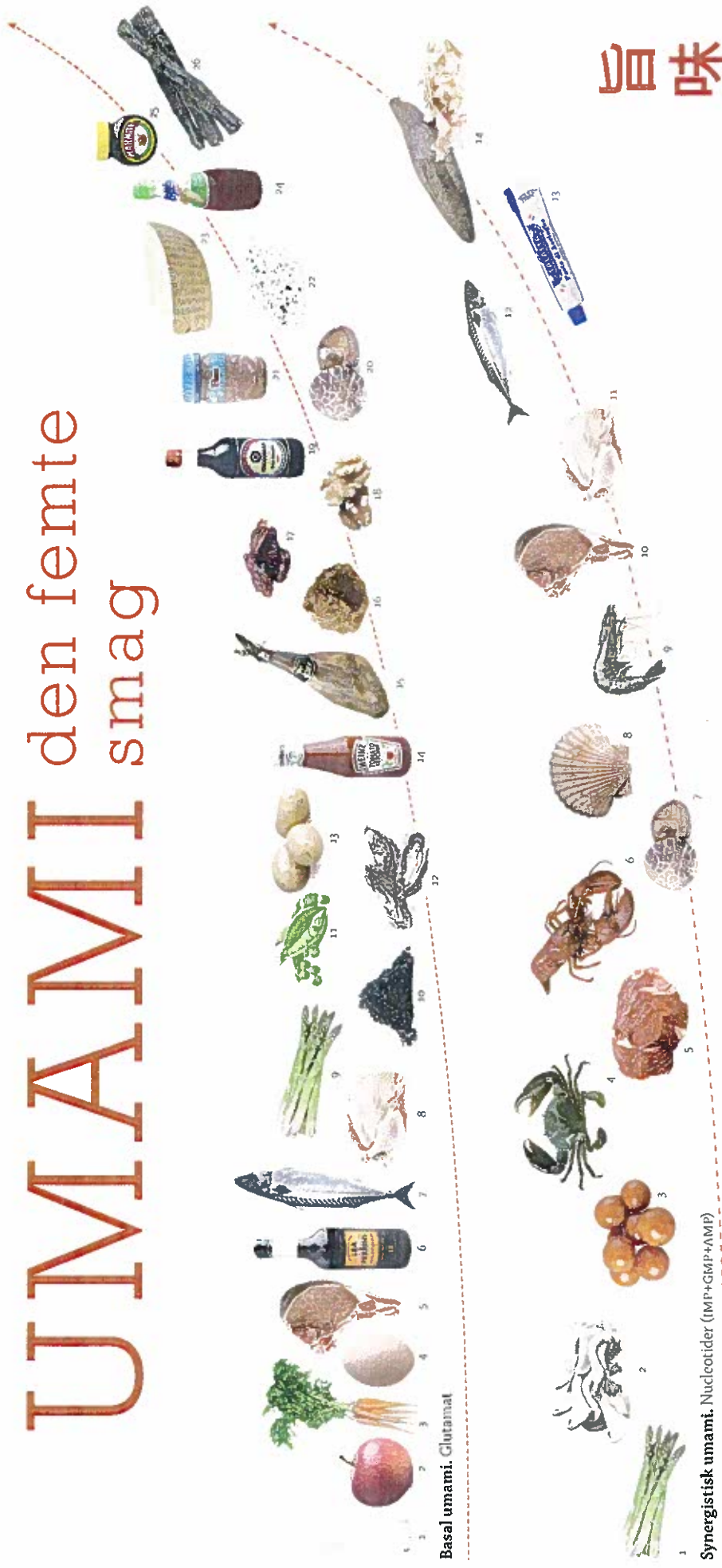


# UMAMI den femte smag



## 旨味

### Basal umami. Glutamat

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

### Synergistisk umami. Nucleotider (IMP+GMP+AMP)

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

### Basal umami

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

### Synergistisk umami

Udvalg af forskellige råvarer og forarbejdede fødevarer 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 omfatter 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**. Værerne i øverste række refererer til basal umami (indhold af glutamat), og værne i nederste række refererer til synergistisk umami (samlet indhold af nucleotiderne IMP, GMP og AMP). Man kan få kræftig umami i en ret ved at kombinere varer fra de to rækker, for eksempel soltørrede tomater med ansjospasta, asparges med kyllingesuppe eller grønne ærter med kammusling.

1: mælk, 2: æble, 3: gulrødder, 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 (kombu)

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

**Umami. Gourmetaben & den femte smag**  
 En bog af Ole G. Mouritsen og Klaus Styrboek  
 Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2011  
 www.umamibog.dk