

Hvad er smag?



Hvad er smag egentlig, og hvordan smager man på noget? Hver gang vi putter mad i munden, smager vi på maden. Men smag er ikke bare de signaler der sendes fra tungen til hjernen, der giver besked om, hvilken smag vi har med at gøre. Smag er meget mere kompleks end som så. Vi smager nemlig med alle sanserne, vi smager med vores oplevelser og vi smager med vores kultur.

Synssansen

”Man spiser med øjnene”, siger man. Synssansen er nemlig det første indtryk, af den mad vi skal spise. Når man ser på en is, har man allerede en ide om at isen er kold, sød og cremet. Dette er knyttet til vores tidligere oplevelser. Vi har tidligere smagt på en is, så derfor har vi også en ide om, hvordan den kommer til at smage. Måske løber tænderne i vand, når vi ser på isen, og dette skaber en indledende forventning til maden.

Når vi spiser et måltid, skal det gerne have flere farver, før vi finder det indbydende. Dette gælder også slikposer. Vi vil hellere købe en pose slik med flere forskellige farver end en slikpose, hvor der kun er en farve. Dette gælder for eksempel m&m's. De forskelligefarvede m&m's smager ens, men man har lavet et forsøg, hvor man satte to forskellige skåle med m&m's frem. I den ene skål, var der mange forskellige farver, og i den anden skål, var der kun en farve. Der blev spist klart flest

m&m's fra skålen med mange farver. Farverne giver os også en ide om, hvordan maden kommer til at smage.

Hvilke smage/ingredienser forbinder du med farven rød?

Hvilke smage/ingredienser forbinder du med farven gul?

Hvilke smage/ingredienser forbinder du med farven grøn?

Sammenlign dit svar med resten af gruppen



Lugtesansen



Lugtesansen er vigtig for hele smagsoplevelsen. Lugtesansen giver os også et indtryk af den mad, vi skal til at spise. Duft opfanges orthonasalt og retronasalt. Den duft der opfanges orthonasalt bliver opfanget direkte gennem næsen. Den duft der kommer retronasalt, kommer gennem munden, op gennem svælget op i næsen. Hvis man ikke har en lugtesans, eller den er nedsat, er det svært at smage maden. Det kender vi for eksempel, når vi har influenza eller er forkølede og snottede. Så er det svært at smage den mad, vi spiser.

Inden vi spiser isvaflen, kan vi dufte den. Først dufter vi til isvaflen gennem næsen. Derefter spiser vi noget af den, hvorefter duften går op gennem svælget op i næsen og giver os endnu mere duft.

Lugt forbindes med følelser. I hjernen sidder området, hvor vi opfanger lugt og området, hvor gemmer vores minder, tæt på hinanden. Derfor kan forskellige lugte og dufte også fremkalde minder – både gode og dårlige minder.

Vi kan dufte isen og vaflen, og måske giver det os minder til tidligere, hvor vi har spist en isvaffel. Måske kan vi huske en ganske særlig dag på stranden med familien, og når vi dufter til isen, kan vi tydeligt huske denne dag.

Lugt til kanelstangen – hvad minder den dig om?

Sammenlign dit svar med resten af gruppen

Vi er mere overfølsomme overfor dårlige lugte, end vi er overfor gode lugte. Dette hjælper til at beskytte os mod farer. Det kan også være at isen lugter dårligt eller har en smag, vi ikke bryder os om. Hvis isen for eksempel er blevet dårlig og ikke kan spises, advarer vores næser os mod at spise isen.

Hvornår har du lugtet til noget mad, du synes havde en virkelig ulækker lugt?

Sammenlign dit svar med resten af gruppen

Følesansen



Når vi spiser maden, føler vi, så at sige, på maden inden i munden. Vi forholder os til, hvordan maden føles i munden. Vi kan blandt andet mærke temperatur og konsistens. Når vi spiser isen kan vi mærke at isen er kold. Vi kan også mærke at isen er cremet og vaflen er sprød.

Når vi putter mad i munden, aktiverer vi den trigeminale påvirkning. Den trigeminale påvirkning er ikke en smag, men en følelse. Den bliver for eksempel aktiveret, når vi spiser noget stærkt eller krydret. Det kan eksempelvis være mad der indeholder chili, ingefær og sort peber. Stærkt er altså ikke en grundsmag, men en følelse eller en smerte man oplever i munden. Den trigeminale påvirkning, kan være med til at fremhæve smagen i maden. Den trigeminale påvirkning bliver også aktiveret, ved temperatur og boblerne fra en sodavand.

Hvad har du spist/drukket, hvor du har oplevet den trigeminale påvirkning?

Sammenlign dit svar med gruppen

Høresansen



Når vi bider i noget der er sprødt, kan vi høre det i ørerne. Nogen gange kan det være så sprødt og larme så meget, at vi næste ikke kan høre, hvad der ellers foregår. Når vi spiser, vil vi gerne have forskellige konsistenser. Når vi spiser chips, har vi en forventning om, at de er sprøde. En pose med chips, der har været åben i lang tid og er blevet bløde, smager måske af det samme, men de smager bare ikke lige så godt, når de ikke er sprøde.

Når vi spiser isvaflen, er isen blød og cremet, men vaflen er sprød og knasende, og larmer i ørerne.

Hvilke fødevarer kender du, der er sprøde og "larmer" i ørerne?

Sammenlign dit svar med gruppen

Smagssansen



Når vi putter mad i munden, sker der en nedbrydelse af mad og drikkevarer, og smage og dufte bliver frigivet. Duftene ryger op i næsen gennem svælget, og smagen bliver opfanget af smagsløgene på tungen. Et smagsløg er en samling af celler – vi har ca. 7500 smagsløg, der hver i sær indeholder 40-60 smagsceller. Vi har altså ca. 375.000 smagsceller i munden. Hver enkelt celle kan kun opfange en grundsmag, men et smagsløg kan opfange alle grundsmagene. De grundsmage man kender, er surt, sødt, salt, bittert og umami. Lige nu bliver der forsket i, om fedt også er en grundsmag. Man prøver også på at finde ud af om vand, kan være en grundsmag og altså opfanges med tungen.

Smagscellerne sender besked til hjernen, om det man spiser. Når vi spiser en isvaffel sender smagscellerne på tungen altså besked til hjernen via nerverne. Det kan være at isen er en sød vaniljeis, eller måske er det en sur citronsorbet.

Evnen til at smage bitterhed skal redde os fra forgiftninger. Ofte smager ting, der kan være giftige bittert. Så det er en måde for tungen at redde os fra noget, der er giftigt. Ofte er den bitre smag, en smag man skal vænne sig til. Et eksempel på dette er kaffe.

For at et måltid smager rigtig godt, skal alle grundsmagene være tilstede og retten skal have flere konsistenser.

Hvilke råvarer kender du, der er bitre?

Hvilke råvarer kender du, der er sure?

Hvilke råvarer kender du, der er søde?

Hvilke råvarer kender du, der er salte?

Hvilke råvarer kender du, der har grundsmagen umami?

Hvilke retter kender du, hvor alle fem grundsmage er til stede?

Sammenlign dit svar med gruppen

Man smager med sin kultur, opvækst og minder



”Man er, hvad man spiser” eller måske burde man sige ”Man spiser, hvad man er”. Det vi godt kan lide, er skabt af vores kultur. Når vi smager på mad, smager vi med vores, kultur, historie, opvækst og minder. Det former vores holdning og tilgang til mad og hvad vi kan lide og ikke lide. Et eksempel på dette er lakrids, særligt stærk saltlakrids. Det kan vi godt lide i Danmark, men får man en gæst fra et andet land, vil de oftest synes, at saltlakrids, smager meget grimt og stærkt.

I Danmark har vi spist rugbrød i ca. 1000 år, så man må sige at det er en langvarig del af vores kulinariske historie. Det er meget almindeligt, at få rugbrød med i sin madpakke. I andre lande rundt omkring i verden, får man ikke rugbrød med i sin madpakke.

I Danmark er det også særligt, at man spiser is, såsom isvafler, hele året rundt.

Kender du andre madtraditioner eller retter, der er særlige for Danmark?

Sammenlign dine svar med gruppen