

NUTRIZIONE



| Valori nutrizionali medi | |
|-----------------------------|------------------|
| | per una porzione |
| Valore energetico | 224 kcal/932 kJ |
| Proteine | 2,9 g |
| Carboidrati di cui zuccheri | 14,5 g 1,9 g |
| Grassi di cui saturi | 1,7 g 11,5 g |
| Fibra alimentare | 0,9 g |
| Sodio | 0,75 g |

Minestra preparata disidratata

Ingredienti: Grassi vegetali, farina di grano tenero, sale da cucina, carciofi (3,3%), lattosio, farina di mais dolce, estratto di lievito, proteine del latte, aroma, esaltatori di sapidità: glutammato monosodico, inosinato disodico, guanilato disodico; spinaci, prezzemolo, correttore di acidità: acido citrico; curcuma.
SENZA COLORANTI E CONSERVANTI AGGIUNTI

Cosa troviamo accanto al Glutammato di sodio (E621) in molti prodotti alimentari come dadi, piatti pronti e snacks salati?

Avrete sicuramente notato i due nucleotidi l'inosinato di sodio (E631) e il guanilato disodico (E627).

Sappiamo che i nucleotidi nell'organismo umano svolgono diversi fisiologici, oltre ad essere molecole contenute negli acidi nucleici, sono coinvolti in molti aspetti del metabolismo umano. Ma torniamo al loro ruolo nei prodotti alimentari. In rapporto 1:1 in combinazione con il glutammato di sodio, vengono impiegati come esaltatori di sapidità infatti il glutammato, i nucleotidi inosinato (IMP) e guanilato (GMP) partecipano al gusto umami. Essi fungono quindi da aromatizzanti in presenza di glutammato naturalmente presente nei cibi, come quello contenuto nei pomodori o eventualmente aggiunto, come accade con il glutammato monosodico (MSG). (...)

L'articolo:

<http://trashfood.com/2011/04/l%E2%80%99inosinato-di-sodio-e631-e-il-guanilato-disodico-e627-i-nucleotidi-esaltatori-di-sapidita-e-la-chimica-dellumami.html>

Sull'argomento:

http://www.corriere.it/salute/12_gennaio_16/lingua-gusto-di-pasqua_be30278c-403a-11e1-a5d2-75a8a88b1277.shtml

<http://www3.lastampa.it/benessere/sezioni/news/articolo/lstp/439519/>

Informazione di base:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Umami>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Umami>