

## **20 Juni 2002, Tinjauan Penelitian Umami yang telah terbit**

Tinjauan baru terhadap penelitian tentang umami, rasa dasar kelima, diterbitkan bulan ini dalam *Food Reviews International*. "Umami: Suatu Rasa Universal" mencatat sejarah pemahaman rasa dan persepsi yang berbeda-beda mengenai rasa di seluruh dunia. Umami diidentifikasi sebagai suatu rasa unik oleh Profesor Ikeda pada 1908 tapi baru pada 1985, di Simposium Internasional pertama tentang umami di Hawaii, umami diakui oleh para ilmuwan sebagai suatu rasa dasar di samping rasa manis, asam, pahit, dan asin.

Ms Kumiko Ninomiya, penulis makalah ini, menunjukkan bahwa walaupun identifikasi umami relatif masih baru, "rasanya telah ada bersama kita selama berabad-abad dalam kaldu dan berbagai saus Eropa, pizza Italia, kaldu bening dari Jepang, dan saus tiram dari Cina."

Umami merupakan rasa glutamat, suatu komponen protein dan asam amino yang paling banyak ditemukan berlimpah di alam. Glutamat terdapat pada ikan, daging, susu dan sayur-mayur serta sangat diperlukan bagi metabolisme manusia. Glutamat terdapat dalam berbagai jenis makanan yang terkenal untuk sifat-sifatnya yang meningkatkan rasa termasuk keju Parmesan, tomat dan jamur shiitake. Pengeringan beberapa makanan tertentu meningkatkan kandungan glutamatnya. Misalnya, jamur shiitake segar mengandung 71 mg glutamat per 100g, tapi bila dikeringkan jamur ini mengandung 1.060mg glutamat per 100g.

Glutamat dibuat untuk digunakan sebagai bumbu dan ditambahkan pada makanan dalam bentuk monosodium glutamat. Penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa, dengan meningkatkan kelezatan, glutamat dapat membantu meningkatkan kenikmatan makan dan asupan gizi bagi lansia yang indera perasanya mungkin telah berkurang.

*Food Reviews International* adalah jurnal bagi ahli gizi, ilmuwan dan teknisi pangan. Jurnal ini terbit empat kali setahun dan berisi tinjauan-tinjauan kontemporer tentang persoalan makanan.

**Umami: Suatu rasa universal, Kumiko Ninomiya, *Food Reviews International*, 18(1), 23-38 (2002)**