

Opskrifter er selvfølgelig vigtige
– men kun hvis man kender og
forstår alle de sansemæssige
kontakter, man kan trykke på,
kan man lave mad, der løfter
sig over det sædvanlige

Neurogastronomi

Hvad er det perfekte måltid?

Måske vil der være lige så mange svar på det spørgsmål som personer, man stiller det. For kan man overhovedet lægge en fast definition for det perfekte ned over noget, der er så alsidigt og har så mange variationsmuligheder som den mad, vi spiser?

Diskussionen om, hvad et perfekt måltid er, er en individuel sag. Det vil den med stor sikkerhed også være i fremtiden. Vi vil fortsat være individuelle mennesker, som hver især vil pege på det, vi selv mener, er det bedste måltid ud fra vores smagspræferencer, vaner, kulturelle baggrunde og alle andre faktorer, som styrer og påvirker os. Så er det overhovedet muligt at definere det perfekte måltid?

For godt ti år siden begyndte to ildsjæle på hver deres område at gøre forsøget og i fællesskab sætte det perfekte måltid på formel. Videnskabsmanden Charles Spence og den engelske kok Heston Blumenthal havde hver især arbejdet med at definere, hvad det er for nogle faktorer, der gør, at vi synes, at nogle ting bare er mere appellerende og appetitvækkende end andre. Den selv lærte, men højt anerkendte kok Heston Blumenthal havde på ganske få år omdannet en støvet pub i den engelske landsby Bray til et molekylærgastronomisk eksperimentarium. Her i sin restaurant The Fat Duck, udfordrede han sine gæster med helt nye varianter af klassiske retter og smage i forsøget på at skabe den optimale spiseoplevelse. Samtidig arbejder landsmanden Charles Spence, som er professor og forsker i eksperimentel psykologi, med at undersøge, hvordan man kan stimulere menneskets sanser, så bestemte produkter og deres egenskaber opleves bedst og mest effektivt. Spence var blandt andet konsulent for bilindustrien, hvor han for eksempel rådgav om, hvilke lyde og visuelle indtryk der er mest effektive som advarselssignaler.

Sammen begyndte Blumenthal og Spence at lægge linjerne for en afdækning af det perfekte måltid. Selv om de havde to helt forskellige udgangspunkter – den ene en selv lært kok og den anden en højtuddannet akademiker – havde de ét fælles mål: at kortlægge, hvordan vores sanser bliver påvirket, når vi spiser, og ikke mindst at skabe det perfekte mix af sansestimulering og dermed det teoretisk set perfekte måltid.

Med tiden har Spence og Blumenthals på én gang videnskabelige og konkrete tilgang til at forske i det perfekte måltid fået et navn: Neurogastronomi. Neurogastronomien er muligvis ikke en fuldstændigt anerkendt videnskabelig retning, men ambitionen om at skabe en evidensbaseret forklaring på, hvad det er, der stimulerer os, når vi spiser, har fået grundigt tag i både kokke, adfærdspsykologer og fødevarerindustrien. Forskningen inden for neurogastronomi har fået vind i sejlene, og der bliver verden over udført grundige forsøg, der

prøver at skabe endnu bedre forståelse for og viden om, hvad der sker, når vi spiser. Kokkene på sin side bruger den viden, der kommer fra forskningen, til at sammensætte og skabe måltider, som har ét formål – nemlig at give os den bedste spiseoplevelse.

Meget af den viden, der er samlet om neurogastronomi, er desværre ikke særligt let tilgængelig eller direkte brugbar for mennesker, der selv kunne tænke sig at eksperimentere med at skabe det optimale måltid. Der er skrevet tykke bøger, som i detaljer forklarer om, hvordan vores smagsløg opfanger de forskellige grundsmage, om de nervebaner, der transmitterer smagen op i hjernen, hvordan næsereceptorerne opfanger dufte, og den trigeminale nerves betydning for mundfornemmelsen.

Resultaterne af forskningen er dog netop forskning, som kan være svært at bruge helt konkret, når man står hjemme ved komfuret. Vores ambition med denne bog er derfor at samle noget af den efterhånden meget omfattende forskning og viden inden for neurogastronomien og omsætte den til anvendelige, teoretiske og praktiske redskaber for læseren. For hvis man har en grundlæggende forståelse for, hvad der sker, når man spiser, kan man med nogle ganske få greb skabe måltider, som løfter sig langt op over det, man normalt får ud af de mange timer i køkkenet. Det handler ikke om at lære at lave retter på Michelin-niveau. Det perfekte måltid, set i en neurogastronomisk optik, kan nemlig lige så godt være en portion boller i karry eller en simpel hotdog, som det kan være det helt store 20-retters udtræk på restaurant Ultraviolet i Shanghai, som går linen helt ud med et totalt sansebombardement.

Hjemme i køkkenet kan man selvfølgelig få en del ud af at læse og bruge opskrifter i kogebøger, hvis man vil lave god mad. De fleste af os har da også hyldemeter af bøger med lækre opskrifter stående, som giver os nogle konkrete anvisninger på, hvordan vi kan sammensætte og tilberede en god ret. Men hvis man vil være en god kok, handler det ikke så meget om at kunne følge en opskrift slavisk, som det handler om at kunne forstå de helt grundlæggende præmisser for, hvad der skaber et godt måltid – og ikke mindst at bruge dem, både når maden laves, og når den serveres.

Sagen er, at de allerfleste af os helt instinktivt godt ved, hvad en perfekt ret er. Tænk for eksempel på en steak frites med bearnaise, som ligger højt på favoritlisten hos mange. Når man spiser steaken og tilbehøret af pommes frites, bearnaise og måske en salat på siden, er det nok de færreste, der sætter sig for at afkode, hvorfor denne sammensætning fungerer så godt. I et neurogastronomisk perspektiv er det let at forklare successen, hvis bare man skiller de forskellige sanseindtryk ad. Smagsmæssigt spiller retten på de fem grundsmage, som vi vil bruge som en af rettesnorene i denne bog: umami fra bøffen, sødme og salt fra kartoflerne, syre fra bearnaisen og bitterhed fra salaten og dens dressing. Læg dertil, at retten også stimulerer vores fornemmelse i munden – tyggemodstanden i bøffen, det sprøde knæk i pomfritterne, knaset fra salaten og fedmen i den smørholdige

sauce. Med andre ord: En spiseoplevelse, der klikker på nogle af de væsentligste kontakter, der skal aktiveres, når man vil skabe et måltid, der bare fungerer. Man kan sammenligne det med et stykke musik, der bliver spillet af et symfoniorkester. Noderne er så at sige dirigentens kagebog, som fortæller hvordan ”retten” skal laves. Dirigentens opgave er, ud over at forstå opskriften, at kende alle instrumenterne og at bringe dem i spil, så de tilsammen bliver til musik. Hver især lyder de enkelte instrumenter måske ikke af noget særligt, men når de bliver sat sammen og doseret på den rigtige måde, opstår der noget magisk. Hvis dirigenten derimod ikke forstår hvert enkelt instrument og ved, hvornår og i hvilken grad det skal aktiveres, så kommer der ikke noget særligt godt eller harmonisk ud af det.

Sådan er madlavning også, og neurogastronomien er nået langt med at give os en forståelse for, hvad der sker, når vi spiser. Alt sammen handler om, hvad der sker i vores hjerne, når vi sætter os til bords. Det handler om smage, dufte, følelser, synsindtryk, omgivelser, erindringer og vaner. Opskriften er selvfølgelig vigtig – men kun hvis man kender og forstår alle de sansemæssige kontakter, man kan trykke på, kan man skabe mad, som løfter sig over det sædvanlige.

I denne bog tager vi dig med på en neurogastronomisk rejse, der starter hos urmennesket på savannen og ender hjemme i dit eget køkken. Vi vil give dig en let forståelig indsigt i, hvordan du kan klikke på de rette kontakter, hvis du vil lave mad, der ikke bare mætter i maven, men som også mætter alle dine sanser.

God fornøjelse.

Rasmus Bredahl og Nikolaj Buchardt