

## Realçador de sabor

O glutamato monossódico é usado em uma ampla variedade de alimentos saborosos para criar um sabor suave, rico e encorpado. Ele pode ser adicionado em carnes, peixes, frangos, vegetais e frutos do mar e, em muitos países, é usado como tempero de mesa. Na Europa Central, por exemplo, o glutamato monossódico é a base para os populares molhos para salada.

## Glutamato em sopas

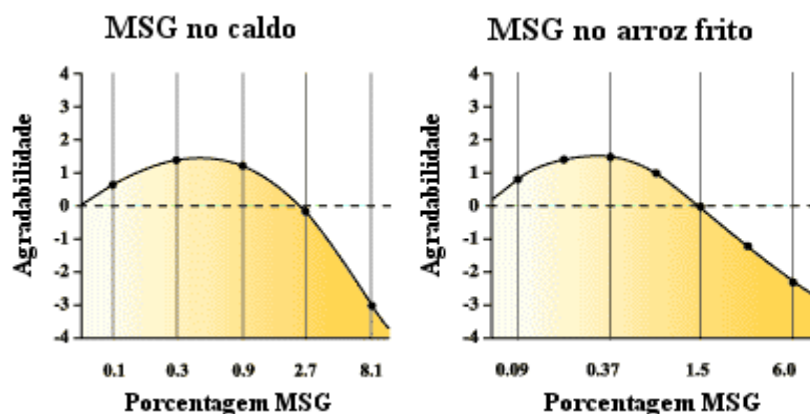
Assim como o sal, o glutamato torna uma grande variedade de alimentos mais atrativos, mas não é por si só apetitoso. Se você dissolver o glutamato monossódico em água, ele não tem um sabor atraente. Entretanto, quando este for adicionado em sopas, melhora muitos aspectos, incluindo o gosto, sensação bucal e a suavidade. Em um estudo, um grupo de jovens americanos afirmou que uma sopa de frango, com uma pequena quantidade de glutamato monossódico (MSG), era mais rica, mais saborosa e apresentava um sabor mais acentuado de carne do que a mesma sopa sem o MSG.

## Palatabilidade e o sabor umami

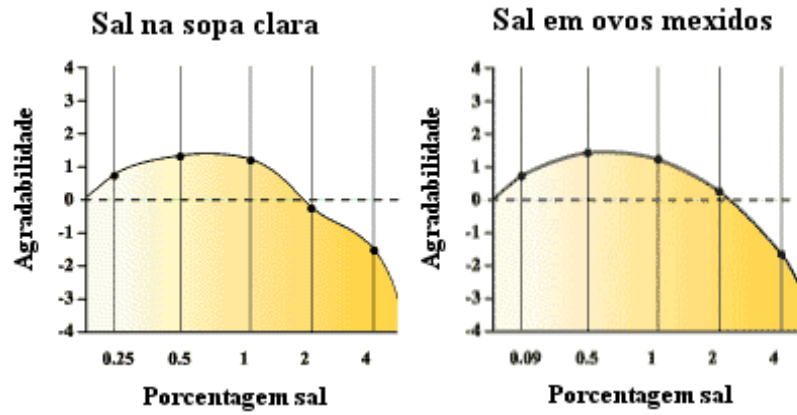
O efeito da adição do sabor umami aos alimentos tem sido investigado por pesquisadores desde 1950. O sabor de pratos a base de carnes, peixes e vegetais geralmente é melhorado, enquanto produtos a base de cereais, leite e sobremesas não. O MSG é adicionado a alimentos preparados e processados, como alimentos congelados, mistura de temperos, sopas enlatadas e desidratadas, molhos, molhos para salada e embutidos, como salsichas e presuntos.

## O glutamato é auto-limitante

A quantidade de glutamato usado nos alimentos situa-se geralmente na faixa de 0,1 a 0,8% do alimento pronto para o consumo. Este nível é similar ao glutamato naturalmente presente em pratos tradicionais. O sabor do MSG é auto-limitante. Isto significa que uma vez que uma quantidade apropriada for incluída em uma receita, uma quantidade adicional irá contribuir pouco ao sabor do alimento, se é que contribui com algo. De fato, adicionar uma quantidade excessiva do MSG pode prejudicar o sabor. A seguir estão apresentados dois gráficos que mostram que o teor ótimo de MSG em caldo e arroz frito é de 0,3% e 0,37%, respectivamente.



O MSG, assim como o sal, é auto-limitante. A seguir estão apresentados dois gráficos que mostram resultados similares para o sal em sopa clara e ovos mexidos.

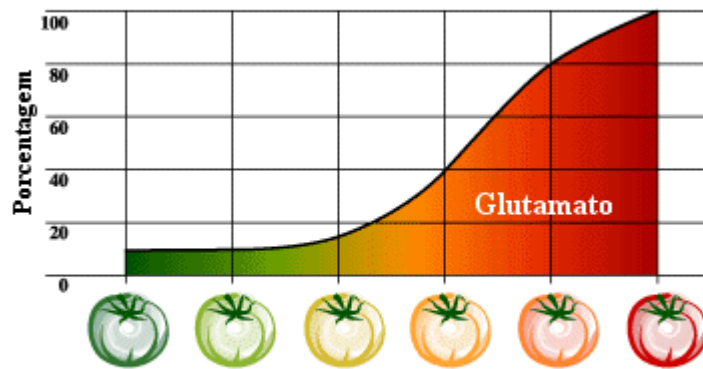


### O sabor é complexo

Pense no sabor de um tomate. Quase ninguém pode identificar o sabor umami nos tomates, mas o umami é um dos muitos componentes importantes. Quando combinado com gradações doce e azedo e um pouco do sabor de terra, o umami fornece aos tomates o seu delicioso sabor. Durante a maturação do tomate, o teor natural de glutamato aumenta e o tomate se torna mais saboroso.

Similarmente, quando o queijo sofre maturação, ocorre um aumento significativo de glutamato que contribui com o sabor. Por exemplo, o sabor tipo *bouillon* é um componente indispensável do queijo Emental. Do mesmo modo, ocorre um aumento significativo no teor de glutamato durante o processo de cura do presunto.

### Glutamato em tomates maduros



O gráfico mostra como o nível de glutamato em tomates aumenta durante o processo de maturação para valores acima de 100mg por 100ml de suco.