

Beskriv smag og konsistens

Smagssansen

Smagssansen sidder på tungen. Tungen har omkring 5.000 smagsløg, der opfanger smagen af det, der er i munden. Surt, sødt, salt, bittert og umami er de fem såkaldte grundsmage, som opfanges af smagsløgene.

Hvert smagsløg indeholder 50-100 celler, der hver især er specialiseret til at genkende én grundsmag og sende besked til hjernen om, hvornår netop dén smag er der.

Den samlede besked fra alle smagsløgene – sammen med signalerne fra alle vores andre sanser – fortæller hjernen, hvordan maden smager.

De 5 grundsmage:

Salt: Smagen af salt kommer hovedsageligt fra natrium, som er en del af almindeligt bordsalt (natriumchlorid). Salt forstærker smagen af de andre grundsmage. Mad, der smager salt, fx skinke, chips og suppe, er ofte blevet tilføjet salt.

Vi kan ikke leve uden salt, og evnen til at smage salt er med til at sikre, at vi får nok af det. Men for meget salt i maden eller drikken kan vi ikke lide – tænk blot på en mundfuld havvand.

Sød: Slik, honning og solmodne jordbær smager sødt, fordi de indeholder sukker.

Sukker findes i forskellige udgaver, og nogle er sødere end andre. Fx er frugtsukker (fruktose) sødere end mælkesukker (laktose), og det kunstige sødestof aspartam langt sødere end frugtsukker.

Sukker giver energi til kroppen, og sødt kan vi lide, fordi det er masser af lettilgængelig energi.

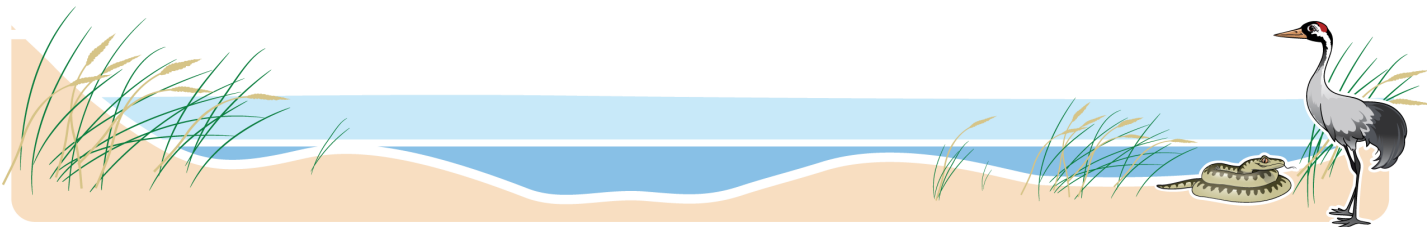
Sur: Citron, yoghurt og umodne æbler er sure, fordi de indeholder syre. Syrer, fx citronsyre, mælkesyre og eddikesyre, er det, der smager surt.

Surt er tit et tegn på, at maden ikke er sikker at spise, fx det sure æble, som ikke er modnet nok og derfor ikke er fyldt med energi (i form af frugtsukker), eller den sure mælk, der er blevet dårlig og risikabel at drikke. Med tiden vænner vi os typisk til den sure smag og lærer at værdsætte den. Sammen med sødt kan surt smage godt, som i appelsin, syltede asier og sur-sød sauce.

Bitter: Nyfødte kan ikke lide bitter smag. Hjernen afviser det, der smager bittert, fordi bittert ofte er et signal om, at maden er giftig eller fordærvet. Smagen af bitter kommer fra bitterstoffer i maden. Der findes mange slags bitterstoffer, fx i kål. Med tiden kan vi vænne os til at værdsætte den bitre smag, når vi oplever den sammen med ting, som kroppen reagerer positivt på, fx koffein i kaffe, alkohol i øl.

Umami: Umami er japansk og betyder "det lækreste af det lækre". Umami kan være svært at sætte ord på og genkende. Umami giver oplevelsen af mundfylde, kødkraft og velsmag. Smagen af umami er et signal til kroppen om, at maden indeholder protein, som kroppen skal bruge.

Der er umamismag i fx bacon, ketchup, asparges, hønsekødssuppe, parmesan, makrel i tomat, tørret, saltet og røget kød og fisk, og retter, hvor kød og grønsager er kogt sammen.



Beskriv smag og konsistens

De 5 grundsmage

Salt	Sød	Sur	Bitter	Umami
Fx skinke, chips, suppe. Der er ofte tilført salt.	Fx slik, honning, solmodne jordbær. Indeholder sukker.	Citron, umodne æbler - fordi de indeholder syre. fx citronsyre, mælkesyre og eddikesyre.	Der findes mange slags bitterstoffer i maden, fx i kål, kaffe, øl og oliven.	Umami giver mundfyldte og kødkraft. Der er umamismag i fx bacon, ketchup, parmesan, asparges og hønsekødssuppe.

Konsistens

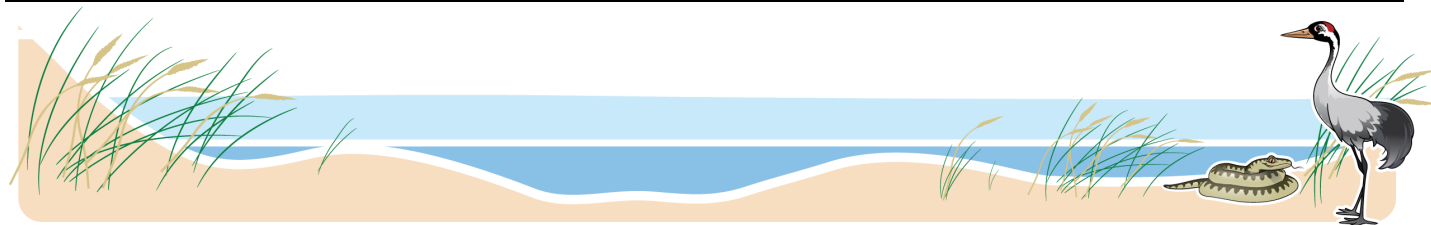
Når vi taler om, hvordan maden smager, bruger vi for det meste udtryk, som har noget at gøre med de fem grundsmage, surt, sødt, salt, bittert og umami, ofte i en skøn sammenblanding med madens lugt. Hvis maden ikke lever op til vores forventninger, og vi ikke synes om den, viser det sig imidlertid i de fleste tilfælde, at det kun har lidt at gøre med smag og lugt, men snarere med hvordan maden føles i munden. Uønsket tekstur/konsistens af maden er den hyppigste grund til, at vi fravælger den, og en fødevarers kvalitet bedømmes ofte på den konsistens, vi forventer, den skal have. Når I tilbereder jeres mad, så prøv at bemærke, hvordan konsistensen ændrer sig. Her er en række adjektiver (tillægsord), der kan beskrive konsistensen af maden.

Blødt	Saftigt	Sprødt	Svampet	Klistret
Melet	Hårdt	Trevlet	Flydende	Fedt
Fast	Klumpet	Vandet	Sandet	Knasende

Beskriv smag og konsistens

Her er et eksempel på, hvordan smag og konsistens kan beskrives, når I tilbereder mad fx æblekage:

Opskrift: Æblekage		
Råvare: Æble	Råvare: Vaniljestang	Råvare: Æblekage
Tilberedning: Plukket friskt fra et æbletræ.	Tilberedning: Vaniljestænger er tørrede frugtbælge fra planter, der tilhører orkidéfamilien.	Tilberedning: Ingredienser er kogt sammen
Smag: Det smager syrligt, med også lidt sødt.	Smag: Bitter. Det er duften af vaniljen, der er sødlig.	Smag: Syrlig, sødt
Konsistens: Det er saftigt, sprødt.	Konsistens: Vaniljestangen opleves først fast i munden, dernæst trevlet. Vaniljekornene fø-	Konsistens: Vandigt, klumpet, saftigt.



Beskriv smag og konsistens

Forsøg at beskriv de råvare og den mad I tilbereder. Det kan være lidt svært og særligt smagssansen, fordi den også påvirkes af lugtesansen. Prøv bare at holde jer for næsen, når I smager jeres mad. Udvælg og beskriv nogle råvare:

Opskrift:			
Råvare	Råvare	Råvare	Råvare
Tilberedning	Tilberedning	Tilberedning	Tilberedning
Smag	Smag	Smag	Smag
Konsistens	Konsistens	Konsistens	Konsistens

