

De fem grundsmage

De fem grundsmage

Der findes fem grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami.

Hver af de fem grundsmage spillede en vigtig rolle i forhold til de tidlige menneskers overlevelse i naturen.

Sødt

Vores forfædre kunne smage sødt, så de kunne genkende og udvælge de søde frugter og bær, der indeholdt næring og energi. I dag har vi meget nem adgang til søde sager i forhold til vores forfædre, der kun levede af det, de kunne finde i naturen. Derfor spiser vi for meget af det søde og mindre af den næringsrige mad.

Det problem har kattedyr ikke. Kattedyr som tiger, løve og huskat kan nemlig slet ikke smage sødt. De har brug for at genkende smagen af frugt, fordi de får deres næring fra kød.

Bittert

Den bitre smag er vi mennesker ikke så glade for. Det har også en naturlig forklaring. Nogle planter udvikler giftige stoffer som et forsvar mod at blive spist. Giftige stoffer smager ofte bittert. Fortidens mennesker udviklede en evne til at smage bittert. Så kunne de genkende og undgå planter, der smagte bitter og måske var giftige.

Vi kan dog lære at holde af bitre fødevarer, hvis vi kan få noget ekstra ud af at spise dem. For eksempel kan vi lære at kunne lide den bitre smag i kaffe, fordi kaffe gør en friskere.

Salt

Vores krop har brug for salt for at kunne fungere. For lidt salt i kroppen kan gøre os syge. Men for meget salt er heller ikke godt. Det kan være svært at skære ned på saltet, da vi har udviklet os til at kunne lide salt.

Surt

Et stænk citronsaft på fisk er dejligt, men vi spiser ikke en hel citron. Vores evne til at smage surt er udviklet, så vi kan genkende og undgå umodne frugter og bær. De er ikke så næringsrige og derfor ikke så gode at spise. Sur smag kan også være et tegn på, at maden er blevet dårlig.

Umami

Umami-smagen er lidt sværere at genkende. Den forstærker og giver dybde og sødme til smagen i en ret. Især kød og andre fødevarer fra dyreriget er rig på umami, herunder insekter. Der findes også umami i tomatsauce, ketchup, svampe, soyasauce m.m.

Hvis der er umami-smag i en ret, skaber det en følelse af tilfredshed, og man bliver hurtigere mæt. Den gode mæthedfølelse kommer fordi umami-smagen er et tegn til kroppen om, at man spiser noget særligt næringsrigt som f.eks. kød.

Hvis vi skal skabe klimavenlige måltider, skal vi tilvælge proteinrige alternativer til kød, og sørge for at de smager godt ved at tilføje umami.

Sødt



Bittert



Salt



Surt



Umami



Opgave: Smag på de fem grundsmage

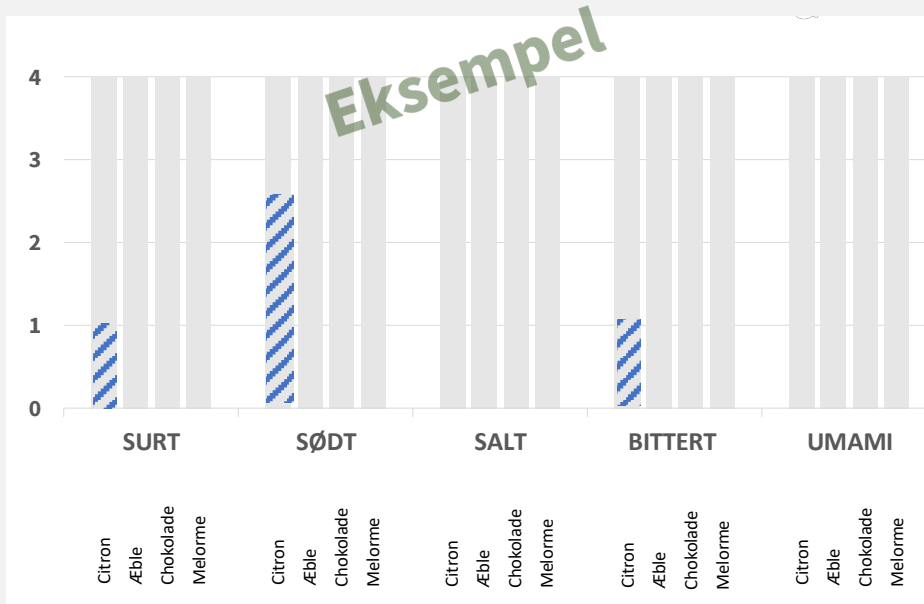
I denne opgave skal du smage dig frem til hvilke grundsmage, der findes i forskellige fødevarer. Du skal sætte dit svar ind i smagsdiagrammet på næste side, se vejledning nedenfor. Der er ikke noget facit, da vi alle smager forskelligt. Dit svar vil derfor være lidt anderledes end din sidekammerats. Du skal smage på:

- æble
- mørk chokolade 80 %
- citron
- ristede melorme med salt, se opskrift s. 36 (kan erstattes med bouillon)

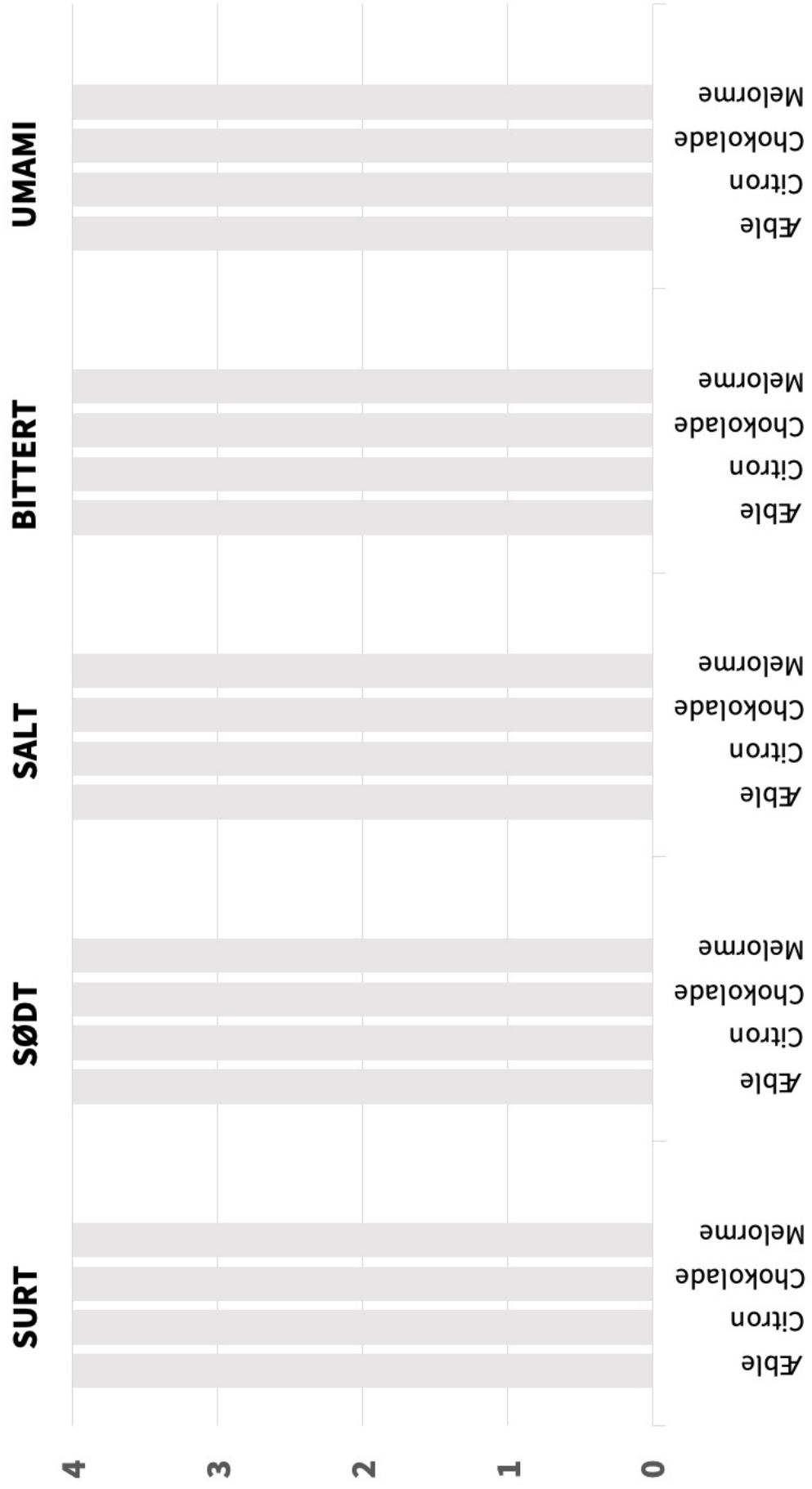


Vejledning til smagsdiagram

- Smag på æblet.
- Vurder hvor surt æblet smager på en skala fra 0-4, hvor 0 betyder at det **ikke smager surt** og hvor 4 betyder, at det smager **meget surt**? Sæt dit svar ind i smagsdiagrammet.
- Gør nu det samme for de andre grundsmage.



SMAGSDIAGRAM



SMAGSDIAGRAM TIL VALGFRI SMAGSPRØVE

