

Idéer til ingredienser på Smagshylden

Ansjoser: Ansjoser er små fisk, der er meget rige på umami-smag. De er meget brugt i det italienske køkken, og måske kender du dem fra en klassisk bolognese-sauce. De kan anvendes i varme retter og i dressinger og marinader.

Chili: Chili giver en stærk, irriterende og brændende smagsoplevelse, som skyldes et stof der hedder capsaicin. Det er ikke chilifrugtens kerner, der er de stærkeste, men derimod frøstol og frøvægge. Chili kan bruges frisk og som tørret i flager eller pulver. Anvendes til stærk kryddring.

Frugteddikemarinade: En sur-sød marinade, der kan anvendes i mange forskellige grøntsagsretter. Den kan laves med forskellige slags frugteddike, der vil bidrage med aroma. Sennepskornene tilføjer til skarphed.

Gastrik: En mørk, tyktflydende sirupsagtig væske, kogt på karamelliseret sukker og eddike. Den smager surt, sødt og bittert. Bitterheden afgøres af karamellens farve. Jo mørkere, desto mere bitter. Den kan anvendes i saucer og i dressinger.

Goma-shio: En japansk inspireret krydderiblanding. Den laves af ristede, knuste sesamkerner blandet med havsalt. Den smager nøddeagtigt og salt.

Gærflager: Små, flade stykker af tørret inaktiv gær. De indeholder meget glutamat og giver derfor umami-smag, når de tilsættes til maden. De kan fx bruges i dressinger eller drysses over grønne retter. Udover at bruges som smags giver, kan gærflager bruges som kosttilskud, da det indeholder mange B-vitaminer og alle de vigtige aminosyrer, som kroppen har brug for.

Hoisinsauce: En kinesisk, smagsrig sauce, der er baseret på fermenteret sojabønnepasta (mørk miso). Hoisin bidrager både med er umami, sur,

sød og stærk og har aroma fra bl.a. hvidløg. Den kan anvendes i marinader, i wokretter og som dip til rå grøntsager.

Hvidløg: Indeholder et stof, der hedder alliin, der omdannes af enzymer til allicin, når hvidløget knuses eller hakkes. Det er dette stof, der giver hvidløget den karakteristiske skarpe og stærke smag og aroma. Når hvidløg varmes op dæmpes den skarpe smag og bliver mere sødlig. Hvidløg er rig på kokumi-smag. Hvidløg kan anvendes bredt som krydderi i grøntsags- og kødretter.

Ingefær: Indeholder en række aromatiske olier, der giver den skarpe og brændende smag. Den har en citrusagtig aroma. Det kan bruges bredt som krydderi og smags giver i al slags mad lige fra marinader til kager. Den kan anvendes både som tørret, frisk og syltet.

Kapers: Kapers laves af blomsterknopper fra kapersbusken. De syltes med salt og eddike. Der er de både salte og sure, men har også lidt umami og skarphed. De kan anvendes bredt som smags giver i saucer, salater og grønne retter.

Miso: Miso er en gæret masse, der består af sojabønner og forskellige kornprodukter. Den indeholder meget glutamat og er derfor rig på umami-smag, men der er også meget salt i. Miso anvendes især i dressinger, marinader og saucer.

Ponzu: En soja-marinade med citrus. Den er sur og salt og har også umami-smag. Den kan anvendes dressinger, saucer og andre marinader.

Ristede frø og kerner: Solsikkekerner, græskar-kerner, sesamfrø, cashewnødder og pinjekerner er rige på velsmagende olier. Når de ristes, bliver de samtidig sprøde og knasende. Tilberedes græskar- og solsikkekerner med soja, vil de blive rige på umamismag. De kan bidrage med sprødhed, knas og aroma til en grøntsagsret.

Sennep: Fremstilles af sennepsfrø, der findes som både gule, brune og sorte. For at lave sennep knuses frøene og blandes med vand, eddike og salt og nogle gange også sukker. Når frøene knuses, dannes nogle stoffer (isothiocyanser), som giver den skarpe, brændende og stærke smag. Sennep kan anvendes fx i dressinger og marinader.

Sojasauce: Fremstilles ved en gæringsproces af sojabønner og korn. Under gæringsprocessen dannes meget glutamat, som giver umamismag. Sojasauce har et højt saltindhold. Det kan anvendes som dip og i marinader og dressinger.

Syltede agurker: Er lavet i en marinade af sukker og eddike og er derfor sure og søde. De er samtidig sprøde og knasende og saftige. De kan anvendes som tilbehør og kan også bidrage med smag og tekstur i kolde saucer.

Tahin og Goma-shio: Indeholder begge knuste sesamfrø, som tilfører en lille smule umamismag og en nøddeagtig aroma.

Vineddike: Kan fremstilles både af rødvin og af hvidvin ved en fermenteringsproces. Den er meget sur, men også lidt sød og umami og kompleks aroma. Vineddike kan anvendes til marinader til fx. rå grøntsager og som smags giver i varme retter.

Za'atar: En tørret krydderiblanding, der stammer fra Mellemøsten, hvor den anvendes meget i det grønne køkken. Den er salt og sur og har aroma fra de forskellige krydderurter, der er i. Anvendes også i dressinger og på friskbagt brød.