

Umami, no Dicionário de Culinária

No Dicionário de Culinária desta semana, saiba mais sobre o Umami, considerado o quinto gosto básico, juntamente com o doce, o amargo, o azedo e o salgado.



Conhecido também como o **quinto gosto fundamental**, o **Umami** completa a lista conhecida por ter como pilares o doce, o salgado, o azedo e o amargo. A palavra de origem japonesa significa "delicioso e apetitoso", e a existência desse gosto básico foi destacada a partir da pesquisa Kilkunae Ikeda, em

1908.

O gosto do **Umami** surge da reunião de 3 substâncias: o glutamato, o inosinato e o guanilato. Estes elementos estão presentes e de forma natural em diversos alimentos, principalmente os utilizados na culinária japonesa. Seu sabor é descrito como sendo denso, intenso e duradouro, além de ser o responsável por deixar uma sensação aveludada na boca.

Foi somente em 2000 que pesquisadores descobriram a existência de um receptor específico na língua humana, para identificar o **Umami**. Há estudos que indicam que ele provoca sensação de saciedade. Outros que tentam associar produtos com glutamato como sendo enjoativos ou prejudiciais ao organismo.

Este **Natural Umami** que passou a fazer parte da minha coleção de temperos ontem é elaborado a partir de uma combinação de especiarias ricas em "umami". Sua composição contém: tomate, cebola, molho de soja em pó, molho de peixe em pó, cogumelos, pimenta preta, suce de limão em pó e pimenta cayena.



Provei o tempero, mas não testei ainda. Tem gosto preciso dos ingredientes indicados, mas bem suave, permanecendo por bom tempo no paladar. Assim que testar em algum preparo, compartilho aqui no blog.

Para sentir o gosto Umami

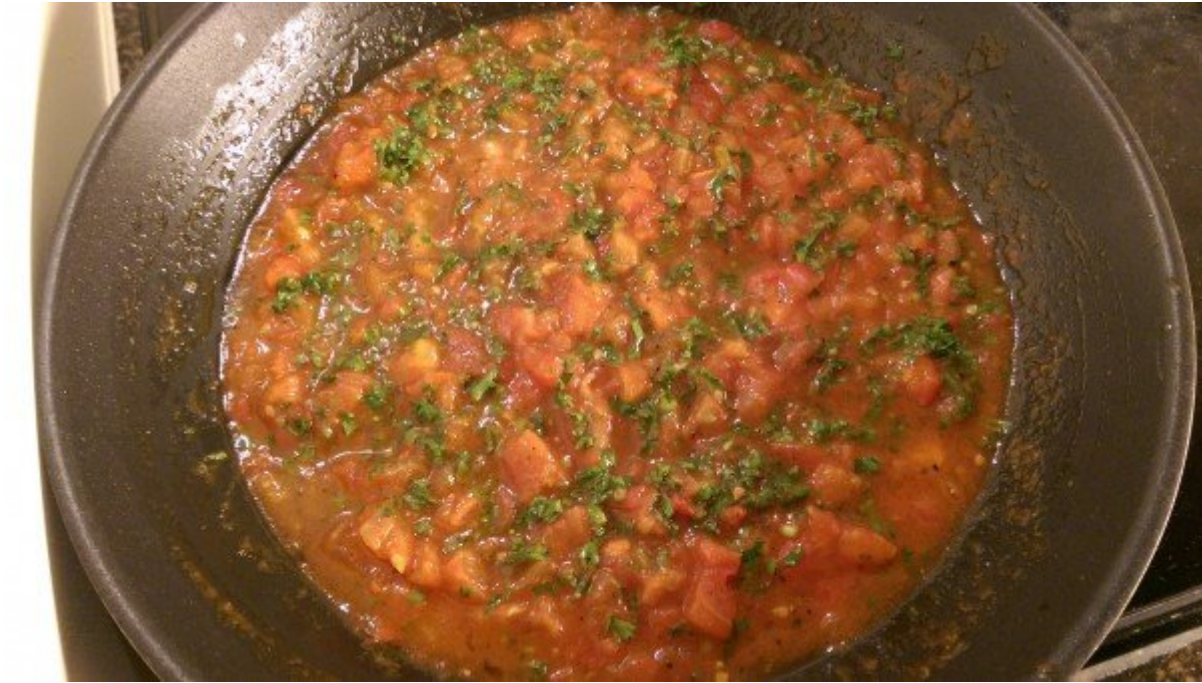
Caso você não encontre o **Umami** natural como tempero, para sentir este gosto, recomendo os seguintes alimentos:

- Preparados de carne e cogumelos;
- Salada de tomate, com queijo parmesão;
- Alimentos que contém **umami**: tomate, queijo parmesão ou outros envelhecidos, manjericão, cogumelos, cebolinha,

cenoura, shoyu, ovos, feijão, cravo, canela, frutos do mar e carne de porco.

Receitas

- [Molho Alla Marinara](#)



- [Pasta de Feijão Branco](#)

