

Umami

por RAMON FOLCH

Los receptores de las papilas gustativas de la lengua humana distinguen cinco gustos básicos diferentes, cuatro de ellos conocidos desde siempre (dulce, salado, ácido y amargo) y uno identificado hace poco más de un siglo: el umami. *Umami* es un término japonés aceptado por todas las lenguas como neologismo. Sin umami no habría cocina japonesa, pero los occidentales no lo sabíamos, a pesar de que éramos capaces de percibir este gusto, claro, aunque sin tipificarlo adecuadamente.

El umami es el sabor del *dashi*, el caldo imprescindible en la cocina japonesa, tal como el sofrito lo es en cualquier guiso mediterráneo. Se prepara a base de *kombu*, que es el alga *Saccharina japonica* convenientemente seca, y de *katsubushi*, que son virutas de bonito rayado (*Katsuwonus pelamis*), seco y ahumado; existe una versión vegetariana, hecha a base de la seta *shiitake* (*Lentinula edodes*). Kikunae Ikeda, químico de la Universidad Imperial de Tokio, estableció en 1908 que el tan característico sabor del *dashi* se debía sobre todo al glutamato monosódico, sal del ácido glutámico, que es un aminoácido no esencial, abundante en el *kombu*. Shintaro Kodama y Akira Kuninaka descubrieron después que tanto el bonito rayado como el *shiitake* eran ricos en ácido guanílico, que es un ribonucleótido también con sabor umami y, además, capaz de establecer sinergias potenciadoras con el glutamato, lo que explicaba las bondades palatales del *dashi*.

Aun así, en Occidente no les hicieron mucho caso, hasta el punto de que la aceptación del umami como quinto sabor básico no llegó hasta los años ochenta del siglo XX, hace cuatro décadas. Es muy sorprendente, porque el ácido glutámico está presente de manera natural en muchísimos alimentos y, de hecho, siempre lo hemos valorado sin saberlo. Más todavía: mientras que el sabor umami no era reconocido como tal, la industria alimentaria occidental se hartaba de emplear el glutamato monosódico (inicialmente comercializado, por cierto, por el propio Ikeda con el nombre de *aji no moto*, que en japonés significa “esencia del sabor”). En efecto, el glutamato estaba y está presente, como aditivo, en innumerables comidas preparadas, tales como pastillas de caldo, sopas preparadas, salsas industriales, conservas o patatas chips: se usaba y se abusaba del glutamato –del umami, de hecho– para que todos estos alimentos industriales, demasiado sosos, tuvieran gusto a algo. Así que el tanto tiempo menospreciado umami es, gracias al glutamato, el sabor más corriente de la alimentación moderna (en



Ilustración: ANNA SANCHIS

«El tanto tiempo menospreciado umami es, gracias al glutamato, el sabor más corriente de la alimentación moderna»

una versión sintética bastante menos sutil que el *dashi*, no hace falta decirlo).

El ácido glutámico presenta una curiosidad esteoquímica añadida: el isómero dextrógiro de sus sales (D-glutamato) no tiene sabor a nada; el umami es cosa del levógiro (L-glutamato). Por fortuna, casi todo el glutámico que contienen los alimentos de forma natural es L-glutámico. Una vez más se repite esta desconcertante preferencia de la vida por los enantiómeros levógiros (la vida es de izquierdas, parece...). Por otro lado, el glutamato es adictivo, lo que explica la obsesión compulsiva de muchas personas por los alimentos que lo contienen: además de gustar, el umami engancha. De aquí viene la pasión por el jamón, por las anchoas, por el queso, por las setas, por las salsas italianas a base de tomate o por la salsa de soja, alimentos naturalmente ricos en ácidos glutámico o guanílico.

¿Por qué se producen estas preferencias palatales?, ¿cuál es su significado fisiológico y evolutivo? No lo acabamos de saber, todavía. La evolución encapsula innumerables complejidades que toman sentido por obra del azar. La investigación moderna, a tientas, viene a ser un isomorfismo de este despliegue evolutivo de tentativas y va cosechando respuestas parciales integrables en un puzzle sin patrón previamente conocido. Empíricamente, los romanos hacían gárum en el Mediterráneo hace dos mil años y los jomons preparaban un *dashi* primitivo en el Japón neolítico. Faltaban siglos para que Ikeda descubriera el glutamato, pero aquella gente ya sabía apreciar este sabor. ☺

RAMON FOLCH. Doctor en Biología, socioecólogo y presidente de ERF (Barcelona).