



Bilag 8

Grundsmage

Hvad er en grundsmag?

En grundsmag er en unik smag, der ikke kan sammensættes af andre smage. Mennesket er i stand til at smage 5 forskellige grundsmage, surt, sødt, salt, bittert og umami (velsmag). Nogen tror, at stærkt også er en smag, men i virkeligheden er det en følelse af smerte og ikke en grundsmag.

Når vi laver mad, er det smart at kende til de forskellige grundsmage. Så er det lettere at smage retten til, så den hverken kommer til at smage for sødt, salt osv. Vi bliver glade, når en madret indeholder alle 5 grundsmage. Derfor kan en burger smage så godt.

Surt: syltede agurker

Sødt: ketchup

Salt: bøf

Bittert: rå løg

Umami: ost, kød og ketchup

Grundsmagene er geniale, da de er med til at fortælle kroppen, hvad maden indeholder. Dette var særligt smart for vores forfædre, da de på den måde kunne smage, om noget var giftigt (bittert), eller om det var rigt på proteiner (umami). Måske I kender til følelsen, når man enten er træt og sulten og pludselig får lyst til noget sødt. Det er fordi, det for kroppen er en let og hurtig måde at få energi på, via sukker. Det kan også være, I kender følelsen, når man i sommerens varme, får lyst til noget salt, f.eks. chips. Det er fordi kroppen har svedt salte ud og har derfor brug for mere salt igen.

Hvordan smager vi?

Man kan beskrive smag som en oplevelse. Det er nemlig ikke bare det, at noget er sødt eller salt, der gør, at det kan smage godt eller dårligt. Når vi smager, bruger vi faktisk alle vores sanser. Både føle-, syns-, lugte- og smagssansen og for nogen sågar også høresansen.

Først ser og dufter vi maden, og allerede her begynder smagsoplevelsen. Vi begynder ret hurtigt at danne idéer i vores hoved om, hvordan vi tror, det kommer til at smage. Derfor gør restauranter meget ud af, hvordan de anretter maden.



Når vi får maden i munden, får vi en fornemmelse af madens konsistens. Altså om maden f.eks. er hård, blød, sprød eller slimet. Denne oplevelse er også vigtig i forhold til, om smagsoplevelsen er god eller dårlig.

I munden bruger vi tungen til at smage med. På tungen sidder der små smagsløg. Disse små smagsløg kan smage de 5 grundsmage, surt, sødt, salt, bittert og umami. Smagsløgene giver besked til hjernen om, hvilken smag der er i maden. Vi kan faktisk smage de 5 grundsmage overalt på tungen, men nogle steder er det særligt kraftigt. Det er fordi, vi har forskellige typer af smagsløg, som er gode til at smage forskellige ting. I nogle områder af tungen er der samlet mange af den samme type smagsløg, f.eks. en type der er særlig god til at smage det sure. Det er forskelligt fra person til person, hvor de områder er.

Ofte oplever folk, at de kan smage sure ting på siderne af tungen, det søde og salte foran, det bitre bagude og umami over det hele.