Plakat: Umami - den femte grundsmag (kun print-selv)

Forfattere: Ole G. Mouritsen

Introduktion:
Hvilke stoffer i maden kan fremkalde "den femte smag", umami?

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
umamiplakat.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

UMAMI den femte smag



Basal umami. Glutamat

Synergistisk umami. Nucleotider (IMP+GMP+AMP)

SMAG for LIVET

旨味

Udvalg af forskellige råvarer og forarbejdede fødevareprodukter med et indhold af umami-smagsstoffer, som spænder fra meget lidt (til venstre) til meget store mængder (til højre).

Umami kaldes også den 'femte smag', hvor sur, sød, salt og bitter er de fire første. Vi finder den femte smag i for eksempel supper, kødretter, lagret ost, lufttørret skinke, skaldyr, svampe og modne tomater.

Vi ved nu, hvilke stoffer i maden, der kan fremkalde den femte smag, og det bedst kendte stof omtaler vi som det tredje krydderi (glutamat), som man siger skaber **basal** umami. Det helt særegne er, at små mængder af nogle andre stoffer (nucleotider) sammen med glutamat i vidunderlig grad kan forstærke smagen af umami. Disse andre stoffer giver derfor **synergistisk** umami.

Varerne i øverste række refererer til basal umami (indhold af glutamat), og varerne i nederste række refererer til synergistisk umami (samlet indhold af nucleotiderne IMP, GMP og AMP).

Man kan få kraftig umami i en ret ved at kombinere varer fra de to rækker.

www.umamibog.dk

Basal umami, 1: mælk, 2: æble, 3: gulerødder, 4: æg, 5: svinekød 6: Worcestershire sauce, 7: makrel, 8: kylling, 9: grønne asparges, 10: kaviar, 11: grønne ærter, 12: østers, 13: kartofler, 14: ketchup, 15: lufttørret skinke, 16: miso, 17: soltørrede tomater, 18: valnødder 19: sojasauce, 20: tørrede shiitake, 21: saltede ansjoser, 22: blåskimmelost, 23: parmesanost, 24: fiskesauce, 25: Marmite, 26: tørret tang (konbu).

Synergistisk umami, 1: grønne asparges, 2: østershatte, 3: solmodne tomater, 4: krabbe, 5: oksekød, 6: hummer, 7: tørrede shiitake, 8: kammusling, 9: reje, 10: svinekød, 11: kylling, 12: makrel, 13: ansjospasta, 14: katsuobushi

Umami. Gourmetaben & den femte smag
En bog af Ole G. Mouritsen og Klavs Styrbæk.
Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck