

## UMAMI

### ✓ QUÈ ÉS?

Umami és un dels cinc gusts bàsics que reconeixen els receptors especialitzats de la llengua humana, a més del dolç, salat, amarg i àcid. És una paraula japonesa que significa «saborós». El gust umami va ser identificat pel químic japonès Kikunae Ikeda l'any 1908 però no seria acceptat com a gust bàsic fins als anys 80. A la Xina umami es coneix com xiānwèi (鮮味, literalment, "sabor fresc" o "sabor deliciós"). El gust umami es descriu sovint com un gust de brou o de carn.

Els glutamats i altres substàncies que normalment es troben en les carns, formatges, i certes verdures, o altres proteïnes en forma lliure estimulen receptors específics en la llengua, resultant-ne el gust umami. Condiments rics en glutamat es fan servir històricament en nombroses cultures per augmentar la palatabilitat dels aliments: la salsa de soia, el formatge parmesà, les anxoves i el pernil. Diversos potenciadors del gust són afegits a aliments manufacturats per a intensificar el gust umami, incloent-hi el glutamat monosòdic (GMS).

### ✓ QUINA SENSACIÓ ENS DESPERTA?

#### ✓ ALIMENTS?

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ✓ Xampinyons | ✓ Rovellons |
| ✓ Lluç       | ✓ Pollastre |
| ✓ Rap        | ✓ Cargols   |
| ✓ Salmó      | ✓ Xai       |

Molts d'aquests aliments estan representats al nostre menú, per això, a banda de fer les activitats que us proposem, per descobrir com s'agrupen els aliments per gustos, caldrà relacionar-los amb cada gust i els tasteu mentre dineu. Mmmmm!

**audac**



No tinc potes i em bellugo  
respiro i no tinc pulmons  
passo la vida fent voltes  
amb un vestit de colors  
(el peix)