

O BOM GOSTO ANCESTRAL NA COZINHA MODERNA

Carlos Silvera Almitrán

Professor, Diretor (aposentado) de Departamento de Ciencia e Tecnología de Alimentos da Universidad Católica del Uruguay - Montevideo - Uruguay

Resumo: A cultura gastronômica ocidental identifica principalmente quatro gostos: doce, salgado, amargo e azedo. No entanto, a civilização greco-romana da Bacia do Mediterrâneo e muitas outras anteriores identificaram claramente o gosto umami implícito em alimentos derivados de fermentações de alimentos à base de proteínas, que a ciência moderna tem associado à presença de ácido glutâmico livre e seus sais derivados (E621, classificado como GRAS), bem como alguns 5'ribonucleotídeos (E635), especificamente inosinato e guanilato de sódio. Os seres humanos de todas as civilizações conhecidas buscaram liberar esses compostos com a dupla função de fornecer o gosto característico e realçar os sabores dos alimentos.

Abstract: Western gastronomic culture identifies mainly four flavors: sweet, salty, bitter and sour. However, the Greco-Roman civilization of the Mediterranean Basin and many earlier ones clearly identified the implicit umami flavor in foods derived from protein-based food fermentations, which modern science has associated with the presence of free glutamic acid and its derived salts (E621, classified as GRAS), as well as some 5'ribonucleotides (E635), specifically inosinate and sodium guanylate. Human beings from all known civilizations sought to release these compounds with the dual function of providing the characteristic taste and enhancing the flavors of food.

Palavras chave: umami, garum, inosinato, guanilato

Keywords: umami, garum, inosinate, guanylate

Civilização greco-romana já identificava um gosto oculto em preparações derivadas de fermentações de alimentos de origem proteica.

É comum que se confundam os termos gosto e sabor, para o qual, como informação preliminar, faremos referência ao conceito descrito por Barb Stuckey a Marcela Mazzei na entrevista para o site CUKMI, com relação ao livro: *"Taste: what you're missing. The Passionate Eater's Guide To Why Good Food Tastes Good"*. Nessa entrevista a autora estabelece: "Gosto é o que experimentamos quando os alimentos entram em contato com a língua e outras superfícies da boca. E como há somente cinco coisas que podemos saborear (doce, azedo, amargo, salgado e Umami, este sentido se limita a uma "paleta" muito reduzida. Experimentamos o olfato quando detectamos aromas voláteis; o número de aromas que podemos detectar é enorme e o odor é o que dá aos alimentos sua assinatura característica. Através do tato experimentamos a textura, às vezes com dor, como ocorre ao degustarmos pratos picantes. A combinação destas três experiências sensoriais forma o conceito de sabor.

Portanto, o sabor do chocolate – para dar um exemplo delicioso – tem gosto amargo, doce e (possivelmente) azedo, combinado com aromas de torrada e de nozes, uma sensação na boca entre cremosa e oleosa, que se origina do fato de que o chocolate se funde à temperatura do corpo humano. Este é o sabor do chocolate que tanto nos apaixona". A estes conceitos, que são por si só bem precisos, podemos acrescentar um exemplo para esclarecer ainda mais, se é que isso é possível: com o tomate podemos criar molho "pomarola" para acompanhar espaguete ou uma geleia. Em ambos os alimentos predominarão o sabor e os aromas do tomate, no entanto o primeiro tem gosto salgado o segundo é doce.

Os cinco gostos na Bacia do Mediterrâneo. Um impacto sensorial fenomenal: "o garum paradoxus".

"O adjetivo latino paradoxus, de evidente origem grega, designa aquilo que é maravilhoso, assombroso, extraordinário, contrário a todas as expectativas, porém assim como o termo em português fenômeno, encerra em si mesmo uma ampla gama de conotações..."

"...Apício², no livro de receitas atribuído a ele, nos evidencia o uso de tal adjetivo na linguagem culinária: na receita inicial de De re coquinaria ele se refere a um vinho cozido incrementado com temperos, que assim como com certas poções ou misturas, resulta em uma bebida maravilhosa, não apenas pelo processo de sua elaboração e pelos exóticos ingredientes acrescentados, como também por suas propriedades curativas, o qual também apresenta uma relação próxima com o garo..." (Lejavitser, A., 2000)

"Foi só no ano 2000 que a revista 'Nature Neuroscience' tornou público o descobrimento de um receptor gustativo na língua que era específico para este aminoácido, o que levou à aceitação generalizada de que o umami era um

novo sabor básico. Uma descoberta que provocou um notável crescimento de estudos em matéria de fisiologia do sabor e também de pesquisa no âmbito gastronômico, e é claro, enológico. O efeito 'umami' iniciou então sua trajetória entre a realidade e a moda, também no mundo do vinho.

Os crentes baseiam sua fé em diferentes teorias, como a que estabelece que o glutamato é um aminoácido notado apenas quando se encontra em estado livre e que esta liberação é produzida graças a processos como a fermentação ou o envelhecimento, de tal forma que um vinho reserva terá mais umami que um vinho jovem. Portanto, somente os vinhos mais complexos, que adquiriram umami em seu período de guarda, são os ideais para combinar com alimentos que tenham obtido um sabor completo. Outros não hesitam em defender bandeiras como, por exemplo, a capacidade de determinados vinhos de Jerez em potencializar o gosto umami graças a sua composição química.”³

Não estamos longe do tempo em que os vinhos de maior prestígio começarão a estampar a palavra “umami” como símbolo de prestígio nos rótulos informativos afixados nas garrafas.

Não se poderia começar a falar do garum sem ter estabelecido claramente que os gostos percebidos pelo paladar são cinco e que sempre foi assim.

A cultura gastronômica ocidental identifica tradicionalmente quatro gostos: doce, salgado, amargo e ácido. Contudo, a civilização greco-romana da Bacia do Mediterrâneo e muitas outras anteriores identificavam claramente o sabor implícito nos alimentos derivados de fermentações de alimentos de origem proteica, que a ciência moderna associou à presença do ácido glutâmico livre e seus sais derivados (E621, classificado como GRAS), bem como de alguns 5'ribonucleotídeos (E635), especificamente inosinato e guanilato de sódio.

Os seres humanos de todas as civilizações conhecidas procuraram liberar estes compostos com a dupla função de proporcionar o gosto característico e potencializar os sabores próprios do alimento.

Em termos gerais, o gosto associado aos compostos umami deriva da fermentação ou digestão enzimática de cadeias proteicas, que em processos de degradação liberam os compostos responsáveis pelo referido perfil gustativo.

O garum tem sua origem histórica conhecida nas cidades gregas próximas ao Mar Negro, cujos habitantes preparavam o produto a partir de um peixe chamado ὕρρον. De fato, este ingrediente considerado indispensável na comida da Bacia do Mediterrâneo, tanto na Grécia quanto em Roma e na África Setentrional, preparada a partir do peixe chamado garo, que era salgado e fermentado, incluindo as vísceras no processo. Estas últimas liberavam enzimas digestivas que conduziam o processo fermentativo, com a liberação dos compostos de gosto umami, em um líquido escuro denominado liquamen, que devidamente filtrado era incluído como ingrediente de gosto básico. O resíduo sólido, denominado hallec também era utilizado como condimento, porém menos valorizado que o garum, mais apreciado e caro: o garum sociorum, ou garo dos aliados, a melhor e mais cara variedade proveniente de Nova Cartago (atual Cartagena), cidade da província romana Hispania Tarraconensis.

O processo pode ser comparado à inversão da sacarose, que potencializa o gosto doce desse dissacarídeo pela digestão ácida ou enzimática, que resulta na presença de dois monossacarídeos: glicose e frutose. O açúcar invertido apresenta um potencial para adoçar os alimentos 25-30% maior do que a sacarose da qual se origina. Neste processo se potencializa o sabor doce com a liberação de monossacarídeos, enquanto que na digestão proteica se liberam os compostos responsáveis pelo gosto umami.

Os substratos apropriados para gerar este tão valorizado gosto podem ser de origem vegetal (por ex.: proteína de cereais como de trigo ou leguminosas como soja ou quinoa), bem como de origem animal (carnes, vísceras de peixes, leite), e ainda algas, cogumelos ou plantas herbáceas como epazote (México) ou paico (América do Sul). Um componente de não menor importância são os carboidratos que trazem a energia necessária para os processos bioquímicos.

De fato, o epazote e o huauzontle, ambos do gênero Chenopodiaceas, assim como a quinoa, são utilizadas como condimentos, dando o gosto umami característico em caldos, sopas, molhos e moles, usado em pratos como filé ao huauzontle, as supremas ou os bolinhos de huauzontle temperados com molho de tomate: um festival de umami.

“Embora o ácido glutâmico seja conhecido como um composto químico há quase 150 anos, suas propriedades sensoriais começaram a ser valorizadas a partir de 1908, quando o Dr. Kikunae Ikeda obteve os primeiros isolados de alga laminaria e a identificou como responsável pelo gosto umami”.⁴ Os trabalhos do químico japonês no início do século XX identificaram claramente que o ácido glutâmico e seus sais eram responsáveis pelo gosto específico, próprio de alimentos como o Konbu, que podia ser consumido diretamente ou como ingrediente para preparar dashi em qualquer uma de suas variedades, ainda que seja particularmente apreciada a sopa misoshiru.

O tão apreciado gosto não foi exclusividade da cozinha oriental. Os estudos antropológicos, como vimos anteriormente nas civilizações americanas, nos indicam que tanto a cultura alimentícia mesoamericana como a andina e a amazônica incluem este gosto em sua paleta gastronômica ancestral. Em poucas palavras, este gosto característico está associado ao bom paladar de todas as civilizações do gênero humano.

Referências

¹ <http://cukmi.com/cual-es-la-diferencia-entre-gusto-y-sabor/>

² Marcus Gavius Apicius

³ <http://www.torredeona.com/la-voz-del-vino/umami-%C2%BFel-quinto-sabor/>

⁴ Silvera, C. (2011). “Uso do glutamato monossódico na produção de batatas fritas com baixo teor de sódio”. Em “Umami e glutamato, aspectos químicos, biológicos e tecnológicos” F.Reyes, organizador. Editorial Plêiade, São Paulo, Brasil.