

Umami - hva smaker det?

Du har kanskje lært at vi har fire ulike smakssanser på tunga - surt, salt, søtt og bittert? Det er ikke lenger helt riktig. Nå er det blitt påvirket av en femte smak, nemlig smaken umami.

AV KJERSTI PEDERSEN | PUBLISERT 29. APR. 2008 | OPPDATERT 6. FEB. 2020

En gutt smiler mens han holder en hamburger klar til å ta en bit.

Smaksopplevelsen vår er et samarbeid mellom flere sanser. Foto: Shutterstock.

Selv om du ikke har hørt om smaken umami før, er dette egentlig ikke en ny oppdagelse. Allerede for 100 år siden oppdaget en japansk forsker denne smaken, men kunnskapen nådde oss først for noen år siden.

Gammelt nytt?

Du lurer kanskje på hvorfor vi ikke fikk vite noe før? Jo - han glemte å fortelle til andre hva han hadde funnet ut, så denne oppdagelsen måtte gjøres på nytt. Dette viser hvor viktig det er for forskere å fortelle andre om sine funn!

Hva smaker umami?

Umami er et japansk ord som kan oversettes med delikat eller vidunderlig. Det er vanskelig å forklare hvordan denne smaken kjennes ut i munnen, men noen beskriver den som saltsøtt eller "kjøttaktig".

Smak av protein

Smaken umami er egentlig smaken av glutamat i det vi spiser. Glutamat er en aminosyre som finnes i proteiner, og det er spesielt mye glutamat i kjøtt - det er nok derfor noen sier at smaken umami smaker "kjøttaktig". Det er spesielt mye glutamat i kjøtt, ost, tomat og morsmelk.

Smaksløker over hele tunga

Frem til for noen få år siden trodde vi at smaksløkene var plassert på egne områder på tunga, for eksempel at smaksløke som kunne kjenne igjen søte matvarer var plassert kun ytterst på tunga. Det stemmer ikke. Forskerne har nå funnet ut at de fem smaksløkene er spredt utover hele tunga.

Vi bruker mange sanser for å smake

Smaksopplevelsen vår er et samarbeid mellom flere sanser. Lukt har stor betydning for hvordan smaken oppfattes. Du har kanskje lagt merke til at maten ikke smaker så mye når du er forkjølet? Hvordan maten ser ut har også mye å si for hvordan du opplever smaken. Og har du forresten lagt merke til at maten ofte smaker bedre om du spiser sammen med andre?

MAT OG HELSE MAT

Meldinger ved utskriftstidspunkt 14. mars 2025, kl. 08.37 CET

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.