

## 5. CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Con riferimento agli obiettivi delineati in premessa, dalla presente dissertazione si possono estrapolare tre considerazioni conclusive su altrettanti argomenti trattati: sul glutammato monosodico; sulla presenza di umami negli alimenti in generale; infine, sulla presenza di umami specificatamente nei prodotti ittici.

Glutammato monosodico: le più recenti ricerche sull' MSG, qui riportate come esito di attente ricerche bibliografiche, hanno dimostrato l'assoluta atossicità di questa sostanza.

Sulla scorta di evidenze scientifiche “definitive”, si può affermare con certezza che il glutammato monosodico non è assolutamente responsabile di patologie come la sindrome da ristorante cinese e/o nemmeno di neurotossicità infantili e addirittura di malformazioni fetali, eventi di cui fino a poco tempo fa (o ancora oggi dalla maggior parte delle persone) era accusato.

Anzi, sono emerse importanti caratteristiche tali da rendere questa sostanza, in un futuro prossimo, un condimento da considerarsi comune, e presente, sui cibi e sulla tavola di tutti i giorni; mi riferisco in particolare a due funzioni fondamentali:

- come sostitutivo del sale da cucina, in modo da apportare meno sodio agli alimenti, funzione importante soprattutto per chi soffre di malattie cardiovascolari;
- come stimolatore di particolari recettori sensoriali, con la finalità di rendere il cibo più appetibile per soggetti sofferenti di patologie che provocano perdita di appetito, come gli anziani, i soggetti

affetti da sindrome di Down, i malati di cancro sottoposti a chemioterapia o i malati di anoressia.

Umami negli alimenti: abbiamo sempre convissuto con il quinto gusto, ma non ce ne siamo mai accorti.

Questa affermazione deriva dal fatto che, come è stato messo in evidenza nel capitolo 3.3., gli alimenti possiedono in modo naturale il gusto umami; si prendano in considerazione, per esempio, le tabelle relative al prosciutto stagionato, al Parmigiano Reggiano, a certi tipi di funghi, ai pomodori: insomma, alimenti con cui abbiamo a che fare praticamente tutti i giorni, nella nostra dieta mediterranea.

Per quanto riguarda i condimenti, la salsa di soia, condimento del tutto estraneo alle nostre tradizioni ma che ormai si è radicato in particolari realtà culinarie, come la cucina macrobiotica, possiede un'alta presenza di umami.

Solo certi tipi di verdure (lattuga, patate e carote in primis) e la frutta non possiedono le caratteristiche concentrazioni di glutammato e 5'-nucleotidi che indicano la presenza del quinto gusto.

Umami nei prodotti ittici: dallo studio dell'umami nei prodotti ittici, sia freschi che lavorati, sono emerse importanti considerazioni.

La prima, e forse la più curiosa, è che paradossalmente è più gustoso un pesce conservato da almeno un giorno (a 4°C), rispetto a uno appena pescato: ciò è dovuto proprio all'aumento di concentrazione di tutte quelle sostanze proprie del gusto umami che, attraverso processi autolitici verificatisi a livello muscolare, rendono il sapore delle carni molto appetibile e gustoso.

Inoltre è stato osservato che in generale nei mitili e nei crostacei freschi vi è una bassa presenza di glutammato, ma una maggiore concentrazione di nucleotidi, in particolare di AMP e GMP: è per questo motivo che vengono spesso utilizzati come ingredienti base di zuppe o brodi per condimento, per aumentare il rapporto sinergico con il MSG (già presente o immesso intenzionalmente dall'uomo) e quindi generare il gusto umami.

Proprio i condimenti a base di prodotti ittici sono gli alimenti che presentano la maggior concentrazione di umami, in particolare quelli a base di pesci e crostacei fermentati: le acciughe sott'olio e la pasta d'acciughe sono due fra i condimenti più conosciuti e utilizzati nella nostra alimentazione e occupano un ruolo di prim'ordine nell'aggiungere il gusto umami a numerosissimi piatti.

A tal proposito è stato interessante confrontare gli ingredienti di tre minestre surgelate e notare che due di esse dissimulano l'aggiunta di glutammato monosodico dietro condimenti come, appunto, la pasta d'acciughe o preparati per brodo di pesce.

A mio avviso credo sia più giusta la politica adottata da una delle tre ditte produttrici, consistente nell'aumentare la percentuale di prodotti ittici freschi (19,9%) e immettere chiaramente glutammato monosodico per aumentare l'appetibilità grazie all'umami.

Al contrario, i suoi diretti concorrenti diminuiscono l'utilizzo di prodotti freschi (circa il 7% in meno) grazie all'aggiunta di brodi preparati che indubbiamente apportano il sapore umami e, quindi, una maggiore appetibilità, ma del pesce vi è solo l'aroma: penso che questa scelta sia dovuta, oltre all'intento di ridurre i costi di produzione, anche, e non poco, alla diffidenza nei confronti del glutammato monosodico.

Kumiko Ninomiya, uno dei maggiori studiosi mondiali dell'umami ha affermato pochi mesi fa: “Nei prossimi decenni dovrebbe provenire da parte della gente un miglior giudizio sul glutammato monosodico e sull'umami. Favorire la comprensione dell'importanza dell'umami come gusto base potrebbe aiutare la sua penetrazione nelle nostre abitudini alimentari” (Ninomiya, 2002).

Ninomiya ha voluto sottolineare che è importante abbandonare pregiudizi e paure infondate, in particolare legate al glutammato, ed è essenziale ripartire da zero, almeno per noi occidentali, e soffermarsi di più sul cibo che stiamo mangiando per scoprirne le più gustose sfumature sensoriali.

Una cosa importante da sottolineare è che con l'umami non c'è il “rischio” di perdere il piacere del cibo o della cucina tradizionale che noi tutti amiamo, anzi è tutt'altra cosa: abituarsi a un nuovo gusto base

significa educare il palato, assaporare il cibo, interrogarsi su ciò che abbiamo appena ingerito.

Il rischio a cui facevo riferimento è legato piuttosto a un cambiamento della nostra società, la quale sta seguendo, purtroppo, l'esempio nord americano della vita frenetica e senza soste.

A tal proposito vorrei concludere, proprio come ho cominciato, con una citazione.

Stavolta si tratta di un brano dal romanzo-diario "Una paga da fame – come (non) si arriva a fine mese nel paese più ricco del mondo" della giornalista americana Barbara Ehrenreich, che alle mie orecchie suona come un monito per la mia generazione e per quelle future circa il "come non dovremo ridurci":

"L'intervallo pranzo di mezz'ora che mi era stato promesso nel colloquio di assunzione in realtà si riduce a un mordi e fuggi di cinque minuti a dir tanto in qualche baretto. Io, come un paio di colleghe, mi porto da casa un panino (.....), le altre inghiottono qualcosa al bar o mangiano i krapfen tenuti da parte dalla colazione gratuita del mattino, oppure saltano il pasto (.....), per le ragazze più giovani, il pranzo consiste in una fetta di pizza, o qualche sua variante, o un sacchetto di patatine" (Ehrenreich, 2002).