

Further to the great enthusiasm received from opinion leaders in the capital city of Indonesia, Jakarta, during the 1st Umami symposium on August 2009, Umami Information Center (UIC) in collaboration with PT Ajinomoto Indonesia held the 2nd Umami Symposium in the 2nd largest city, Surabaya. It was held at the historical 5 star Hotel Majapahit Surabaya on March 9th 2010. The symposium was attended by 100 participants who consist of nutritionists, dietician, doctors, chefs, journalist and food industries expertise from Surabaya and surrounding area.

Mr. Andriyanto M. Kes (The chairman of Indonesia Nutritionist Association chairman East Java branch) delivered his opening speech, in which he warmly welcomed umami to be learnt and appreciated in Indonesia.

The main speaker of this event was, Ms. Kumiko Ninomiya (The director of UIC). Through her lecture – **Umami a new taste concept with long history**, she explained the existence of umami in many foods. Major umami taste substance are glutamate, inosinate and guanylate. Glutamate is rich in vegetables and cheese, inosinate is rich in meat and fish, and guanylate is rich in mushrooms. Umami substances not only bring about the savory taste and the meaty mouthful sensation, but also provide nutrition function. “With umami supplementation by glutamate, nutritious dishes will be more enjoyable and beneficial in improving the well-being and nutritional status of hospitalized patients.” MSG, mono-sodium glutamate, is the sodium salt of glutamate, an amino acid found in many kinds of foods as well as in our body, and is a useful seasoning of umami taste, like sugar of sweet taste and salt of salty taste. Unfortunately, MSG is still troubled by various negative perceptions. However, many credible scientific studies have convincingly disputed all those negative issue. They also proved that replacing table salt with a little MSG reduces the sodium content of recipes with no loss in palatability.

In the second session of this symposium, the chef master, Kimio Nonaga from Nihonbashi Yukari, Japan, and Chef Ragil, a well-known chef from Indonesia, demonstrated local dishes (Japanese & Indonesian) which are rich in umami taste. This demonstration aim to let all participants have their own experience that umami exists not only in Japan but also in Indonesia cuisine.

This symposium also drew the attention of 11 media companies from Surabaya. Their journalists utilized such opportunity to ask various questions about umami and MSG. They shared such new knowledge they had learnt to the public in their articles.



Lecture “Umami a new taste concept with long history” by Ms Ninomiya, Director of UIC.



Demonstration by Chef Ragil



**Demonstration by Chef Nonaga.
Coconut soup with umami**



Tasting session

Manfaat dari Rasa Umami



Penemuan umami sebagai rasa dasar ke lima telah memasuki usia 100 tahun. Berawal sejak ditemukannya asam glutamat pada 1908. Dalam perkembangannya, penelitian terhadap umami -yang melibatkan komponen-komponen pembentuk cita rasa tersebut terus berkembang. Jika sebelumnya penelitian banyak difokuskan pada aspek keamanan monosodium glutamat (MSG) -sebagai komponen pemberi cita rasa murni umami. Kini penelitian berlanjut pada aspek manfaat yang diberikan oleh komponen tersebut.



Kumiko Ninomiya
Direktur
Umami Information Center



Rasa umami sebenarnya telah ada sejak lama. Namun, baru di awal setelah ditemukannya kandungan asam glutamat sebagai sumber rasa umami pada kombu oleh Prof. Kikunae Ikeda, yang kemudian diartikan oleh penemuan sumber

rasa umami lainnya, yakni inosinat pada 1913 dan guanilat pada 1957. Sensor rasa umami di lidah lebih luas dibanding rasa lainnya, sehingga membuat etika penuh (fullness) pada saat mengunyah makanan. Direktur Umami Information Center (UIC) pada Simposium

Umami sebagai Rasa Dasar ke-5 yang diselenggarakan oleh PT Ajinomoto Indonesia di Surabaya, 9 Maret lalu, mengungkapkan bahwa pada dasarnya setiap rasa dasar memberikan fungsi fisiologis tertentu. Rasa manis biasanya memberikan sinyal produk yang memberikan energi, asam biasanya menunjukkan makanan yang mengalami fermentasi atau bahkan basi,asin memberikan sinyal perlu adanya keseimbangan mineral; sedangkan pahit memberikan sinyal kemungkinan adanya toksin atau racun. "Rasa umami pun memiliki fungsi fisiologis, yakni sinyal memerlukan protein," ujar Kumiko. Fungsi gizi dan fisiologis tersebutlah yang kemudian menjadi fokus penelitian umami, di samping aplikasinya dalam berbagai kuliner lokal. Kumiko menyebutkan, bahwa keberadaan umami selain dapat menambahkan kenikmatan, juga bisa mendorong masyarakat mengonsumsi makanan

Keamanan MSG

Dari segi keamanan, hampir semua lembaga regulasi di dunia menyatakan MSG aman. Bahkan US FDA tidak menyebutkan secara spesifik nilai ADI (Acceptable Daily Intake) MSG. Sementara Indonesia sendiri, seperti yang disebutkan dalam Peraturan RI No. 722/Menkes/Per/IX/08 tentang Bahan Tambah Pangan, MSG dapat digunakan pada berbagai jenis pangan dalam jumlah secukupnya, serta diproduksi dengan Cara Produksi Pangan yang Baik (CPPB). Ketua Perhimpunan Ahli Gizi Jawa Timur, Andriyanto, menyebutkan bahwa asam glutamat yang diperoleh dari MSG sama dengan asam glutamat yang terdapat secara alami pada bahan pangan. "Contoh bahan pangan yang banyak mengandung asam

Andriyanto
Ketua Perhimpunan
Ahli Gizi Jawa Timur

glutamat adalah Air Susu Ibu (ASI), tomat, terasi, keju, dan lainnya," kata Andriyanto.

yang lebih bergizi. Dia memcontohkan sebuah penelitian yang pernah diadakan terhadap pasien selama proses penyembuhan. "Penambahan MSG ternyata membuat mereka lebih bersedia untuk makan, sehingga asupan gizi menjadi lebih baik. Akibatnya, proses penyembuhannya pun menjadi lebih cepat," tambah Kumiko. Kumiko juga memaparkan hasil penelitian yang berkaitan dengan perbaikan status gizi. Disebutkan

bahwa glutamat dapat memperbaiki jumlah sel darah putih dan limfosit, tidak mempengaruhi tekanan darah, serta meningkatkan performa harian individu -misalnya kemampuan berbicara menjadi lebih jelas dan ekspresi wajah yang lebih cerah. Tidak hanya itu, Kumiko juga mengungkapkan bahwa penggunaan MSG sebagai salah satu sumber rasa umami tidak memberikan pengaruh bagi penderita hipertensi. Bahkan adanya rasa umami dapat mengurangi penggunaan garam (NaCl), sehingga dapat diperoleh masakan dengan sodium (Na) yang lebih rendah, dengan rasa tetap lezat.

mengetahui fakta bahwa umami menyehatkan dan memberikan cita rasa yang enak pada masakan," tambah Kumiko. Dalam simpodium tersebut, juga dilakukan demo masak yang menunjukkan penggunaan rasa umami pada berbagai jenis masakan. Adalah Chef Ragil (Indonesia) dan Chef Kimio Nonaga (Jepang) yang menampilkan bahan makanan lokal masing-masing negara yang memiliki kandungan umami. Chef Ragil menggunakan kaldu dan terasi, sedangkan Chef Nonaga menggunakan Dashi. Rasa yang terbentuk sama dengan menggunakan MSG. Bahan bernama Chef Nonaga, walau sudah menggunakan dashi, dirinya juga masih menambahkan sedikit MSG untuk mempertegas rasa umami dalam masakannya. *Fr-09*



Chef Kimio Nonaga (Jepang)

Umami dalam khasanah kuliner. Keberadaan rasa umami sangat nyata terasa dari makanan sehari-hari yang dikonsumsi -seperti daging, ikan, susu, dan sayuran. "Sudah saatnya masyarakat Indonesia

Source: Food Review Magazine
Title: The Benefit of Umami Taste

Info Produk

"Umami" Sebagai Rasa Dasar Kelima

Sejak awal kita mengenal 4 rasa dasar pada makanan, yaitu manis, asam, asin, dan pahit. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, ternyata ada rasa dasar lain yang sudah dikenal manusia, tetapi belum jarang yang menyadari. Baru pada tahun 1908, Prof. Kikunae Ikeda mengklasifikasikan rasa dasar kelima yang dalam bahasa Jepang disebut UMAMI. Umami dihasilkan dari asam amino glutamat.

Jika diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, umami berarti gurih. Seperti apa persisnya rasa umami? Coba rasakan tomat, keju, terasi, kaldu, atau ASI. Ya, air susu ibu merupakan salah satu contoh rasa umami. Jika Anda makan dan rasa makanan itu merangsang produksi air liur dari mulut bagian belakang, maka Anda sedang merasakan rasa umami.

Apakah istimewa rasa umami? "Umami membuat rasa makanan lebih enak dan lebih keluar cita rasanya," kata Chef Kimio Nonaga, chef generasi ketiga dan pemilik restoran Nihonbashi Yakari, sebuah restoran terkenal di Tokyo, Jepang. Demi memperkenalkan rasa umami, Umami Information Center (UIC) bekerja sama dengan PT Ajinomoto Indonesia, menyelenggarakan Simposium Umami 2010 di Hotel Majapahit, Surabaya, Selasa (9/3) lalu.

Dikuti oleh sekitar seratus peserta dari berbagai kalangan, seperti ahli gizi, dokter, ilmuwan, guru, dosen, chef, media massa, serta kalangan industri makanan. Simposium ini menghadirkan pembicara utama Direktur UIC Tokyo, Ms. Kumiko Ninomiya.

"Saya merasa mendorong untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang umami. Sudah saatnya masyarakat Indonesia mengetahui fakta bahwa umami menyehatkan dan memberikan cita rasa yang enak pada masakan dan aman untuk dikonsumsi," jelas Kumiko yang sudah melakukan simposium serupa di berbagai negara di Asia Tenggara dan Eropa.

Selain mengenai penemuan ilmiah tentang umami, dalam simposium ini juga ditampilkan demo memasak oleh Chef Kimio Nonaga dan Chef Ragil dari Indonesia.

Keduanya menampilkan bahan makanan lokal masing-masing negara yang memiliki kandungan umami. Mereka memberikan gambaran nyata kepada para hadirin bahwa umami alami, aman, dan universal di masing-masing negara termasuk Indonesia sehingga dapat memperkaya khasanah kuliner di tanah air.

• sdi/wangi

- Kumiko diapit Hariyadi dan Turtuti dari Ajinomoto Indonesia menjawab pertanyaan para peserta
- Kumiko menjelaskan umami aman dikonsumsi
- Chef Kimio unjuk kebolehan memasak masakan Jepang
- Chef Ragil in action!
- Para peserta sibuk menyimak simposium
- Peserta mencoba rasa umami dari tomat

Source: "Nyata " – Women Tabloid
Title : "Umami" The 5th Basic taste