

### **4.3.2. CUCINA OCCIDENTALE**

Purtroppo non vi sono notizie bibliografiche che ci possano indicare pietanze in cui è netta la presenza di umami nei variegati tipi di cucina tradizionale occidentale: diciamo in sostanza che l'umami è sempre stato presente nell'alimentazione, ma nessuno se ne era o, meglio se ne è ancora accorto.

Infatti abbiamo visto che molti degli alimenti e condimenti a base di pesce si possono trovare anche nell'alimentazione occidentale, ma nessuno ancora ha messo in risalto il loro pregio nell'impartire ai piatti il gusto umami: molto spesso si parla di "esaltatori di sapidità" che vengono utilizzati nelle industrie alimentari.

#### **4.3.2.1. Italia**

Anche nella cucina italiana, una delle più famose e rinomate al mondo, manca una cultura umami, ossia la richiesta "consapevole" da parte del consumatore di alimenti che contengano il quinto gusto.

Ciò deriva sostanzialmente dalla radicata tradizione della cucina nostrana, poco avvezza alle novità, ma anche dalla mistificazione effettuata negli ultimi anni nei confronti del glutammato monosodico.

Bisogna sottolineare, infatti che il glutammato monosodico, pur essendo classificato come sostanza con ADI non specificato, quindi innocua, continua ad essere oggetto di polemiche fra salutisti, consumatori e produttori.

La cosa curiosa è che, volenti o nolenti, il glutammato è presente in qualsiasi alimento che noi mangiamo; basti pensare ai 1680 mg/100 g presenti nel Parmigiano Reggiano, che occupa un ruolo di prim'ordine nella nostra alimentazione, oppure i dadi da brodo per quanto riguarda i condimenti.

Purtroppo non esistono in commercio dadi da brodo a base di pesce, ma solo a base di verdure o carne, comunque è interessante notare che, dalle sostanze presenti nelle etichette, il gusto base è l'umami.

Nelle figure 17 e 18 sono rappresentati due tipi di dadi fra i più venduti in commercio e nelle figure 17a e 18a vi sono le rispettive etichette illustrative degli ingredienti.



Figura 1. La confezione dei dadi da brodo Knorr®.

Contiene 10 tavolette  
Preparato per brodo e condimento a base di glutammato.  
Ingredienti: Sale da cucina, grasso vegetale idrogenato, esaltatori di sapidità: glutammato monosodico, inosinato disodico, guanilato disodico; estratto di lievito, aromi, cipolla disidratata, curcuma, colorante: caramello; prezzemolo disidratato.  
Ciascuna tavoletta serve per mezzo litro d'acqua.

Figura 17a. Etichetta illustrativa degli ingredienti dei dadi da brodo Knorr®.

Come si legge nella figura 17a, sono ben specificate le sostanze umami; infatti è presente il glutammato monosodico (descritto come “esaltatore di sapidità”), l'inosinato disodico (l'IMP) e il guanilato disodico (il GMP).

Anche negli ingredienti dei dadi da brodo Star® (Fig. 18a) il glutammato monosodico è descritto come esaltatore di sapidità ma, come si può

notare dall'etichetta, sono specificati in modo più preciso i nucleotidi usati: 5'-inosinato disodico e 5'-guanilato disodico.

Si può quindi concludere che il sapore dominante dei dadi da brodo sia proprio l'umami, visti i principali ingredienti utilizzati e, quindi, che sia merito dell'umami se le pietanze in cui vengono usati risultino molto appetibili.



Figura 2. La confezione dei dadi da brodo Star®.

**INGREDIENTI:** Sale, grasso vegetale idrogenato, esaltatore di sapidità: glutammato monosodico 5'-guanilato disodico e 5'-inosinato disodico, estratto di lievito, estratto di carne, prezzemolo disidratato, aromi.  
**USO:** sciogliere due tavolette in un litro d'acqua bollente.

Figura 18a. Etichetta illustrativa degli ingredienti dei dadi da brodo Star®.

Per quanto riguarda i prodotti a base di alimenti ittici, i brodi granulari di pesce assolvono alla stessa funzione dei dadi, anzi possono essere impiegati e sciolti direttamente sulla pietanza che si vuole insaporire.

Le figure 19 e 19a illustrano rispettivamente la confezione e gli ingredienti di uno dei brodi granulari più diffusi: il "Brodo granulare – Pesce" della Knorr®.

Dalla figura 19a si nota la presenza delle tipiche sostanze umami: il glutammato monosodico (anche in questo caso descritto come “esaltatore di sapidità”), il guanilato disodico (GMP) e l’inosinato disodico (IMP).

Anche in questo condimento vi è una netta presenza del gusto umami, proprio grazie all’interazione e al legame sinergico che si instaura fra le sostanze sopra citate.



Figura 3. La confezione del brodo granulare di pesce Knorr®.

**Preparato per brodo e condimento a base di glutammato.**  
Ingredienti: Sale da cucina, pesce disidratato (13,8%), lattosio, estratto di lievito, esaltatori di sapidità: glutammato monosodico, guanilato disodico e inosinato disodico, cipolla disidratata, grasso vegetale idrogenato, sciroppo di glucosio disidratato, aromi, vino bianco in polvere, pepe, macis.

Figura 19a. Etichetta illustrativa degli ingredienti del brodo granulare di pesce Knorr®.

#### **4.3.2.2. Uno sguardo ai prodotti ittici in commercio: confronto fra tre risotti di pesce surgelati**

In quest'ultimo capitolo della dissertazione saranno confrontate le etichette di tre fra i più venduti risotti di pesce surgelati, per sottolineare se negli ingredienti sono presenti sostanze umami, in particolare il glutammato.

Infatti, non essendo obbligatorio inserire fra gli ingredienti i nucleotidi, l'unica sostanza che viene citata è, appunto, il glutammato.

Le tre marche prese in esame sono: Buitoni<sup>®</sup> con “Risotto di mare” della linea “Cucina creativa”; Findus<sup>®</sup> con “Risotto di mare” della linea “4 salti in padella” e Orogel<sup>®</sup> con “Risotto del pescatore” della linea “La cucina italiana”.

La scelta di queste tre marche e dei relativi prodotti è giustificata dal fatto che sono fra le marche più diffuse sul nostro territorio e che i prodotti sono molto simili fra loro per quanto riguarda gli ingredienti principali e i metodi di cottura.

Nella pagina seguente sono riportate le confezioni e le relative etichette degli ingredienti delle minestre prese in esame (Fig. 20).



**RISOTTO DI MARE** SURGELATO

RISO AL POMODORO CON MOLLUSCHI E CROSTACEI

INGREDIENTI: riso parzialmente cotto (acqua, riso, olio vegetale, sale), molluschi 16,8% (calamari, moscardini, seppie, polpi, vongole), passata di pomodoro 14%, gamberi 3,1%, cipolla, olio di oliva, prezzemolo, olio vegetale, sale, aglio, aromi, acciughe, amido modificato, farina di grano tenero, estratto di lievito, succo di limone concentrato, esaltatore di sapidità glutammato monosodico.



**Ingredienti:**

Riso parzialmente cotto (ingredienti: acqua, riso, sale), acqua, gamberi (8%), pomodori, pesce (merluzzo, salmone affumicato) (3%), vongole (1,5%), latte scremato reidratato, doppio concentrato di pomodoro, olio di semi di girasole, cipolla, vino, aglio, prezzemolo, sale, brodo disidratato di cappa artica (mollusco bivalve), pasta d'acciughe, farina di grano tenero, uova, amido di frumento, peperoncino, pepe bianco, estratto di lievito.



**INGREDIENTI - INGREDIENTS - INGRÉDIENTS - ZUTATEN**

Riso parzialmente cotto (riso, acqua, sale), passata di pomodoro 7%, acqua, cozze sgusciate 4.5%, pesce misto tritato 4% (seppie, polpi, vongole), cipolla, gamberi 3%, brodo di vongole, calamari 2%, olio extra-vergine di oliva, vino bianco, aglio, pasta di acciughe, prezzemolo, preparato per brodo di pesce, pepe. • Parboiled rice (rice, water, salt), tomato sauce 7%, water, shell-free mussels 4.5%, minced fish mix 4% (cuttlefish, octopus, clams), onion, shrimps 3%, clam broth, squids 2%, extra-virgin olive oil, white wine, garlic, anchovy paste, parsley, fish broth mix, pepper. • Riz précuit (riz, eau, sel), purée de tomate 7%, eau, moules écaillées 4.5%, mélange de poisson émincé 4% (seiche, poulpe, palourdes), oignon, crevettes 3%, bouillon de palourdes, calamars 2%, huile d'olive extra-vierge, vin blanc, ail, pâte d'anchois, persil, préparé pour bouillon de poisson, poivre. • Halbgekochter Reis (Reis, Wasser, Salz), Tomatenpüree 7%, Wasser, Miesmuscheln ohne Schale 4.5%, zerkleinerte Meeresfrüchte 4% (Sepia, Kraken, Venusmuscheln ohne Schale), Zwiebeln, Garnelen 3%, Muschelsuppe, Tintenfische 2%, Olivenöl, Weißwein, Knoblauch, Sardinenpaste, Petersilie, Fertigpräparat für Fischsuppe, Pfeffer.

Figura 20. Confezioni e relative etichette degli ingredienti dei tre risotti di pesce presi in considerazione.

Da un primo esame degli ingredienti, sembra che vi siano “due scuole di pensiero” ben distinte: c’è chi aggiunge glutammato, come Buitoni e chi invece no, come Findus<sup>®</sup> e Orogel<sup>®</sup>.

Però, osservando attentamente gli ingredienti di queste ultime due marche, si nota l’aggiunta di condimenti notoriamente ricchi di glutammato, primo fra tutti la pasta d’acciughe (vedi Fig. 16) o di condimenti particolarmente ricchi di nucleotidi, come il brodo di vongole (Yoshida, 1998; Ninomiya, 1998).

Per esempio nell’etichetta della Findus<sup>®</sup> (dettaglio in Fig. 21) appare il “brodo disidratato di cappa artica”, cioè un non meglio precisato mollusco bivalve e l’impiego di “pasta d’acciughe”: un connubio che, senza alcun dubbio, apporta alla minestra una grossa quantità di glutammato e di nucleotidi e, di conseguenza, apporta un gustoso sapore umami.



Figura 21. Ingredienti del "Risotto di mare" Findus<sup>®</sup> in cui sono evidenziate alcune sostanze alimentari che apportano il gusto umami.

Anche per quanto riguarda l’etichetta dell’Orogel<sup>®</sup>, vale lo stesso discorso fatto precedentemente per la minestra concorrente, anche se, come si nota dalla figura 22, è stato impiegato un “brodo di vongole” e un “preparato per brodo di pesce”.

Proprio l'impiego del preparato per brodo di pesce, alla luce della sua composizione illustrata nella figura 19a, fa presupporre che nel prodotto Orogel® vi sia una ben marcata e sensibile presenza del gusto umami.

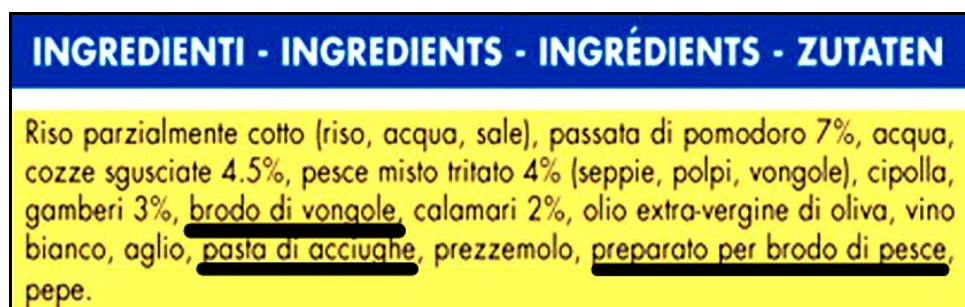


Figura 22. Ingredienti del "Risotto del pescatore" Orogel® in cui sono evidenziate alcune sostanze che apportano il gusto umami.

Infine, per quanto riguarda il prodotto della Buitoni®, come evidenziato dalla figura 23, si nota anche in questo caso l'impiego di acciughe e, come unico caso fra i tre considerati, è evidenziato l'utilizzo di glutammato monosodico.



Figura 23. Ingredienti del "Risotto di mare" Buitoni® in cui sono evidenziate alcune sostanze che apportano il gusto umami.

Dal confronto fra questi tre prodotti si possono trarre alcune importanti considerazioni: anzitutto che l'umami è un gusto dominante, come testimoniato dalla presenza delle caratteristiche sostanze che lo generano



(MSG, IMP e GMP), ma anche che, purtroppo, non è ancora stato recepito dai consumatori.

Un'altra importante considerazione è legata alla composizione degli ingredienti e, più precisamente, alla percentuale di alimento ittico impiegato rispetto agli ingredienti totali:

Buitoni<sup>®</sup> = 19,9 %

Orogel<sup>®</sup> = 13,5 %

Findus<sup>®</sup> = 12,5 %

La Buitoni<sup>®</sup>, l'unica marca che fa espressamente uso di glutammato, è anche quella che utilizza la maggior percentuale di prodotti ittici; mentre Findus<sup>®</sup> e Orogel<sup>®</sup>, che utilizzano brodi di pesce o di mitili (Fig. 21 e 22) possiedono una percentuale molto più bassa.

Da ciò si può dedurre che l'utilizzo dei preparati per brodo di pesce abbia due scopi: da un lato serve per impartire più sapore di pesce all'alimento e quindi utilizzare una percentuale minore di ingredienti freschi, dall'altro serve anche e, a mio parere, soprattutto per le immettere le quantità di MSG, IMP e GMP desiderate, senza che questi (in particolare il MSG) appaiano espressamente nell'etichetta degli ingredienti.

La ragione di questo fatto penso sia da ricondurre a esigenze economiche, ma credo sia anche dovuta, ancora una volta, alla diffidenza della gente nei confronti del glutammato: forse, da parte delle case produttrici, è preferibile non esprimere nelle etichette l'uso di questa sostanza per timore che il consumatore si allarmi e non effettui l'acquisto.

Per educare ed avvicinare i consumatori all'umami, è essenziale che prima vengano fugati tutti questi timori e, per raggiungere questo scopo, è importante illustrare chiaramente che il glutammato monosodico, etichettato ancora oggi dalla gente come una sostanza dannosa, è del tutto innocuo.