

Emne: Smagssansen – De fem grundsmage

De fem grundsmage

Forskere har indtil nu fundet frem til 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. Når vi lærer om smagssansen, kan vi lave mad, der både tilfredsstiller vores smag, er sund for vores krop og er godt for natur og klima.

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 nemmere adgang til søde sager end vores forfædre, der 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 katte ikke. Katten kan nemlig slet ikke smage sødt, da den ikke har brug for at genkende smagen af frugt. Den får sin næring udelukkende fra råt kød.

Bittert

Den bitre smag er vi mennesker ikke så glade for, og det har også en naturlig forklaring. Nogle planter udvikler giftige stoffer som et forsvar mod at blive spist. Giftige planter er ofte også bitre. Fortidens mennesker havde en evne til at smage bittert, så de kunne undgå planter, der smagte bittert og derfor 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 er opkvikkende. Vi kan også lære at holde af den bitre smag i kål, fordi kål indeholder vigtige næringsstoffer.

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 er skabt til at eftertrage salt.

Surt

Et stænk citronsaft på fisk er dejligt, men vi drikker ikke citronsaft på samme måde, som vi drikker appelsinsaft. Vores evne til at smage surt er udviklet for at kunne genkende og undgå umodne frugter og bær, da de ikke er næringsrige. Sur smag kan også være et tegn på, at maden er fordærvet.

Umami

Umami-smagen er lidt sværere at genkende. Den giver fylde og dybde i smagen til 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, end hvis man spiser den samme ret uden umami. 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

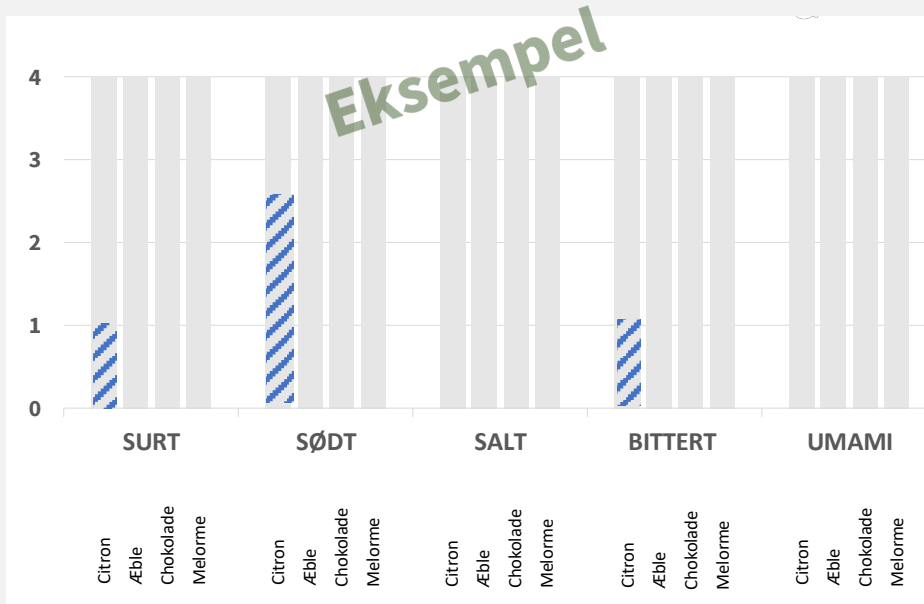
I denne opgave skal du smage dig frem til hvilke grundsmage, der findes i forskellige fødevarer. Du skal sætte dit svar ind i smagsdiagrammet på næste side, se vejledning nedenfor. Der er ikke noget facit, da vi alle smager forskelligt. Dit svar vil derfor være lidt anderledes end din sidekammerats.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

- æble
- mørk chokolade 80 %
- citron
- ristede melorme med salt (kan erstattes med bouillon)



Vejledning til smagsdiagram

- Smag først 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

