

mesa & mantel



El chef Fran López, del restaurante Villa Retiro de Xerta (una estrella Michelin), prepara platos muy 'umami'.

Umami, en japonés, significa «delicioso»

El quinto sabor

'Umami' es el secreto de los grandes chefs. Despierta los sentidos y eleva cada bocado a otro nivel. Fran Pérez, chef del Villa Retiro (Xerta), descubre sus virtudes

MAITE RUIZ, TEXTO
JOAN REVILLAS, FOTOGRAFÍA

Durante años, Occidente vio el umami como un potenciador, no como un sabor. Con el tiempo, se comprobó que cumplía todos los requisitos de un sabor básico: era independiente, no derivado de otros, estaba presente en diversos alimentos y tenía receptores específicos en la lengua. Así, fue reconocido internacionalmente como el quinto sabor

Hay algo tramposo en el *umami*, algo casi oscuro. No es como el dulzor, que hace sonreír, ni lo amargo, que alerta. No es ácido como limón punzante ni tan obvio como la sal. Es un infiltrado entre los sabores, un seductor discreto que conquista la lengua con su carácter sabroso y placentero.

El *umami* es oficialmente un sabor, el quinto, y lleva siglos en la mesa, presente en innumerables productos y elaboraciones. Está en la carne, los huevos, el queso curado, el jamón ibérico, la salsa de soja o los tomates maduros.

Lo comíamos sin saber que existía. Su historia se remonta a 1908, cuando el químico japonés Kikunae Ikeda descubrió que el caldo *dashi*, un consomé tradicional japonés, tenía algo más allá del dulce, salado, ácido o amargo. Analizó su composición y aisló unos cristales, el glutamato, que transmitían ese sabor único. Lo llamó *umami*, que en japonés significa «delicioso».

Hasta 1985 no se reconoció como el quinto sabor. En 2000 se identificaron los receptores específicos en la lengua que lo confirman. Desde entonces, la gastro-

nomía occidental lo ha adoptado con entusiasmo. Ikeda tenía razón: el *umami* es delicioso.

Para el chef Fran López, del restaurante Villa Retiro (Xerta, una estrella Michelin), el *umami* es un sabor imprescindible. «Es la clave de esos platos que no solo gustan, sino que dejan huella. Siempre ha estado presente en nuestra gastronomía, pero ahora sabemos cómo identificarlo y potenciarlo».

Un sabor difícil

¿A qué sabe el *umami*? Es un sabor difícil de describir, casi abstracto. «Es el sabor más expansivo en la boca. Nos cuesta identificarlo porque es sutil, no tan evidente como el dulce o el salado, ni tan fácil de explicar como gusto picante o el helado, que detectamos de modo inmediato. El *umami* genera una sensación pla-

centera que intensifica el gusto, nos hace salivar y nos deja con ganas de otro bocado» dice López.

La ciencia lo confirma. «El *umami* activa receptores específicos en nuestra lengua que responden a pequeños fragmentos de proteínas (péptidos y aminoácidos glutámicos) presentes en algunos alimentos y en procesos de fermentación, curados o envejecimiento», explica Anna Ardèvol, investigadora del MoBioFood de la Universitat Rovira i Virgili (URV), que estudia la bioactividad molecular de los alimentos a nivel gastrointestinal.

Esta activación estimula la salivación, potencia la percepción de otros sabores e intensifica la experiencia gastronómica, generando sensaciones de plenitud y de satisfacción. Dicho de otro modo: el *umami* potencia el placer de co-



Consomé de ibérico, chicharrones y yema de huevo, puro ‘umami’.



El ‘umami’ provocará un deseo irresistible de seguir comiendo.

mer y aumenta el deseo de la degustación.

¿Dónde lo encontramos? El glutamato está presente en muchos alimentos, como carnes, mariscos, verduras y quesos. En Villa Retiro, uno de los platos más *umami* es la Crema de calabaza con setas de temporada, consomé de ibérico, chicharrones y yema de huevo, una combinación que es puro *umami*. «Es un top de nuestra carta. Trabajamos las texturas, el equilibrio y la combinación de sabores, pero sabemos que el *umami* provocará en el comensal una reacción instintiva y un deseo irresistible de seguir comiendo», explica López.

El menú gastronómico de Villa Retiro dedica una secuencia a potenciar este gozo. «Las proteínas, las setas, los alimentos curados... todos son *umami*», apunta López.

La gran diferencia

La secuencia, llamada *La matanza del cerdo*, explora este sabor a través de distintas texturas y preparaciones. Desde el Sándwich de ventresca de cochinillo, duxelle de setas y crema de queso curado, la Coca crujiente de manitas y oreja de cerdo con papada a baja temperatura y tomillo, un juego de texturas entre lo crujiente y lo meloso. En el Suquet de manitas de cerdo, butifarra negra y espardenyes, el *umami* se multiplica con el colágeno de las manitas, el sabor profundo de la butifarra negra y la delicadeza marina de las espardenyes.

La reacción de los comensales es siempre la misma: ¡WOW! No es magia, es ciencia. Y también es arte: saber jugar con el *umami* es el secreto de los grandes chefs, la diferencia entre un plato bueno y otro inolvidable.

Pero cuidado, porque el *umami* también hace vulnerable. Es un sabor tan irresistible que engancha. Lleva a pedir otro trozo de parmesano, a mojar pan en el caldo de un guiso, a no poder dejar de comer esas patatas fritas que tienen algo especial.

«El *umami* activa receptores en la lengua y envía señales al sistema nervioso, generando una sensación de placer y satisfacción. Nos hace percibir los alimentos como sabrosos y apetecibles, favoreciendo así la ingesta de proteínas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo», señala Ardèvol.

Las grandes industrias lo saben y lo aprovechan. El glutamato monosódico (E-621) es su versión de laboratorio: un atajo químico para replicar la magia del *umami* natural. Se usa como aditivo en numerosos productos procesados para realzar los sabores y hacerlos más adictivos. ¿Esos *snacks* irresistibles que no puedes dejar de comer? Exacto.

Así que la próxima vez que un sabor te atrape, te haga cerrar los ojos de placer y te lleve a pedir más, ya sabes quién es el culpable. No es el azúcar. No es la sal. Es el *umami*. El quinto sabor. El más delicioso.

LA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE: RALLADOR MICROPLANE



«Es pura precisión», dice Fran López. «Extrae lo mejor de cada ingrediente: piel de limón sin amargor, ajo en pasta fina, especias en polvo al instante. Incluso ralla productos congelados, como cigalas o carne, para dar el toque final a un plato. Una de esas herramientas que se vuelve imprescindible. Marca la diferencia».

UN PLATO QUE EMOCIONA: GAMBA ROJA DEL MEDITERRÁNEO



«La gamba roja del Mediterráneo. Simplemente, gamba roja a la brasa, con sal y un buen aceite de oliva. No necesita más. Es un bocado que nunca deja de sorprenderme»

UN MARIDAJE SORPRENDENTE: CHULETÓN Y GAMBERRO



«Recientemente comí un arroz de chuletón de vaca madurada con el Gamberro Negre 2018, un tinto de la Terra Alta, mediterráneo, con estructura y fruta madura. Un maridaje inesperado y simplemente espectacular»

BEBER HOY

PATER, 100% GARNACHA DE LA FIGUERA

MAITE RUIZ ARASA
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN VINO (WSET3)

Hablar de La Figuera es hablar de una de las zonas más singulares del Montsant. Poco hablamos aún de parajes y ‘grands crus’ del vino en España, pero si en las DO existieran pirámides de calidad al estilo borgoñón, La Figuera estaría en lo más alto, sin discusión.

Por su posición elevada, a casi 600 metros, es conocida como el centinela del Priorat. Aquí, solo crece Garnacha Negra. Ni rastro de Cariñena ni otras variedades. No es casualidad. Es un territorio único donde la Garnacha alcanza una expresión que no se encuentra en otra parte. La altitud lo cambia todo: días soleados, noches frescas y viento constante que ralentiza la maduración, permitiendo que la uva desarrolle todo su carácter sin perder frescura. Esa combinación de altura, suelos calcáreos y arcillas rojizas define un perfil de vinos con tensión, muy finos y agradables. No es extraño que grandes enólogos hayan venido hasta aquí a elaborar vinos excepcionales como Espectacle, el Montsant más icónico, o el famoso Com Tu, de Clos Mogador.

De este territorio privilegiado nace PATER, el vino con el que Jaume Roca, alma de Fícaria Vins, rinde homenaje a su padre, quien cultivó y preservó estas viñas

viejas de La Figuera, y a su tierra. Un vino sin artificios. Elaborado con uvas seleccionadas de tres parcelas cultivadas en ecológico y fermentadas con sus levaduras autóctonas, con el máximo respeto al viñedo. Se cría en barricas usadas y se embotella sin filtrar ni clarificar. La expresión desnuda de este ‘grand cru’ del Montsant.

Jaume Roca es un viticultor apasionado que entiende el vino como un reflejo honesto del paisaje. PATER es su manera de mostrar, sin artificios, la esencia de La Figuera. Natural pero limpio. Profundo pero sin excesos. En la copa, encontrarás aromas de fruta roja madura, hierbas mediterráneas y un toque floral y especiado. En boca, equilibrio impecable entre acidez y estructura, con un punto de mineralidad que alarga el trago y deja huella.

Si lo llevas a una cena, dejará a todos con la boca abierta y, además, te dará pie a hablar de paisaje y origen. De esas viñas viejas en altura, del carácter único de La Figuera y de por qué este rincón del Montsant merece ser llamado *Grand Cru*.

Dato curioso: Durante años, la Garnacha Negra tuvo mala fama. Se decía que era una uva oxidativa, alcohólica, sin estructura... Nada más lejos de la

realidad. Hoy, las grandes Garnachas del mundo demuestran todo lo contrario: finura, frescura y profundidad.



PATER 2021 | Fícaria Vins
100% Garnacha Negra
La Figuera, Montsant (sin D.O.)
Temperatura de servicio: 14-16°C
Precio: 27€

Te gustará si desafías ideas preconcebidas y quieres retar a alguien: ¿natural o no?, ¿Montsant o Priorat?, ¿Garnacha o con Cariñena? PATER no da respuestas fáciles, pero sí gran conversación.