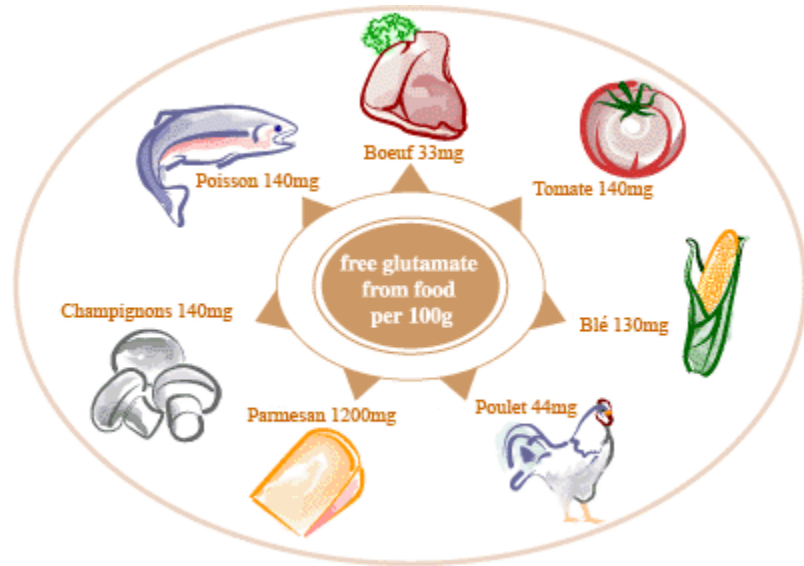


Partie Naturelle de la Nourriture

Il existe deux types de glutamate : une forme "liée", en tant que partie d'une protéine liée à d'autres acides aminés, et une forme "libre", telle qu'on la trouve dans les plantes et les tissus animaux. C'est dans sa forme libre que le glutamate joue un rôle dans le goût et l'agrément de la nourriture. Les aliments qui contiennent beaucoup de glutamate libre, tels que le fromage ou les tomates mûres, sont souvent choisis pour leur saveur particulière et agréable.



Une Tradition

La sauce de poisson est sans doute la plus ancienne des recettes à base de glutamate. Les civilisations grecques et romaines l'utilisaient fréquemment en tant qu'assaisonnement ; c'était une denrée essentielle, tout comme le vin et l'huile, et son commerce en tant qu'assaisonnement remonte aux alentours du VII^{ème} siècle Av.JC.

Les ruines de nombreuses usines de traitement du poisson ont été découvertes le long des côtes de la Méditerranée. Il y en avait autrefois plus d'une centaine et la sauce de poisson était transportée par voie de mer dans de grands vases, les amphores. Les archéologues ont découvert des amphores sur lesquels étaient indiqués les détails du contenu concernant sa qualité, le nom de son fabricant et ses composants. Une liste d'assaisonnement datant du septième siècle appelle cette sauce le "Garum" et des comptes rendus datant de 968 racontent que l'Empereur Byzantin Nicéphore II avait reçu l'envoyé du Pape Otto 1er en lui offrant de l'agneau grillé, servi avec des oignons, des poireaux et du garum. On ne trouve cependant plus de garum sur les tables européennes à partir du 11^{ème} siècle, bien que la recette continue à circuler de mains en mains et que le garum ait été considéré par certains monastères comme un remède secret contre le manque d'appétit. La sauce de poisson salée a donc une histoire de plus de 2500 ans, ce qui en fait l'un des assaisonnement à base d'umami les plus anciens.

Le glutamate libre dans les assaisonnements	
	mg/100g
Sauce d'anchois	630
Bovril	498
Sauce d'huîtres	900
Sauce de soja	782
Nam pra (sauce de poisson)	950

Le goût et une certaine prédilection pour la saveur de cet acide animé est aujourd'hui plus fort que jamais et c'est par exemple le glutamate qui contribue à la saveur si attrayante des sauces tomates qui accompagnent les pâtes et les pizzas italiennes. Le glutamate est présent dans la plupart des extraits de viande que l'on trouve dans le monde occidental (dans le Bovril par exemple), et dans les algues et le poisson séché utilisés dans les bouillon et la

sauce de soja au Japon.