

Is Umami a Secret Ingredient of Vegan Activism?

[\[source\]](#)

By [Ginny Messina](#)
April 18th, 2012

Чи є смак "умами" таємним інгредієнтом веганського раціону?

[Джінні Мессіна](#)
18 квітня 2012



In a recent New York Times article, wellness reporter Tara Parker-Pope explored the [challenges of going vegan](#). Those challenges—including knowledge about how to prepare vegan foods and finding support—are real, although not nearly as insurmountable as Ms. Parker-Pope would have us think.

In particular, she focused on the taste and experience of familiar foods, saying “Giving up favorite foods is never easy, food scientists say, for it



У статті New York Times за квітень 2012 року репортер рубрики “Здоров’я” Тара Паркер-Поуп досліджувала виклики, що [виникають при переході на веганство](#). Ці виклики, у тому числі необхідність знань про те, як приготувати веганські продукти та знайти підтримку серед оточуючих людей, є реальними, хоч і не такими непереборними, як це подає міс Паркер-Поуп.

Зокрема, вона зосередилася на смаку та досвіді використання знайомих продуктів, сказавши: «Відмова від улюблених продуктів

means overriding taste preferences imprinted on the brain during a lifetime of eating.”

No doubt that’s true, but I’m not sure that we have to override those taste preferences. I wonder if the people interviewed in this article have ever had Isa Moskowitz’s [Mac and Shews](#). The genius of this recipe is that Isa uses sauerkraut to achieve the aged/fermented essence of cheese. And because of that—and perhaps the reason I am so in love with this dish—it’s packed with [umami](#).

Understanding umami might help meat-eaters who struggle with a transition to vegan meals. The word is derived from the Japanese term for “deliciousness.” It’s been dubbed the “fifth taste” (the other four being sweet, sour, bitter, and salty). Discovered over 100 years ago, umami has more recently become a respectable area of research.

The taste/experience of umami is imparted by high levels of the amino acid glutamate. While certain vegetables have umami, it’s especially abundant in protein-rich animal foods. Foods that are very high in umami include aged cheeses—especially Parmesan cheese, which has a very high content of free glutamate—and also anchovies and fish sauce.

One theory about the appeal of umami is that, because breast milk is high in glutamate, we might develop a lifelong desire for this taste beginning within hours of birth. Another is that we evolved to favor umami-rich foods because they delivered all-important—and sometimes scarce—protein. (While that might not serve us well in a world ruled by McRib sandwiches and 20-ounce porterhouse steaks, once upon a time it was probably an advantage.)

Regardless of the reason for this taste preference, it’s important to recognize that a penchant for meat and cheese may be innate or due to early experience. It’s about taste. And research consistently shows that taste is the primary driver behind food choices.

ніколи не буває легкою, як стверджують вчені, через перевагу смакових уподобань, відбитих у мозку протягом усього життя».

Безперечно, це правда, але я не впевнена, що ми повинні відкидати ці смакові уподобання. Цікаво, чи пробували люди, яких опитували для цієї статті, страву [Макарони з кеш'ю](#) Іси Московіць? Геніальність цього рецепту полягає в тому, що Іса використовує квашену капусту для досягнення витриманого/ферментованого смаку, який зазвичай дає сир. Саме вона наповнює цю страву смаком [умамі](#), можливо, тому мені ця страва та сильно подобається.

Розуміння умамі може допомогти всеїдним людям, які стикаються з труднощами під час переходу на веганське харчування. Слово походить з японської мови, буквально означає «смакота». Його назвали «п'ятим смаком» (інші чотири – солодкий, кислий, гіркий та солоний). Смак умамі відкрили понад сто років тому, але він став значною областю досліджень зовсім недавно.

Смак та досвід використання умамі в їжі обумовлений високим рівнем амінокислоти глутамату. У той час як у деяких овочах міститься умамі, особливо багато його в багатих на білки продуктах тваринного походження. Продукти з дуже високим вмістом умамі включають витримані сири, особливо сир пармезан, в якому багато вільного глутамату, а також анчоуси та рибний соус.

Одна з теорій про привабливість умамі полягає в тому, що оскільки у грудному молоці багато глутамату, у нас може сформуватися довічна прихильність до цього смаку вже протягом декількох годин після народження. Інша теорія каже, що в результаті еволюції ми полюбили продукти, багаті на умамі, тому що вони забезпечували нас дуже важливим, а іноді й дефіцитним білком. (Хоча це вже є зайвим у світі, де правлять сендвічі McRib та біфштекси вагою півкіло, колись давно, ймовірно, це було перевагою.)

Незалежно від причини такої смакової переваги, важливо визнати, що пристрасть до м'яса та сиру може бути як уродженою, так і набутою в ранньому віці. Вся справа у смаку. І дослідження постійно показують,

But that's not as dismal for vegan diets as it sounds, because we can add umami to vegan recipes. In her cookbook [World Vegan Feast](#), author Bryanna Clark Grogan notes that "Umami elements can add a powerhouse of flavors in meatless dishes, where it supplies the robust element that meat or poultry often give non-vegan dishes." Chef Robin Asbell also talks about umami in her cookbook [Big Vegan](#). She says that animal foods "concentrate all sorts of chemicals into complex constructs" so that "cooks can fall back on the fats, amino acids, and browned sugars from a piece of beef to flavor a whole dish." But, she says that we vegans can "layer flavors and use plant-based chemistry to give the palate well-rounded flavors and sensations."

Bryanna and Robin both give suggestions for adding umami to vegan meals. Fermented foods have umami, so wine, [tamari](#) and [miso](#) are good additions to dishes. Ripe tomatoes are loaded with umami and so is ketchup. (If you know someone who has the annoying habit of putting ketchup on everything, it turns out that he or she is an umami trendsetter).

Dried sea vegetables, [marmite](#), nutritional yeast, mushrooms, olives, balsamic vinegar, dried mushrooms, and sauerkraut are other umami-rich vegan foods. Roasting, caramelizing, browning and grilling all boost umami because they free glutamate from proteins.

People who falter on vegan diets because they find themselves craving protein could very well be craving umami—and they might feel like something isn't quite right without it. Interestingly, some research suggests that a subset of the population may be impervious to umami. Rice and beans versus grilled chicken? It's all the same to them. And maybe these

що смак є основним чинником, що впливає на вибір продуктів харчування.

Але що стосується веганського харчування, то все не так сумно, як здається, тому що ми можемо додати умами до рецептів веганських страв. Автор Бріанна Кларк Гроган відзначає у своїй кулінарній книзі «[Всесвітнє свято веганів](#)» ([World Vegan Feast](#)), що «умамі може посилити смаки у стравах, що не містять м'яса, забезпечуючи той яскравий компонент, який у не-веганських стравах зазвичай дає м'ясо або птиця». Шеф-кухар Робін Асбелл також розповідає про умами у своїй кулінарній книзі «[Великий веган](#)» ([Big Vegan](#)). Вона каже, що продукти тваринного походження «збирають та концентрують всілякі хімічні речовини у складні конструкції», і «кухари можуть використовувати жири, амінокислоти та карамелізовані цукри лише з одного шматочка яловичини, що додасть смаку всій страві». Але вона стверджує, що ми, вегани, можемо «нашарувати смаки та використовувати рослинну біохімію, щоб надати страві збалансованого та приємного смаку».

Бріанна і Робін дають поради щодо додавання умами до веганських страв. Ферментовані продукти містять умами, тому вино, [тамарі](#) та [мисо](#) є гарним доповненням до страв. Стиглі помідори, як і кетчуп, сповнені умами. (Якщо ви знаєте когось, у кого є прикра звичка додавати кетчуп до всього, може виявитися, що він чи вона є трендсеттером(-кою) та промоутером(-кою) умами).

Сушені водорості, [марміт](#), харчові дріжджі, гриби, оливки, бальзамічний оцет, сушені гриби та квашена капуста також є багатими на умами веганськими продуктами. Обсмажування, карамелізація, підрум'янювання та приготування на грилі – все це посилює умами, оскільки глютамат вивільняється з білків.

Люди, які зазнають невдачі при переході на веганське харчування через спрагу білкової їжі, цілком можуть хотіти саме умами та відчувати, що їм чогось не вистачає без нього. Цікаво, деякі дослідження показують, що частина населення може бути несприйнятливою до умами. Рис та бобові проти смаженої курки? Їм байдуже. І, можливо, цим людям легше стати веганами (що також

people have an easier time going vegan (which could also mean that they have less patience with those who struggle with giving up animal foods).

In the vegan community, there is a pervasive belief that animal foods are “addictive.” Along with the idea that you’ll “detox” when you go vegan, this suggests that adopting a vegan diet is some horrible ordeal, akin to spending a month in rehab. Instead, I think the fact that a preference for animal foods is probably more about taste than anything else is good news. Adding umami-boosting ingredients to foods can be an easy way to help people find what they think is missing in vegan diets.

Edited to add: Several comments [below](#) have suggested other good sources of umami and I’ll add them here: [Umeboshi plums](#), umeboshi vinegar, beer, sun-dried tomatoes, and [MSG](#) – which was developed over a century ago by the scientist who identified umami.

може означати, що вони менш терпимі до тих, хто робить зусилля для відмови від тваринної їжі).

У веганському співтоваристві поширене переконання, що продукти тваринного походження “викликають залежність”. Поряд з ідеєю, що ви ніби проходите “детоксикацію”, коли переходите на веганство, це прямо-таки говорить оточуючим про те, що перехід на веганське харчування — це якесь жахливе випробування, схоже на місяць у реабілітаційному центрі. Я ж вважаю, що той факт, що перевага тваринної їжі скоріше відноситься до смаку, ніж до чогось ще, є хорошою новиною для всіх. Додавання в їжу інгредієнтів, що посилюють смак умами, може бути простим способом допомогти людям знайти те, що, на їхню думку, не вистачає у веганському харчуванні.

Відредаговано: У кількох коментарях під оригінальною [статтею](#) були запропоновані інші добрі джерела умами, і я додам їх тут: [сливи умебосі](#), оцет умебосі, пиво, висушені на сонці помідори і [глутамат натрію \(MSG\)](#), який був розроблений понад сто років тому вченим, що відкрив умами.

УКР-РУС

Является ли вкус “умами” тайным ингредиентом для веганства?

[Джинни Мессина](#)

18 апреля 2012

В недавней статье New York Times репортерка рубрики здоровья Тара Паркер-Поуп исследовала проблемы, возникающие при переходе на веганство. Эти проблемы, в том числе знания о том, как приготовить

	веганские продукты и найти поддержку окружающих, являются реальными, хотя и не такими непреодолимыми, как думала мисс Паркер-Поуп. В частности, она сосредоточилась на вкусе и опыте использования знакомых продуктов, сказав: «Отказ от любимых продуктов никогда не бывает легким, как утверждают ученые, из-за превосходства вкусовых предпочтений, запечатленных в мозгу на протяжении всей жизни». Без сомнения, это правда, но я не уверена, что мы должны отвергать эти вкусовые предпочтения. Интересно, пробовали ли люди, которых опрашивали для этой статьи, Mac and Shews Исы Московиц? Гениальность этого рецепта заключается в том, что Иса использует квашеную капусту для достижения выдержанного / ферментированного вкуса, который дает сыр. Именно она наполняет это блюдо вкусом умами, и возможно, поэтому я так в него влюблена. Понимание умами может помочь всеядным людям, которые сталкиваются с трудностями при переходе на веганское питание. Слово происходит от японского названия, буквально означает «вкуснота». Его называли «пятым вкусом» (остальные четыре - сладкий, кислый, горький и соленый). Вкус умами открыли более 100 лет назад, но он стал значительной областью исследований совсем недавно. Вкус и опыт использования умами в еде обусловлен высоким уровнем аминокислоты глутамата. В то время как в некоторых овощах содержится умами, особенно много его в богатых белком продуктах животного происхождения. Продукты с очень высоким содержанием умами включают выдержанные сыры, особенно сыр пармезан, в котором много свободного глутамата, а также анчоусы и рыбный соус. Одна из теорий о привлекательности умами заключается в том, что, поскольку в грудном молоке много глутамата, у нас может сформироваться пожизненная привязанность к этому вкусу уже в течение нескольких часов после рождения. Другая теория говорит,
--	---

что в результате эволюции мы полюбили продукты, богатые умами, потому что они обеспечивали нас очень важным, а иногда и дефицитным белком. (Хотя это плохо сказывается в мире, где правят McRib сэндвичи и бифштексы весом в полкило, когда-то давно, вероятно, это было преимуществом.)

Независимо от причины такого вкусового предпочтения, важно признать, что пристрастие к мясу и сыру может быть как врожденным, так и приобретенным в раннем возрасте. Все дело во вкусе. И исследования постоянно показывают, что вкус является основным фактором, влияющим на выбор продуктов питания.

Но это не так печально для веганского питания, как кажется, потому что мы можем добавить умами в веганские блюда. Автор Брианна Кларк Гроган отмечает в своей кулинарной книге «Пир на весь мир для веганов» ([World Vegan Feast](#)), что «умами может усилить вкусы в блюдах, не содержащих мяса, обеспечивая тот яркий компонент, который в не-веганских блюдах обычно дает мясо или птица». Шеф-повар Робин Асбелл также рассказывает об умами в своей кулинарной книге «Большой веган» ([Big Vegan](#)). Она говорит, что продукты животного происхождения «собирают всевозможные химические вещества в сложные конструкции», и «повара могут использовать жиры, аминокислоты и карамелизированные сахара всего лишь из одного кусочка говядины, что придаст вкус всему блюду». Но она утверждает, что мы, веганы, можем «наслоить вкусы и использовать растительную химию, чтобы придать блюду сбалансированный и приятный вкус».

Брианна и Робин дают советы по добавлению умами к веганским блюдам. Ферментированные продукты содержат умами, поэтому вино, [тамари](#) и мисо являются хорошим дополнением к блюдам. Спелые помидоры, также, как и кетчуп, полны умами. (Если вы знаете кого-то, у кого есть досадная привычка добавлять кетчуп ко всему, может оказаться, что он или она является законодателем мод умами).

Сушеные водоросли, [мармит](#), пищевые дрожжи, грибы, оливки, бальзамический уксус, сушеные грибы и квашеная капуста также являются богатыми умами веганскими продуктами. Обжарка,

	карамелизация, подрумянивание и приготовление на гриле - все это усиливает умами, так как глутамат высвобождается из белков. Люди, которые терпят неудачу при переходе на веганское питание из-за жажды белковой пищи, вполне могут хотеть именно умами, и чувствовать, что им чего-то не хватает без него. Интересно, что некоторые исследования показывают, что часть населения может быть невосприимчивой к умами. Рис и бобовые против жареной курицы? Им все равно. И, может быть, этим людям легче стать веганами (что также может означать, что они менее терпимы по отношению к тем, кто делает усилия для отказа от животной пищи). В веганском сообществе широко распространено убеждение, что продукты животного происхождения “вызывают зависимость”. Наряду с идеей, что вы будете проходить “детоксикацию”, когда переходите на веганство, это прямо таки говорит окружающим о том, что переход на веганское питание — это какое-то ужасное испытание, сродни месяцу в реабилитационном центре. Я же считаю, что тот факт, что предпочтение животной пищи скорее относится ко вкусу, чем к чему-либо еще, является хорошей новостью для всех. Добавление в пищу ингредиентов, повышающих умами, может быть простым способом помочь людям найти то, что, по их мнению, отсутствует в веганском питании. Отредактировано: В нескольких комментариях под оригинальной статьей были предложены другие хорошие источники умами, и я добавлю их здесь: сливы умэбоси, уксус умэбоси, пиво, высушенные на солнце помидоры и глутамат натрия (MSG), который был разработан более столетия назад ученым, открывшим умами.
--	--

[Ethical Veganism](#)

[22 жов 2014](#)

Дії

[#питание](#) [#вег](#) [#веган](#) [#вегетарианство](#)

+ Умами секретный ингредиент Веган активизма? +
Или я сегодня ленивая жопочка, поэтому вот небольшая статья для тех кто хочет, но никак не может стать веганом =).

В недавней статье Нью-Йорк Таймс, журналистка Тара Паркер-Поуп изучала "проблемы начинающих вегетарианцев". Безусловно, проблемы - что теперь готовить и как найти поддержку - реальны, хотя и не настолько непреодолимы, как г-жа Паркер-Поуп думает.

В частности, она фокусировалась на вкусах и ощущениях от знакомой еды, говоря: "отказаться от любимой еды никогда не просто, ученые в области пищевой промышленности говорят, что это требует перепрограммирования вкусовых предпочтений, уже записанных в нашем мозгу".

Не сомневаюсь что это правда, но я не уверена, что мы должны перепрограммировать эти вкусовые предпочтения. Интересно, опрашивали ли реальных людей в процессе написания этой статьи, и пробовали ли они Mac & Shews (веганский аналог Mac & Cheese, популярной американской нямки) от Исы Московиц. Гениальность этого рецепта в том, что Иса использует квашеную капусту для достижения того самого вкуса сильно ферментированного "взрослого" сыра. Изменив один источник умами на другой, у нее получилось создать веганский аналог любимого блюда, и не менять вкусовых привычек.

Знакомство с умами, может помочь мясоедам, которым трудно дается переход на веганское питание. Слово переводится с японского как "приятный вкус". Так же умами называют "пятый вкус". Обнаруженный более 100 лет назад, умами совсем недавно стал активно изучаться.

Является ли вкус “умами” тайным ингредиентом для веганства?

[Джинни Мессина](#)

18 апреля 2012

В недавней статье New York Times репортерка рубрики здоровья Тара Паркер-Поуп исследовала проблемы, возникающие при переходе на веганство. Эти проблемы, в том числе знания о том, как приготовить веганские продукты и найти поддержку окружающих, являются реальными, хотя и не такими непреодолимыми, как думала мисс Паркер-Поуп.

В частности, она сосредоточилась на вкусе и опыте использования знакомых продуктов, сказав: «Отказ от любимых продуктов никогда не бывает легким, как утверждают ученые, из-за превосходства вкусовых предпочтений, запечатленных в мозгу на протяжении всей жизни».

Без сомнения, это правда, но я не уверена, что мы должны отвергать эти вкусовые предпочтения. Интересно, пробовали ли люди, которых опрашивали для этой статьи, [Mac and Shews](#) Исы Московиц? Гениальность этого рецепта заключается в том, что Иса использует квашеную капусту для достижения выдержанного / ферментированного вкуса, который дает сыр. Именно она наполняет это блюдо вкусом [умами](#), и возможно, поэтому я так в него влюблена.

Понимание умами может помочь всеядным людям, которые сталкиваются с трудностями при переходе на веганское питание. Слово происходит от японского названия, буквально означает «вкуснота». Его называли «пятым вкусом» (остальные четыре - сладкий, кислый, горький и соленый). Вкус умами открыли более 100

Ощущение «умами» создают глутамат натрия и другие аминокислоты. И хотя некоторые овощи содержат умами, его особенно много в богатых белком продуктах животного происхождения. Зрелые сыры, особенно пармезан, анчоусы и рыбный соус - продукты которые имеют очень высокое содержание умами.

По одной из версий, мы находим умами таким привлекательным, потому что материнское молоко богато глутаматом, и мы развили привыкание к этому вкусу буквально с рождения. Другая версия состоит в том, что наша тяга к продуктам богатым умами, являлась эволюционным преимуществом, фактически мы на вкус определяли самые богатые витаминами и дефицитным белком продукты. В современном мире полуфабрикатов и джанкфуда, это уже не такое преимущество.

Независимо от причины любви к этому вкусу, важно признать, что склонность к мясу и сыру может быть врожденной или рано приобретенной. Речь идет о вкусе. Исследования неизменно показывают, что вкус является основным фактором при выборе блюд.

Но, для веганской диеты, все не так мрачно как звучит, потому что мы можем добавить умами в веганские рецепты. В своей поваренной книге *World Vegan Feast* Бриана Кларк Гроган отмечает, что "богатые умами продукты могут добавить то самое обилие вкусовых ощущений в постные блюда, которое мясо зачастую дает неветеринарским блюдам".

лет назад, но он стал значительной областью исследований совсем недавно.

Вкус и опыт использования умами в еде обусловлен высоким уровнем аминокислоты глутамата. В то время как в некоторых овощах содержится умами, особенно много его в богатых белком продуктах животного происхождения. Продукты с очень высоким содержанием умами включают выдержанные сыры, особенно сыр пармезан, в котором много свободного глутамата, а также анчоусы и рыбный соус.

Одна из теорий о привлекательности умами заключается в том, что, поскольку в грудном молоке много глутамата, у нас может сформироваться пожизненная привязанность к этому вкусу уже в течение нескольких часов после рождения. Другая теория говорит, что в результате эволюции мы полюбили продукты, богатые умами, потому что они обеспечивали нас очень важным, а иногда и дефицитным белком. (Хотя это плохо сказывается в мире, где правят McRib сэндвичи и бифштексы весом в полкило, когда-то давно, вероятно, это было преимуществом.)

Независимо от причины такого вкусового предпочтения, важно признать, что пристрастие к мясу и сыру может быть как врожденным, так и приобретенным в раннем возрасте. Все дело во вкусе. И исследования постоянно показывают, что вкус является основным фактором, влияющим на выбор продуктов питания.

Но это не так печально для веганского питания, как кажется, потому что мы можем добавить умами в веганские блюда. Автор Брианна Кларк Гроган отмечает в своей кулинарной книге «Пир на весь мир для веганов» ([World Vegan Feast](#)), что «умами может усилить вкусы в блюдах, не содержащих мяса, обеспечивая тот яркий компонент, который в не-веганских блюдах обычно дает мясо или птица». Шеф-повар Робин Асбелл также рассказывает об умами в своей кулинарной книге «Большой веган» ([Big Vegan](#)). Она говорит, что продукты животного происхождения «собирают всевозможные химические вещества в сложные конструкции», и «повара могут использовать жиры, аминокислоты и карамелизированные сахара

Ферментированные продукты содержат умами, так что вино, пиво, мисо, тамари (японский темный соевый соус), умебоши уксус и сливы, вяленые помидоры являются хорошими дополнениями к блюдам. Спелые томаты полны умами, а значит и кетчуп. Если вы знаете кого-то, кто имеет раздражающую привычку поливать кетчупом любую еду, оказывается она или он просто "подсели" на умами.

Сушеные морские овощи, Мармит, пищевые дрожжи, грибы, оливки, бальзамический уксус, сушеные грибы и квашеная капуста, тысячи их. Жарение, карамелизация, "зарумянивание" и грилирование - повышают умами, потому что они освобождают глутамат от белков.

Люди, которые соскакивают с веганского питания, потому что ощущают нехватку белков - вполне возможно тоскуют по умами. Ощущают, что им чего-то не хватает, а тут про белок из каждого утюга спрашивают. Интересный факт, некоторые исследования показывают, что часть населения не восприимчива к умами. Рис и бобы или жареная курица? Для них все одинаково. Вероятно, этим людям проще перейти на растительный тип питания (еще это может означать, что такие люди более агрессивно реагируют на тех, кому отказ от продуктов животного происхождения дается тяжело :)).

В вегетарианском сообществе, есть ошибочное убеждение, что продукты животного происхождения вызывают привыкание. Наряду с рассказами о "детоксе, очищении организма, и выходе черепахи" во время перехода на веганство, вам расскажут и про то, что это ужасно тяжелое испытание сродни борьбе с какой-либо наркотической привычкой. То, что предпочтение животной пищи, скорее всего, больше касается вкусовых предпочтений, чем чего-либо еще, на мой

всего лишь из одного кусочка говядины, что придаст вкус всему блюду». Но она утверждает, что мы, веганы, можем «наслоить вкусы и использовать растительную химию, чтобы придать блюду сбалансированный и приятный вкус».

Брианна и Робин дают советы по добавлению умами к веганским блюдам. Ферментированные продукты содержат умами, поэтому вино, [тамари](#) и мисо являются хорошим дополнением к блюдам. Спелые помидоры, также, как и кетчуп, полны умами. (Если вы знаете кого-то, у кого есть досадная привычка добавлять кетчуп ко всему, может оказаться, что он или она является законодателем мод умами).

Сушеные водоросли, [мармит](#), пищевые дрожжи, грибы, оливки, бальзамический уксус, сушеные грибы и квашеная капуста также являются богатыми умами веганскими продуктами. Обжарка, карамелизация, подрумянивание и приготовление на гриле - все это усиливает умами, так как глутамат высвобождается из белков.

Люди, которые терпят неудачу при переходе на веганское питание из-за жажды белковой пищи, вполне могут хотеть именно умами, и чувствовать, что им чего-то не хватает без него. Интересно, что некоторые исследования показывают, что часть населения может быть невосприимчивой к умами. Рис и бобовые против жареной курицы? Им все равно. И, может быть, этим людям легче стать веганами (что также может означать, что они менее терпимы по отношению к тем, кто делает усилия для отказа от животной пищи).

В веганском сообществе широко распространено убеждение, что продукты животного происхождения "вызывают зависимость". Наряду с идеей, что вы будете проходить "детоксикацию", когда переходите на веганство, это прямо таки говорит окружающим о том, что переход на веганское питание — это какое-то ужасное испытание, сродни месяцу в реабилитационном центре. Я же считаю, что тот факт, что предпочтение животной пищи скорее относится ко вкусу, чем к чему-либо еще, является хорошей новостью для всех. Добавление в

взгляд, хорошая новость. Добавление умами содержащих ингредиентов в блюда, может быть простым способом помочь людям найти то, что как им кажется, в вегетарианской диете отсутствует.

[Екатерина Карцева](#)

пищу ингредиентов, повышающих умами, может быть простым способом помочь людям найти то, что, по их мнению, отсутствует в веганском питании.

Отредактировано: В нескольких комментариях под оригинальной [статьей](#) были предложены другие хорошие источники умами, и я добавлю их здесь: [сливы умэбоси](#), уксус умэбоси, пиво, высушенные на солнце помидоры и [глутамат натрия \(MSG\)](#), который был разработан более столетия назад ученым, открывшим умами