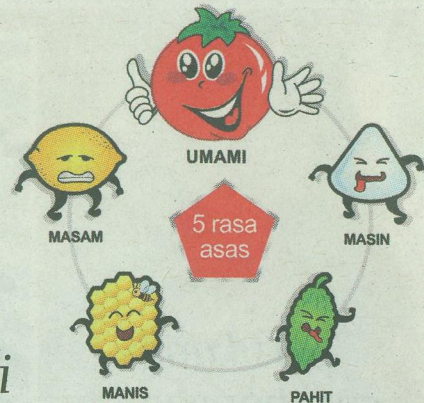


Rasa asas kelima bangkitkan selera



Sejak kecil, kita diajar mengenali empat rasa asas iaitu manis, masin, masam dan pahit. Bagaimana menggambarkan rasa sup yang mempunyai rasa daging, sup rebusan dan enak.

Sebenarnya itu adalah takrifan umami, iaitu rasa asas kelima yang didapati dari sup yang membangkitkan selera dan ia adalah penemuan rasa oleh pengasas rasa umami Jepun, Prof Kikunae Ikeda, sekitar tahun 1908. Istilah umami berasal daripada dua perkataan Jepun, iaitu 'uma' merujuk kepada lazat, manakala 'mi' bermaksud rasa.

Sumber umami glutamat.



» *Kajian fisiologi mendapati, badan manusia mengenali rasa manis sebagai sumber kaya dengan tenaga*

Ketika di Jerman, Ikeda mendapati penduduk Jerman mempunyai fizikal yang kuat dan lebih tinggi berbanding rakyat Jepun, sekali gus mendorong keinginan meningkatkan nutrisi pemakanan orang di negaranya. Rumpai laut dicampurkan memberi rasa umami itu mempunyai rasa tersendiri.

Penyelidikan sekumpulan penyelidik di Amerika Syarikat pada tahun 2000 pula mendapati, lidah kita mempunyai reseptor yang tidak boleh direka dan diiktiraf menjadi rasa asas kelima selepas

manis, masin, masam dan pahit.

Sumber umami-glutamat

Rasa umami sebenarnya berasal daripada glutamat, sejenis asid amino yang banyak dijumpai dalam kebanyakan makanan seperti daging, makanan laut dan sayur-sayuran.

Susu ibu juga kaya dengan glutamat. Daripada jumlah asid amino bebas yang ada dalam susu ibu, lebih 50 peratus daripadanya adalah glutamat dan jumlah itu empat hingga enam kali lebih tinggi berbanding dengan susu lembu.

Glutamat juga dihasilkan secara semula jadi di dalam tubuh badan. Dengan kata lain, badan kita mengandungi 10 gram glutamat bebas dalam otot, otak, buah pinggang, hati, organ dan tisu-tisu yang lain.

Peranan unsur umami

Penyelidik dari Universiti Putra

Malaysia (UPM), Prof Jinap Selamat, berkata bahan perasa itu bukan hanya menambah rasa sedap pada makanan, tetapi menghasilkan campuran rasa sensasi dalam hidangan.

Berdasarkan kajian terhadap kesan *Monosodium Glutamat* (MSG) yang digunakan dalam pelbagai jenis sup pedas berbeza, mendapati glutamat bebas meningkatkan rasa manis dan masin, malah mengurangkan rasa masam, kelat dan pahit.

“Ini meningkatkan rasa sedap makanan untuk penerimaan makanan yang lebih baik. Selain itu, satu lagi manfaat daripada unsur umami adalah mengurangkan natrium dalam makanan.

“Kajian terbabit juga mendapati bahawa MSG dapat meningkatkan kandungan natrium selain sesuai mengekalkan kelazatan sup. Rasa tulen natrium itu kurang satu per tiga daripada garam,” katanya.



“*Bahan perasa itu bukan hanya menambah rasa sedap pada makanan, tetapi menghasilkan campuran rasa sensasi dalam hidangan*”

Prof Jinap Selamat,
Penyelidik UPM