Rasmus Bredahl - Mad er en sensorisk oplevelse

"Et godt måltid med grøntsager opstår, når alt går op i en højere enhed. Vi smager nemlig med alle vores sanser – ikke kun grundsmagene på tungen. Se her, hvordan man kan lave et godt grønt måltid, der mætter både maven og hjernen."

Aroma & dufte

Skaber variationer og nye smagsindtryk.

Smagssansen og lugtesansen er to forskellige sanser, men de arbejder tæt sammen. I det grønne køkken kan vi kombinere gode smage med kraftfulde dufte, så smagen eksploderer i et hav af nuancer og smagsindtryk.

Prøv fx nøddeolie og ristede hasselnødder sammen med grillet gulerod og hvidløg for en lækker, aromatisk ret.

Knas & konsistens

Forstærker nydelsen og stimulerer hjernen.

Plantebaserede måltider får en ekstra dimension, når vi arbejder med både de sprøde, bløde, seje og knasende elementer. Det stimulerer følesansen og skaber en større nydelse, da vores hjerne associerer forskellige teksturer med variation og næringsstoffer.

Det er fx derfor, at den kontrastfyldte kombination af en cremet hokkaidosuppe og sprøde brødcrutoner giver en kompleks og tilfredsstillende smagsoplevelse.

Det stærke

Skaber en ekstra dimension i smagen.

At tilføje noget stærkt som chili, peber, ingefær eller radiser giver maden en ekstra dimension. Det stærke stimulerer mundfølelsen og fremhæver smagskontraster.

Prøv fx at parre peberrod, radiser eller ingefær med rødbeder for at skabe balance af skarphed og sødme. Eller chili med tomater og avocado for at tilføje kick til en mild ret.

Det visuelle

Er planterigets farverige styrke.

Planter og grøntsager er fyldt med farver, som sender et signal til vores hjerne om, at maden er frisk og rig på næringsstoffer. Farverne skaber forventninger, der kan være så stærke, at de overgår de øvrige sanser, hjernen modtager fra maden.

Prøv fx at skabe en ret med så mange forskellige farver som muligt fra grøntriget.

AB CATERING – hele Danmarks Foodservice · BC Catering · inco Cash & Carry · Plantebaseret Videnscenter