



Памятка: как работают вкусы

Из курса Учебника Т—Ж
«Как полюбить готовить»

Вкус	Примеры продуктов	Как работает
Соленый	Соль, соевый соус	Смягчает горечь и кислотность, слегка усиливает ощущение сладости. Делает вкус блюда более собранным и ярким
Сладкий	Тростниковый сахар, мед, кленовый сироп, фрукты и ягоды, овощи с природной сладостью — морковь, свекла, батат, тыква	Балансирует кислоту и горечь, смягчает восприятие остроты, придает вкусу округлость. У овощей сладость особенно выражена после запекания и карамелизации
Кислый	Цитрусы, уксусы, тамариндовая паста, специи с кислинкой вроде сумача, кисломолочные продукты	Освежает и уравнивает вкус, снимает приторность и добавляет глубину. Балансирует сладость и жирность, может усиливать восприятие остроты, «подсвечивает» основной вкус
Горький	Темный шоколад, кофе, какао, рукола, специи, например куркума	В малых дозах уравнивает сладость и жирность, добавляет сложность вкуса
Умами	Пармезан и другие выдержанные сыры, соевый соус, помидоры, грибы, морские водоросли, вяленая ветчина	Придает насыщенность и «мясистость», усиливает ощущение полноты вкуса, особенно в сочетании с мясом и рыбой

