más sensibles al sabor de la grasa tienden a comer menos cantidad de este ingrediente y, por lo tanto, son menos propensos a sufrir de sobrepeso”, dijo hace unos años cuando publicó la investigación. Sin embargo, para que la grasa logre clasificarse como un nuevo sabor, se necesita probar que existen receptores específicos para el sabor graso en la boca. En esas están.

Las papilas gustativas

Las papilas gustativas son un conjunto de receptores sensoriales repartidos en la lengua. Dependiendo de su localización, tienen la habilidad de detectar mejor cierto tipo de estímulos o sabores, como el amargo, el dulce y el salado, aunque teorías recientes dicen que no es tan sectorizada su distribución.

Amargo: se detecta en la zona posterior de la lengua.

Dulce: en la punta.

Salado: a los lados, adelante.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Ácido: a los lados, atrás.

Umami: se reparte por toda la superficie de la lengua, con énfasis en su centro.

Natalia Díaz Brochet

Editora de EL TIEMPO

Twitter: @ndiazbrochet

Diario El Tiempo, 9 de Abril de 2016. Página 14.