Umami-synergi - Få mere umami i maden (kun print-selv)

Forfattere: Charlotte Vinther Schmidt
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen

Introduktion:
Her finder du plakaten: Umami-synergi - Få mere umami i din maden. Plakaten kan hjælpe eleverne til at forstå hvad og hvordan man får mere umami smag i maden.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

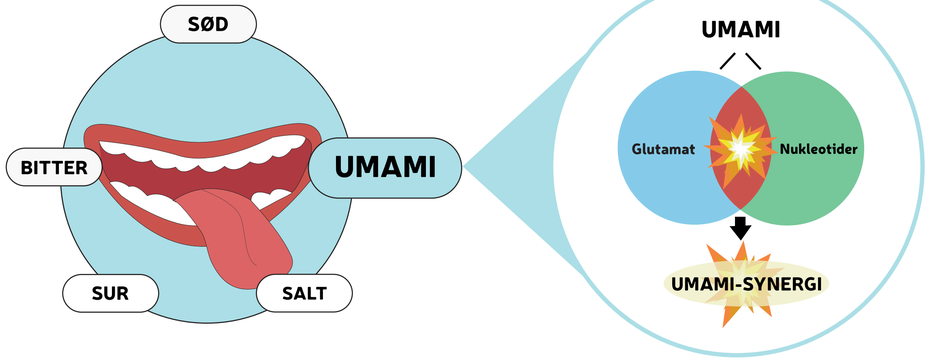
Kopiark:
umami-plakat30nov.pdf
fødevarerlisten nov2021.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

UMAMI-SYNERGI - Få mere umami i maden

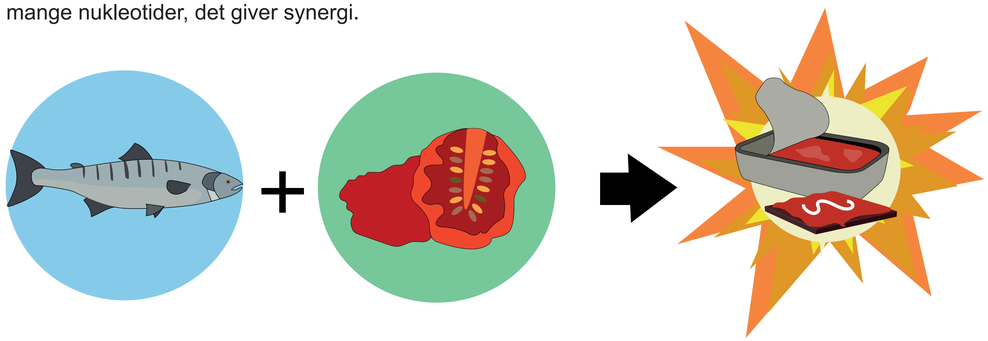
DEN FEMTE GRUNDSMAG

Umami er en af de fem grundsmage. Umamismagen fremkommer, hvis maden indeholder glutamat, og smagen forstærkes, når visse nukleotider også er tilstede. Forstærkningen kalder man umami-synergi.



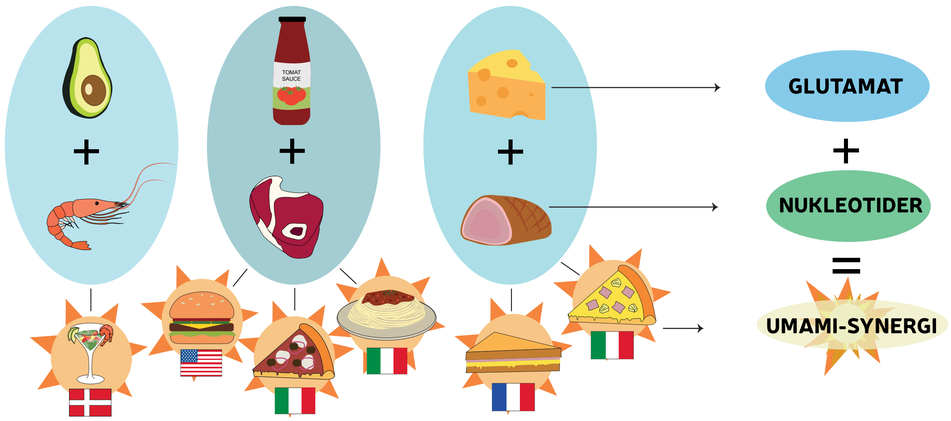
MAKREL I TOMAT - ET VELKENDT EKSEMPEL FRA HVERDAGEN

Makrel i tomat er et godt eksempel på umami-synergi. Tomater indeholder meget glutamat og makrellen mange nukleotider, det giver synergi.



KENDTE INTERNATIONALE RETTER MED MASSER AF UMAMI

Der findes mange andre gode eksempler på umami-synergi, som de fleste kender fra hverdagen. Fx pizza, hvor kombinationen af tomat, ost, oksekød og skinke giver rigtig meget synergi.



UMAMI-SMAGSHYLDEN

Her kan du se en oversigt over forskellige fødevarers umamipotentiale, antallet af stjerner er baseret på udregninger af fødevarernes glutamat og nukleotidindhold. En grå stjerne indikerer et indhold under det, man normalt kan smage (smagstærklen), men som kan komme frem vha. umami-synergi. Visse fødevarer har selv umami-synergi (f.eks. tørrede shiitake svampe, østers og tørrede tomater). Andre fødevarer nyder godt af at booste hinanden, så de får glutamat og nukleotider (f.eks. makrel og tomat, kylling og bacon eller soltørrede tomater, parmesanost og salat).

Fødevarer	Glutamat	Nukleotider	Samlet umami smagsindtryk
Shiitake svampe, tørrede	●●●●○	●●●●○	★★★★★
Tomater, tørrede	●●●●○	●○○○○	★★★★★
Kylling	●○○○○	●●○○○	★★★★★
Katsuobushi (tørret, røget bonito fisk)	●○○○○	●●●●●	★★★★★
Soya sauce	●●●●○	○○○○○	★★★★
Makrel	●○○○○	●●●○○	★★★★
Ost, Parmesan	●●●●●	○○○○○	★★★★
Tomater, friske solmodne	●●●○○	●○○○○	★★★★
Ærter, grønne	●●○○○	●○○○○	★★
Spinat	●○○○○	○○○○○	
Avocado	●○○○○	○○○○○	

SCAN QR KODEN FOR DEN FULDE LISTE OG YDERLIGERE INFORMATION

Fødevarer	Glutamat	Nukleotider	Samlet umami smagsindtryk
Shiitake svampe, tørrede 	●●●●○	●●●●○	★★★★★
Tang (Nori) 	●●●●○	●○○○○	★★★★★
Tomater, tørrede	●●●●○	●○○○○	★★★★★
Katsuobushi (tørret, røget bonito fisk) 	●○○○○	●●●●●	★★★★★
Kylling	●○○○○	●●○○○	★★★★★
Østershatte, tørrede 	●●●○○	●○○○○	★★★★
Kammusling	●●●○○	●○○○○	★★★★
Østers (Stillehavsøsters) 	●●○○○	●○○○○	★★★★
Makrel 	●○○○○	●●●○○	★★★★
Svinekød 	●○○○○	●●●○○	★★★★
Oksekød	●○○○○	●○○○○	★★★★
Laks 	●○○○○	●●●○○	★★★★
Blæksprutte	●●○○○	●○○○○	★★★★
Tang (Kombu) 	●●●●●	○○○○○	★★★★
Tun 	●○○○○	●●●○○	★★★★
Ost, Parmesan 	●●●●●	○○○○○	★★★★
Tomater, friske solmodne	●●●○○	●○○○○	★★★★
Soya sauce 	●●●●●	○○○○○	★★★★
Østers sauce	●●●●○	○○○○○	★★★
Ansjoser 	●●●○○	○○○○○	★★★
Fiskesauce	●●●○○	○○○○○	★★★
Te (Grøn) 	●●●○○	○○○○○	★★★
Miso sauce 	●●●○○	○○○○○	★★★
Rejer 	●○○○○	●○○○○	★★
Bacon 	●●●○○	○○○○○	★★
Lufttørret skinke	●●●○○	○○○○○	★★
Ost, Emmentaler 	●●●○○	○○○○○	★★
Ketchup 	●●●○○	○○○○○	★★
Ærter, grønne 	●●○○○	●○○○○	★★
Kimchi (fermenteret kål) 	●●○○○	○○○○○	★★
Kartofler	●●○○○	○○○○○	★★
Ost, Cheddar 	●●○○○	○○○○○	★★
Lakserogn 	●○○○○	●○○○○	★★
Honning melon	●●○○○	○○○○○	★★
Tomat sauce 	●●○○○	○○○○○	★★
Barbecue sauce	●●○○○	○○○○○	★★
Bønner 	●●○○○	○○○○○	★★
Asparges, grønne	●○○○○	●○○○○	★★
Hvidløg 	●●○○○	○○○○○	★
Enoki svampe	●○○○○	○○○○○	★
Majs	●○○○○	○○○○○	★
Kaviar	●○○○○	○○○○○	★
Kinaradise	●○○○○	○○○○○	★
Shiitake svampe, friske	●○○○○	○○○○○	★
Kartofler, søde	●○○○○	○○○○○	★
HP sauce	●○○○○	○○○○○	★
Løg	●○○○○	○○○○○	★
Spinat	●○○○○	○○○○○	★
Blomkål	●○○○○	○○○○○	★
Salat	●○○○○	○○○○○	★
Champignon	●○○○○	○○○○○	★
Kål	●○○○○	○○○○○	★
Asparges, hvide	●○○○○	○○○○○	★
Broccoli	●○○○○	○○○○○	★
Selleri	○○○○○	○○○○○	☆
Avocado	○○○○○	○○○○○	☆
Gulerod	○○○○○	○○○○○	☆
Pære	○○○○○	○○○○○	☆
Æg	○○○○○	○○○○○	☆
Fersken	○○○○○	○○○○○	☆
Græskar	○○○○○	○○○○○	☆
Peberfrugt, grøn	○○○○○	○○○○○	☆
Tang (Wakame)	○○○○○	○○○○○	☆
Citron	○○○○○	○○○○○	☆
Aubergine	○○○○○	○○○○○	☆
Vindruer	○○○○○	○○○○○	☆
Æble	○○○○○	○○○○○	☆
Smør	○○○○○	○○○○○	☆
Agurk	○○○○○	○○○○○	☆