
Brodo vegetale: con o senza glutammato?

Lun 10/02/2020 - 09:43

Nel 1886 lo svizzero Julius Maggi inventò il preparato per brodo che poi prese il suo nome, a cui tra il 1900 e il 1908 seguirono il dado per brodo vegetale, quello per sughi e quello per brodo di carne. Non molto diversamente da allora, ancora oggi questi preparati sono ottenuti per idrolisi chimica o enzimatica delle proteine vegetali (ad esempio semi di soia o grano) o animali. Il loro sapore è anzitutto il risultato di questa scissione proteica, e deriva solo in secondo luogo dagli altri ingredienti. In effetti, nella maggior parte di questi prodotti istantanei (dado, polvere, ecc.) il contenuto di verdure è davvero ristretto, a volte inferiore al 4%. Oggi il brodo vegetale Maggi contiene l'11,2% di verdure, e in quelli biologici la percentuale non è necessariamente più elevata. Altri ingredienti presenti in questo preparato sono sale o miscele (di sale e spezie), olio di palma, zucchero, spezie, aromi e altre sostanze simili.

Mentre in passato si utilizzavano spesso esaltatori di sapidità, soprattutto il glutammato monosodico, oggi sempre più produttori ne fanno a meno e ricorrono piuttosto all'estratto di lievito o agli aromi come ingredienti. "Tuttavia, sia l'estratto di lievito sia gli aromi contengono per natura glutammato monosodico, e dal punto di vista chimico non c'è alcuna differenza tra quest'ultimo e gli esaltatori di sapidità di produzione industriale", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Nella produzione di aromi si forma il glutammato dall'amminoacido glutammico".

Le persone più delicate, dopo aver consumato alimenti che contengono glutammato accusano sintomi paragonabili a quelli di un'allergia, chiamati anche "sindrome del ristorante cinese": nausea, mal di testa, arrossamento della pelle, sudorazione, tachicardia, sensazione di debolezza e di formicolio o intorpidimento alla nuca, alla schiena e alle braccia. I sintomi si manifestano durante l'assunzione del cibo o alla fine del pasto e scompaiono da soli dopo breve tempo. Finora non si è ancora riusciti a spiegare scientificamente tale correlazione. L'acido glutammico, del resto, è presente anche nel corpo umano, dove funge da neurotrasmettitore nel cervello.

Nella lista degli ingredienti dei prodotti lavorati, l'aggiunta di esaltatori di sapidità deve essere dichiarata. Il glutammato viene indicato come glutammato monosodico o dalla lettera E seguita da un numero compreso tra 620 e 625, utilizzato per i sali dell'acido glutammico.

Consiglio: il preparato per brodo con un elevato contenuto di verdure si può facilmente produrre a casa. Per 1 kg di verdura fresca (per es. carote, sedano, porro, cipolle) si prendono circa 200 g di sale. La verdura cruda va lavata, tagliata grossolanamente, salata e sminuzzata con un blender o un potente frullatore a immersione. Imbottigliato in vasetti di vetro per conserve, precedentemente sterilizzati (10 minuti in acqua bollente), questo preparato si conserva in frigorifero per diversi mesi.