



Uma parte natural de nossos alimentos

Existem duas formas de glutamato. O glutamato existe na forma ligada como parte da proteína, junto com outros aminoácidos. Ele também pode ser encontrado na forma livre em tecidos de plantas e animais. É o glutamato livre que desempenha papel importante no sabor e na palatabilidade dos alimentos. Alimentos que contêm elevados teores de glutamato livre, tais como queijos e tomates maduros, são muitas vezes escolhidos pelos seus sabores distintos e agradáveis.

Uma Tradição

De todos os alimentos e temperos que são ricos em glutamato, o molho de peixe certamente é o mais antigo. Nas antigas civilizações grega e romana, o molho de peixe foi largamente usado como condimento. Assim como o vinho e o óleo comestível, esse produto era muito importante. O comércio do molho de peixe como tempero, data, aproximadamente, do século VII AC.

Ao longo da costa Mediterrânea foram escavadas ruínas de muitas fábricas de molhos de peixe. Havia centenas de fábricas e o molho de peixe era transportado em grandes recipientes chamados de ânforas. Descobertas arqueológicas têm revelado inscrições nas ânforas com detalhes do grau do produto, fabricante e os ingredientes usados. Uma lista de temperos do século VII AC denomina este molho de peixe de "Garum". Registros que datam do ano de 968 contam que o imperador bizantino Nikephoros II entreteve e serviu ao mensageiro do Papa Otto I um cordeiro assado temperado com cebolas, alho-poró e Garum. No século XI, entretanto, o Garum desapareceu das mesas européias. A receita, no entanto, passou adiante e o Garum passou a ser considerado em alguns mosteiros como um "medicamento secreto" com um efeito estimulador do apetite. Assim, pode-se afirmar que a salmoura de peixe tem mais de 2500 anos de história. Isto faz com que essa seja o mais antigo tempero umami do mundo.

Glutamato livre nos temperos	
	mg/100g
Molho de anchovas	630
Bovril	498
Molho de ostras	900
Molho de soja	782
Nam pra (molho de peixe)	950

Atualmente, o apetite humano e a predileção para o sabor dos aminoácidos são tão fortes e saudáveis como sempre foram. Na Itália moderna, é o glutamato que contribui para o sabor atrativo dos molhos de tomate que acompanham os famosos pratos italianos de massas e pizzas. Nos países ocidentais, o glutamato está presente no extrato de carnes (como o Bovril) e nas algas e peixes secos que são usados para preparar sopas e molhos de soja no Japão.