

Umami, czyli jakie to pyszne!

Słowo umami powstało z połączenia słów “umai”, czyli pyszność oraz “mi” - smak. Umami możemy poczuć, kosztując bulionu dashi, dań z dodatkiem sosu sojowego, wodorostów czy suszonych grzybów. Jego walory są tak wyraziste, że w 2000 roku zostało oficjalnie ogłoszone piątym smakiem - obok słonego, gorzkiego, słodkiego i kwaśnego. Gdzie tkwi sekret umami? Odpowiedź na to pytanie przynosi nam... chemia.

Nie bez przyczyny smak umami jest charakterystyczny właśnie dla kuchni japońskiej. Słynie ona przecież z długo gotowanych bulionów, wodorostów, suszonych ryb, fermentowanych warzyw czy produktów sojowych. Cały sekret umami tkwi w składzie chemicznym – to znaczy w połączeniu kwasu glutaminowego z wybranymi nukleotydami. To właśnie te związki odpowiadają za nasze odczucia i sprawiają, że jedzenie bogatej w nie potrawy wiąże się dla człowieka z przyjemnością.

Jak rozpoznać umami? Smak ten jest najczęściej opisywany jako “rosołowy” lub “mięsny”, słony, ale w nieco inny sposób. Pozostawia też wrażenie tłustości na języku. A jeśli już o języku mowa, to warto wiedzieć, że posiadamy na jego powierzchni specjalne receptory odpowiedzialne za odbiór umami.

Umami a wzmacniacze smaku

Czy umami ma związek z owianymi złą sławą wzmacniaczami smaku i zapachu, np. glutaminianem sodu? Okazuje się, że tak. Glutaminian sodu to powszechnie stosowana przyprawa do żywności i jedna z ważniejszych substancji w chemii spożywczej. Jej produkcja na masową skalę wiąże się właśnie z odkryciem umami. Co ciekawe, glutaminian sodu nie jest klasyfikowany jako substancja szkodliwa, a jego toksyczność jest kilkanaście razy niższa niż soli kuchennej. Dlatego tak jak ze wszystkim – w spożyciu zalecany jest po prostu umiar.

Umami po raz pierwszy nazwał japoński badacz Kikunae Ikeda, który zastanawiał się, dlaczego tradycyjny bulion dashi jest wyjątkowo... pyszny. Zbadał więc wywar z kombu i odkrył, że jest bogaty właśnie w sól organiczną kwasu glutaminowego. Wszystko odbyło się na początku XX wieku. Dzisiaj w Japonii ten wzmacniacz smaku jest nieodłącznym składnikiem w kuchni i dodaje się go do dań tak jak sól czy pieprz.

Należy jednak pamiętać, że glutaminian występuje przede wszystkim naturalnie – w wielu produktach, które spożywamy na co dzień. Co ważne, procesy ich fermentacji czy suszenia dodatkowo wydobywają umami, dlatego jeśli chcemy “podbić” smak danej potrawy, warto dodać do niej określone składniki.

Umami, czyli jakie to pyszne!



Zupa miso z łososiem

Naturalne źródła umami:

- dojrzewająca szynka i kielbasy
- długo gotowane sosy, buliony i wywary
- parmezan i inne dojrzewające sery
- gotowane ziemniaki, kapusta pekińska, szparagi, cebula, kalafior, ogórek
- kiszonki – kiszona kapusta, kimchi, ogórki
- orzechy włoskie
- pomidor
- zakwasy, ocet ryżowy, sos sojowy
- shiitake i inne suszone grzyby
- wodorosty
- ryby i owoce morza

Sushi jest pełne umami!

Umami tłumaczy, dlaczego sushi tak nam smakuje i zdobyło popularność praktycznie na całym świecie. Faktem jest przecież, że potrawa ta składa się w większości ze składników o wysokiej zawartości glutaminianu. Mamy tu nori, ryby i owoce morza, sos sojowy, ocet ryżowy i ogórka. Nic więc dziwnego, że jedzone razem są tak pełne smaku i po prostu – pyszne.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW](#)! Jesteśmy w całej Polsce