Teori om principper for velsmag

Forfattere: Bat-El Menadeva Karpantschof, Marie Damsbo-Svendsen, Michael Bom Frøst
Redaktør: Thomas Brahe

Introduktion:
I denne aktivitet indføres eleverne i, hvad der er med til at gøre en ret velsmagende, gennem et teoretisk oplæg.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 **Teori om principper for velsmag**

Vis det indtalte slideshow om principperne for velsmag, eller bed eleverne om selv at se præsentationen inden undervisningen. Du kan også selv undervise ud fra slideshowet.

Find slideshowet her:

Læs mere om velsmag i fagteksten under det uddybende afsnit.

2 **Diskutér med klassen:**

- Er det et velbegrundet grundlag Klosse baserer sin konklusion om de 6 kulinariske succes faktorer på? (altså er det nok at have det antal forsøgspersoner med han har i sit studie, udføre forsøget under de betingelser han gør det i en restaurant-situation, lave et enkelt

studie fremfor flere og komme frem til de konklusioner han gør?)
- Har Klosse ret i sin teori om de 6 kulinariske succes faktorer? Skal alle 6 faktorer være tilstede i en ret før den er en kulinarisk succes, hvad synes i?
- Hvilke faktorer synes I er vigtigst at tage højde for, når man udvikler en ret?
- Er det vigtigt at en rets navn og præsentation passer til forventningen? Hvad hvis det ikke er en klassisk, men en ny ret – hvordan kan man så navngive den, så den passer til forventningen?
- Hvilke klassiske retter kender I? Lever de op til Klosses 6 kulinariske succes faktorer? Lever de også op til de 4 ekstra principper for velsmag?
- Tænk på jeres livret eller en af de retter I rigtig godt kan lide. Lever de op til Klosses 6 kulinariske succes faktorer? Lever de også op til de 4 ekstra principper for velsmag?
- Hvilke signaturretter eller populære retter serverer I, der hvor I er i lære? Lever de op til Klosses 6 kulinariske succes faktorer? Lever de også op til de 4 ekstra principper for velsmag?
- Er I enige i, at de 4 principper for velsmag – udover de 6 kulinariske succes faktorer - er vigtige for at lave en lækker ret? Eller for en velsmagende menu?
- Har I nogle menuer på menukortet, der lever op til principperne for velsmag?

Forberedelser

- Gør film-fremviser klar og sørg for at der er lyd på, hvis du afspiller filmen for eleverne.
- Se evt. filmen som forberedelse.

Læs mere om velsmag i fagteksten under det uddybende afsnit.

Læringsmål

Fra Bekendtgørelsen for gastronuddannelsen arbejder eleverne i denne aktivitet med følgende læringsmål:

Kompetenceområder:

- Anvendelse af råvarer, tilberedningsmetoder, arbejdsmetoder, værktøj og udstyr i forhold til en given opgave

Kompetencer:

- Eleven kan anvende de korrekte råvarer, materialer, arbejdsmetoder, værktøj, og udstyr i forhold til en

given opgave.
- Eleven kan udvise kreativitet samt lyst og evne til at lære nyt og tage ansvar.
- Eleven kan betjene og gæsteforklare om menuer og madkulturer samt anvende almindeligt forekommende fagtekster af erhvervsmæssig relevans på engelsk.
- Eleven kan komponere, opskriftsætte og tilberede forskellige retter af sæsonvarer med begyndende kreativitet, beregne vareforbrug og udarbejde kalkulationer med selvstændighed og begyndende rutine.
- Eleven kan komponere, opskriftsætte, tilberede og anrette forskellige former for smørrebrød, morgenanretninger, kolde og lune retter og buffeter med begyndende kreativitet og ved anvendelse af sæsonvarer

Uddybende

Velsmag

Velsmag er defineret som flavours, der er nydelsesfulde for ganen, og som fremkaldes af en kombination af produktkvaliteter. Velsmag er altså **nydelsen** i forbindelse med at spise mad. Når vi taler om velsmag i dette undervisningsmateriale tages der udgangspunkt i 10 principper, som der har været forsket mere eller mindre i, og som danner grundlag for teorien bag hvorfor en ret eller en menu er velsmagende.

De 10 principper for velsmag kan således bruges som retningslinjer, der kan gøre det nemmere at forstå, hvorfor nogle retter er bedre end andre. Principperne giver et indblik i hvilke konkrete elementer man skal huske at have med i en ret, for at den bliver velsmagende.

Klosses kulinariske succesfaktorer

De første 6 principper er kendt som Klosses kulinariske succes faktorer:

1. Navn og præsentation skal passe til forventningen
2. Appetitlige dufte, der passer til maden
3. God balance af grundsmage
4. Umami tilstede
5. Teksturkontraster
6. Rig på smagsfylde

Du kan læse mere om dem her.

Dynamisk kontrast (tekstur og belønningssystem)

Dynamisk kontrast er, når der er kontrast i teksturen i en ret over tid - altså, når teksturen ændrer sig igennem et måltid, og dermed ikke er ensartet hele spiseoplevelsen igennem. Det kan være, at der er kontrast i den enkelte ret, i elementer af retten eller menuen tilsammen. I stedet for at man får en blød forret, blød hovedret og blød dessert, kunne man eksempelvis få en blød og hård forret, sprød og cremet hovedret, og knasende, hård og cremet dessert.

En is er et godt eksempel til at forklare, hvordan dynamisk kontrast i en madvare er med til at skabe sensorisk velsmag. Is er for de fleste velsmagende, fordi den er sød og fed, kan have et væld af forskellige smage, og teksturen ændrer sig over tid. Første bid er kold og uden smag, men så smelter isen i munden. Den bliver varmere, blød og flydende, imens smagen breder sig. Derudover bliver der aktiveret forskellige belønningssystemer i hjernen samtidig med at man spiser isen. Den kølige temperatur virker tørstslukkende og medvirker til en "tørst-belønning". Flavour profilen – altså den søde smag, fede mundfornemmelse og aromaen – eller isens smag - virker mættende, og medvirker således til en sultbelønning.

Vi oplever altså en positiv sensorisk belønning, når vi spiser is, som til dels kan forklares ved, at man oplever en dynamisk kontrast, imens man spiser isen.

Det såkaldte "ping-pong nydelsesprincip" er et eksempel på madvarer, der i samspil, giver en dynamisk kontrast og velsmag. I stedet for is, er det i dette tilfælde øl og chips, der tilsammen skaber dynamisk kontrast. Når man spiser chips – eller peanuts, pretzels eller andet der er fedt og salt, opbygges smag, flavour og en munddækkende fornemmelse. Der opleves samtidig en sult-belønning. Når man derefter drikker øl, som er bitter og skarp og prikkende, nedbrydes den munddækkende fornemmelse igen – og skaber kontrast. Øl giver desuden en tørst-belønning. Derefter får man typisk lyst til chips, peanuts eller pretzels igen, så øl, så chips, så øl osv. og man kan på den måde drikke rigtig meget øl og spise mange snacks, fordi afvekslingen mellem belønningssystemerne opretholder motivationen til at fortsætte med at drikke og spise.

Munddækkende og sammentrækkende i balance (mundfornemmelse)

Munddækkende madvarer bygger som sagt en belægning op i munden. Det kan f.eks. være fed mad, mad der har en tyk konsistens eller gelatineagtige madvarer. Sammentrækkende madvarer virker rensende og "renser" den munddækkende fornemmelse. Syrlig, astringerende eller snerpende mad kan have den effekt. Funktionen af at balancere disse to fornemmelser er, at skabe en kontrast eller "nulstilling" af mundens tilstand ved at opbygge og derefter nedbryde belægningen, der kommer fra den munddækkende mad. Vi kender det også fra sild med snaps, kaffe med kage og ost med vin til.

Sansespecifik mæthed

Et andet element, der har betydning for velsmag, er begrebet sansespecifik mæthed. Sansespecifik mæthed hentyder til at nydelsen for en madvare eller en ret reduceres for hver bid man tager.

Det sker i højere grad, hvis en ret er meget endimensionel i smagen. Nydelsen falder fordi vi får for meget at én smag, tekstur eller flavour. Sanserne mættes af den endimensionelle stimuli, det er primært grundsmagene og til dels teksturer der mætter. Selvom man bliver sansespecifik mæt af en madvare eller en ret, kan man stadig have appetit på andre smage, teksturer og flavours.

Fx vil en kartoffelsuppe, som kun består af kartofler og fond, hurtigt gøre en sansespecifik mæt af den lidt søde og måske salte smag og den bløde tekstur. Men hvis suppen også har et knasende eller sprødt element, har lidt struktur og der serveres noget syrligt til, vil variationen i smag og mundfornemmelse gøre at alle sanser stimuleres og gøre nydelsen større. Det giver velsmag og nydelse at spise en variation af madvarer med forskellige sensoriske kvaliteter ved samme måltid.

Funktionen af at nydelsen falder, hvis den mad vi spiser, er meget ensartet er, at vi drives til at spise mere varieret, og variationen sikrer, at der er en større sandsynlighed for at vi indtager forskellige næringsstoffer, som er med til at sikre vores overlevelse.

Nyhedsværdi og genkendelighed - den altædendes dilemma

I 1976 formulerede forskeren Paul Rozin teorien om "den altædendes dilemma", som går ud på at vi mennesker står i et dilemma mellem at kunne spise næsten alt, og samtidig skal finde ud af hvad der potentielt er farligt for os at spise. Vi kan derfor være nysgerrige efter at smage noget nyt og ukendt for at udvide vores udvalg af mad, men samtidig vil vi typisk gå til ny mad med en vis skepsis, og undersøge maden ved bl.a. at lugte til og smage forsigtig på maden. Eksempler på råvarer, der kan vække denne skepsis i Vesten, fordi de potentielt kan være farlige, er ukendte svampe og insekter. Omvendt, hvis vi præsenteres for velkendt mad, vil vi ikke være skeptiske på samme måde, men blot spise løs af maden til vi er mætte. For at gøre et måltid interessant og pirre nysgerrigheden er det oplagt at lave mad med både et velkendt og et nyt element i retten. Et eksempel kunne være retten *ratatouille* serveret på en ny måde, som i Disney filmen "Ratatouille", hvor rotten Remy, der er hovedpersonen i filmen og en fantastisk kok, laver en ratatouille på en anderledes, og meget velsmagende måde. Det får den hårdnakkede madanmelder Anton Ego til at miste grebet om den gaffel, han spiser med, i begejstring over retten, og han er som forvandlet ved oplevelsen af den velsmagende ret.

De samlede principper for velsmag er altså:

1. Navn og præsentation skal passe til forventningen
2. Appetitlige dufte, der passer til maden

3. God balance af grundsmage
4. Umami tilstede
5. Teksturkontraster
6. Rig på smagsfylde
7. Dynamisk kontrast
8. Variation i munddækkende og sammentrækkende gennem måltidet
9. Sansemæssig mæthed
10. Den altædendes dilemma - et nyt og et velkendt element.