

# De 5 Grundsmage

Og den lille stærke...

## Salt

Alm. groft salt (kogning) og fint

Maldon eller anden salt med struktur (kun til drys)

Havsalt fx med tang (kun til drys)

Miso lys og mørk

Saltede kapers

Ansjoser

Bacon

Fiskerogn, saltet

Fishsauce

Bouillon

Oliven

Parmesan ost

Ristede løg

Saltede nødder

Saltet kød og fisk, ex. tørret skinke og klipfisk

Sojasauce

Soltørrede tomater

Tamari

Østerssauce



# Surt



Friske syrer som fx citron, lime

Alm. lager eddike (syltning)

Hvidvinseddike

Rødvinseddike

Balsamico (lagret)

Andre eddiker med forskellig smag fx hyldeblomst (lys) og kirsebær (mørk)- hvad du kan få

Sumak (drys)

Tamerin (skal udblødes)

Frugt ex. belle Boskoop æble, rabarber, passionsfrugt

Gastrik

Surmælksprodukter, fedtfattige ex. yoghurt, creme fraiche og kærnemælk

Syltede grøntsager ex. agurk og asie

Syrlige bær ex. solbær, stikkelsbær og ribs

Tomatpure



# Bittert

Grape, pomelo,  
Granatæble/sirupsaft  
Angostura (dressinger)  
Øl stout (mørk)  
Øl lys  
Abrikoskerner  
Chokolade bitter med højt kakaoindhold  
Oliven + tapanade  
The (grave)  
The røget (grave)  
Kaffe bønner (dessert)  
Kaffe instant (dessert)  
Safran  
Kakao (bage)  
Enebær  
Grønne peberfrugter  
Karamel  
Krydderier ex kanel, karry, laurbærblade og kryddernellike  
Krydderurter ex. løvstikke, persille, rosmarin  
Kål  
Peber  
Rødvin  
Salat ex. radicchio, julesalat og rucola  
Slåen  
Tamarin



# Umami

Grapefrugt

Kiwi

Løg

Kål

Grønne ærter

Kartofler

Grønne asparges

Majs

Tomat

Spinat

Æble

Svampe

Mælk

Cheddar ost

Emmentaler

Parmesanost

Kød og fjerkræ

Fisk og skaldyr

Kammusling

Det 3. krydderi

Tamari (japansk lagret soja)

Soja: japansk og kinesisk

Engelsk sauce

HP sauce

Worcestersauce

Fishsauce



Gær ekstrakt ex. Marmite

Fonder og supper

Saltede sorte bønner

(dressinger)

Tang (udblødes og hakkes til

bla. pynt)

Tomater og puré (også dåse)

Soltørrede tomater

Tørrede svampe (udblødes)

Trøffelolie





Derudover bidrager smerteoplevelsen, vi får, når vi spiser noget:

## **Stærkt** (Trigeminalitet/irritanter)

Peberrod

Hvidløg

Rå løg

Sennepsfrø

Karse

Radise

Rucola

Ingefær frisk og syltet (både bagning og salater)

Chili

Peber hvid og sort

Madagaskar peber

Cayenne peber

Paprika

Chutney

Sennep grov og ren dijon

Wasabi



## **Blandingsmager**

Gastrik (karamel med eddike)

Miso dressing (karamel med eddike og miso)

Olier

Olier med smag fx nøddeolie, sesamolie, valnøddeolie

# Sødt

Melis

Floursukker

Rørsukker lys og mørk

Muskovado lys og mørk

Palmesukker

Honning

Perlesukker

Glykose

Sirupper ex. Ahorn, dadel og malt

Mandelmel

Hvid chokolade

Kokosmælk

Frugt

Frugtsaft

Gele

Relish

Rodfrugter

Syltede grøntsager ex. Rødbede og pickles

Søde vine

Tilberedte løg

