

## Memperbaiki rasa

Monosodium glutamat digunakan dalam banyak makanan lezat untuk mendapatkan rasa yang halus, kaya dan solid. Zat itu dapat ditambahkan pada daging, ikan, unggas atau makanan laut, dan di banyak negeri zat itu digunakan sebagai bumbu di atas meja (table top) Eropa Tengah misalnya, monosodium glutamat merupakan dasar dari bumbu salad yang populer.

## Glutamat dalam kuah

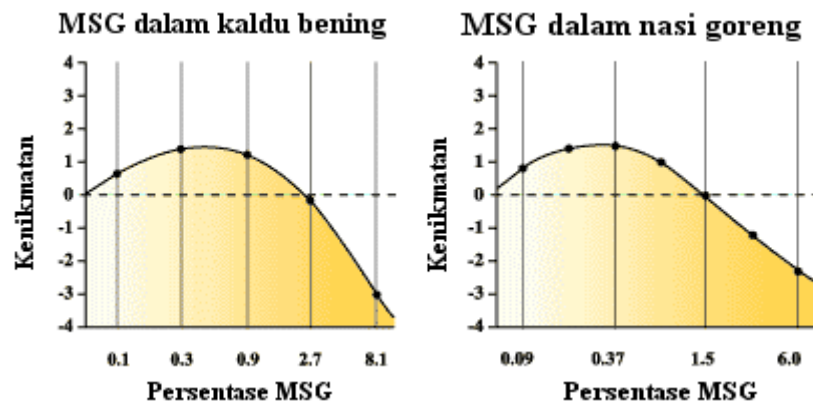
Seperti halnya garam, glutamat dapat membuat berbagai macam makanan menjadi lebih menggiurkan tapi zat itu sendiri utamanya tidak lezat. Jika anda melarutkan monosodium glutamat dalam air, larutan itu tidak memiliki rasa yang menarik. Meskipun demikian, apabila zat itu ditambahkan pada kuah, zat itu dapat memberi perbaikan dalam beberapa segi, termasuk rasa, perasaan pada mulut dan kelembutan. Dalam suatu penelitian, suatu kelompok muda-mudi Amerika mengatakan bahwa kuah ayam ditambah sedikit monosodium glutamat lebih kaya, lebih lezat dan berasa daging dibanding dengan kuah tanpa MSG

## Kelezatan dan rasa umami

Efek menambahkan rasa umami kepada makanan telah ditelaah oleh para peneliti sejak tahun 1950an. Rasa makanan dengan bahan daging, ikan dan sayuran pada umumnya menjadi lebih baik, tapi tidak bila ditambahkan pada biji-bijian, produk susu dan pada desserts (manisan). MSG ditambahkan pada makanan terolah seperti makanan beku, campuran rempah-rempah, kuah dalam kaleng atau kuah kering, saos, dressings dan produk daging seperti sosis dan ham.

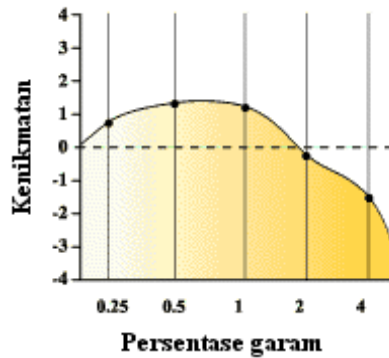
## Glutamat itu membatasi diri

Banyaknya glutamat yang digunakan dalam makanan biasanya berkisar antara 0,1% dan 0,8 % dari makanan yang disajikan. Hal ini sama dengan tingkatan dari glutamat yang terdapat secara alamiah di dalam makanan tradisional. Itu berarti bahwa sekali jumlah yang cukup telah tercapai dalam resep, penambahan lagi zat itu berdampak kecil atau sama sekali tidak. Kenyataannya menambah terlalu banyak MSG dapat menghasilkan rasa tidak enak. Di bawah ini ada dua grafik yang menunjukkan bahwa tingkatan optimum dari MSG dalam kuah bening adalah 0,3% dan tingkat optimum dalam nasi goreng adalah 0,37%.

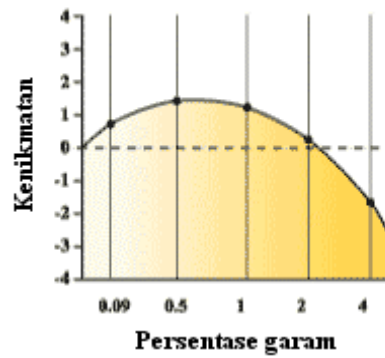


MSG seperti garam bersifat membatasi diri. Di sini ada dua grafik yang menunjukkan hasil yang sama untuk garam dalam kuah bening dan dalam telur dadar.

**Garam dalam kaldu bening**



**Garam dalam telur orak arik**

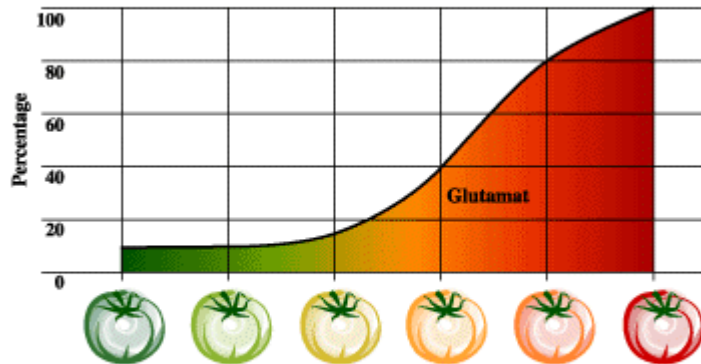


**Cita rasa adalah kompleks**

Ingat rasa tomat. Hampir tidak seorangpun dapat mengidentifikasi rasa umami dalam tomat, padahal umami adalah salah satu dari beberapa komponen penting. Bila di kombinasikan dengan manis dan asam dan sedikit rasa tanah, umami memberikan rasa lezat pada tomat. Bila tomat menjadi matang, kadar alami dari glutamat bertambah dan tomat menjadi lebih lezat rasanya.

Sama seperti itu, jika kiju menjadi matang terjadilah peningkatan kadar glutamat yang signifikan yang menyumbang pada rasanya. Misalnya sebagai contoh, rasa seperti kaldu daging merupakan komponen yang tidak bisa diabaikan dari kiju Emmental. Juga terdapat peningkatan besar pada kadar glutamat pada ham bila diawetkan.

**Glutamat dalam tomat yang dalam proses pemasakan**



**Grafik ini menunjukkan bagaimana tingkat glutamat dalam tomat meningkat lebih dari 100 miligram per 100 mililiter jus**