

Mejorando el sabor

El glutamato monosódico se emplea en una gran variedad de alimentos sabrosos para crear un sabor suave, rico y con cuerpo. Puede añadirse a las carnes, pescado, pollo, verduras, legumbres y mariscos. En muchos países se emplea como sazonador en la mesa. Por ejemplo, en Europa Central, el glutamato monosódico es la base de una popular salsa salada.

El glutamato en las sopas

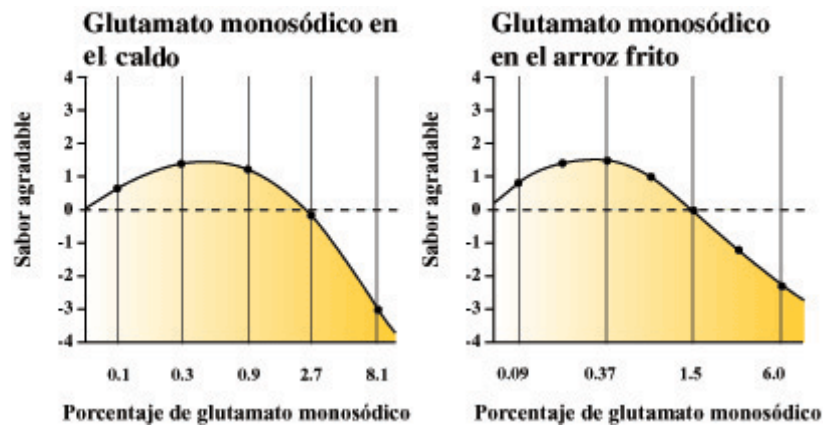
Como la sal, el glutamato puede hacer que muchos alimentos sean más atractivos, pero por sí mismo no es especialmente apetitoso. Si usted disuelve glutamato monosódico en agua, el sabor obtenido no es atrayente. Sin embargo, cuando se añade a la sopa, mejora muchos aspectos, tales como el sabor, la sensación en la boca y la suavidad. En un estudio, un grupo de estadounidenses jóvenes afirmó que la sopa de pollo con una pequeña cantidad de glutamato monosódico era más rica, más sabrosa y más carnosa que la misma sopa sin el glutamato.

Apetencia y el sabor umami

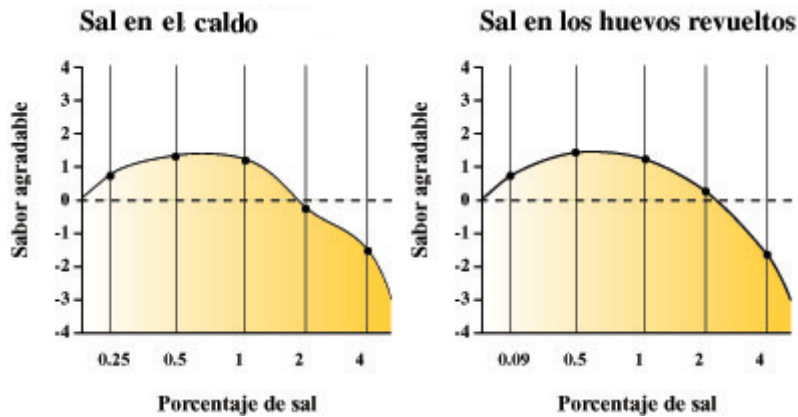
El efecto de añadir el sabor umami a los alimentos ha sido estudiado por los investigadores desde los años 50. Por lo general, el sabor de los platos con carnes, el pescado, las verduras y legumbres mejoran pero no ocurre lo mismo con los cereales, los productos lácteos y los postres. El glutamato monosódico se añade a las comidas preparadas y procesadas tales como los alimentos congelados, las mezclas de especias, salsas, aliños u productos cárnicos tales como las salchichas y los jamones.

El glutamato es autolimitante

La cantidad de glutamato usada en los alimentos generalmente está dentro de los límites del 0.1 al 0.8% de los alimentos servidos. Esta proporción es similar a los valores de glutamato natural encontrado en los platos tradicionales. El sabor del glutamato monosódico es autolimitante. Esto significa que, una vez incluida la cantidad adecuada en una receta, la adición de una cantidad mayor contribuye poco al sabor de la comida, si es que contribuye con algo. De hecho, si se añade una cantidad excesiva de glutamato monosódico puede empeorar el sabor. Estos dos gráficos muestran que el nivel óptimo de glutamato monosódico en una sopa clara es del 0.3%, y el nivel óptimo con el arroz frito es del 0.37%.



El glutamato monosódico, como la sal, es autolimitante. Estos dos gráficos muestran unos resultados similares correspondientes a la sal en el caldo y en huevos revueltos:

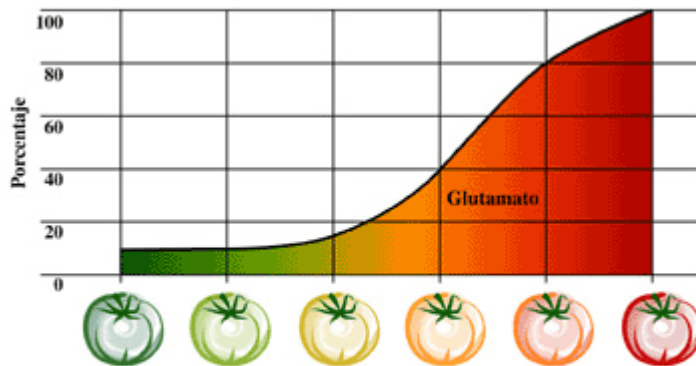


El sabor es complejo

Piense en el sabor del tomate. Casi nadie puede identificar el sabor del umami en los tomates, pero el umami es uno entre varios componentes importantes. Al combinarse con matices dulces y ácidos y un leve sabor terroso, el umami da a los tomates su delicioso sabor. A medida que un tomate madura, el contenido natural de glutamato aumenta y el tomate se vuelve más sabroso.

De manera similar, a medida que el queso madura, se produce un aumento significativo del glutamato, que contribuye a su sabor. Por ejemplo, el sabor parecido al caldo es un componente indispensable del queso Emmenthal. También se produce un gran aumento del contenido de glutamato en el jamón a medida que se cura.

Glutamato en un tomate que madura



El gráfico muestra cómo la concentración de glutamato en los tomates aumenta durante el proceso de maduración, a más de 100 mg por 100 ml de jugo.