



Øllebrødschips - krediteres Diabetesforeningen

2020-06-30 07:00 CEST

Spis med hjernen i sommervarmen

Spis med hjernen i sommervarmen

Mad og velsmag er meget mere end salt, sødt, surt, bittert og umami. For eksempel har tekstur, farver og lyd også stor betydning for, hvordan vores hjerner og maver opfatter et måltid. Kok og madkonsulent Rasmus Bredahl har specialiseret sig i neurogastronomi, og han viser dig her, hvordan du kan genanvende dit daggamle rugbrød i en række lækre sommerretter.

Netop nu valfarter mange danskere ud i landets sommerhuse og kolonihaver.

Sommerferien står for døren, og hvis det stod til kok og madkonsulent Rasmus Bredahl, kunne menuen i de danske børnefamilier passende bestå af daggammelt rugbrød:

”Ristede rugbrødschips med guacamole er et fremragende alternativ til trekantsandwiches af lyst toastbrød. Det mætter bedre, og nuancerigdommen i måltidet stiger betragteligt, når brødet bliver ristet.”

Mad der mætter hjernen og ikke kun maven

Rasmus Bredahl er medforfatter til bogen ”Neurogastronomi – Hemmeligheden bag det perfekte måltid”, og for ham handler smag om meget mere end de fem gængse grundsmage.

”Salt, sødt, surt, bittert og umami udgør kun ca. 20 procent af den samlede oplevelse, for smag er en kombination af mange forskellige sanseindtryk. Syn, hørelse og den sensoriske oplevelse af at tygge maden har også stor indflydelse, og her rammer det ristede rugbrød os lige i urhjernen. Mad der er sprødt og knasende signalerer nemlig til vores underbevidsthed, at vi har haft fat i friske fødevarer”, siger Rasmus Bredahl.

Slip fantasien løs

Mange af os har oplevet, at de sidste skiver rugbrød ender i skraldespanden, hvis man ikke nåede at fryse dem ned, mens brødet endnu var friskt. Heldigvis er der mange muligheder for genanvendelse, når det handler om rugbrød:

”De helt klassiske løsninger er at rive det hårde rugbrød og bruge det som ymerdrys, lave øllebrød, rugbrødscROUToner eller rugbrødschips. Du har også mulighed for at omdanne endeskiverne til sprødt friskbagt rugbrødsknækbrød”, siger Rasmus Bredahl.

Rugbrød er en vigtig kilde til fuldkorn

Udover, at du kan spare penge, undgå madspild og lave nye lækre retter, er der også en række andre gode grunde til at strække dit rugbrøds levetid. De officielle kostråd anbefaler for eksempel, at man skal spise 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer fx til en lille portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød om dagen. Rugbrød er en traditionel spise i Danmark og bidrager til vores

samlede fuldkornsindtag.

Fuldkornspartnerskabet arbejder for at fremme folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Fødevarestyrelsen, en række detailhandelskæder, fødevarevirksomheder og brancheorganisationerne udgør Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36