

5 saveurs de base : sucré – acide – amer – salé et Umami

- L'umami, se traduisant généralement par *savoureux*, est l'une des cinq saveurs de base avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé.
- Le goût umami a été **découvert en 1908** par le chimiste japonais, Kikunae Ikeda, de Tokyo et **reconnu en 1985** à Hawaï
- La cinquième saveur est le goût des protéines. Elle est décrite comme **succulente**, agréablement **charnue**, **mystérieuse** et **persistante en bouche**. C'est le goût des protéines. Le choix de son nom par le professeur Ikeda n'est d'ailleurs pas anodin. Umami est un mot emprunté du japonais uma-mi signifiant « **goût délicieux** ».

Liste des aliments contenant l'umami

- Nous retrouvons l'umami dans une large variété d'aliments que nous consommons tous les jours. Les principaux éléments **responsables de cette saveur**, le **glutamate**, **l'inosinate** et le **guanylate** confèrent à l'umami le rôle **d'exhausteur de goût**.

Aliments riches en umami



truffe



algues Kombu



parmesan



huitre



sauce soja



champignons secs



jambon cru



tomates mûres



olives

.....

Dans les *fruits et légumes*, la saveur de l'umami est présente dans la *tomate mûre*, dans les asperges, les épinards, les champignons secs, les olives

C'est également une saveur que l'on retrouve dans *les produits laitiers* et notamment dans les *fromages vieillis tels que le parmesan ou le cheddar*.

Les viandes, les poissons et les crustacés contiennent l'umami. En voici quelques exemples : *la viande de veau, les crevettes, les huîtres, Le crabe, le jambon cru*. Enfin, le fameux *cube Knorr, la sauce de soja, la sauce BBQ et le thé vert, matcha...* Enferment la saveur de l'umami.