



Bliv mæt med smagssanserne



Der findes rigtig mange smage, men kun 6 grundsmage. Det er de smage, din tunge kan smage sig frem til. Er alle 6 grundsmage repræsenteret i et måltid, siger man, det er fuldendt, og dine smagsløg bliver tilfredsstillet. Du spiser automatisk mindre, da smagsindtryk er mættende.

Hvorfor bruge de 6 grundsmage?

Sukkertrang om aftenen er et velkendt fænomen. En af grundene til denne trang kan være, at du mangler lidt naturligt sødt til dit måltid. Brug derfor noget sødt at afrunde dit måltid med f.eks. en dadel eller et stykke mørkt chokolade.

Surt og bittert vil forbedre din fordøjelse og hjælpe med at nedbryde og optage maden. Derfor bør alle dine måltider indeholde noget surt og noget bittert. Det sure og det bitre vil stimulere mavesyreproduktionen samt galde og bugspytkirtel. Så har du en træg eller lind mave, kan du med fordel prøve at tilføje din mad noget surt og noget bittert.

Gør madlavning til en leg

At lege med maden er en måde, hvorpå du lærer at bruge de 6 grundsmage. Eksperimentér derfor lidt med din madlavning og prøv f.eks. at lave en portion spaghetti kødsovs, del den i mindre portioner og tilsæt forskellige ingredienser, der hver giver ny smagsvariation, så du kan prøve dig frem.

Idéer til din spaghetti kødsovs

mango chutney
sød chilisovs
persille drys
koriander drys
ketchup
karry ketchup
syltede rødbeder
syltede græskar
syltede agurker
kapers
syltet ingefær
chili
oregano
Salat med dressing af
citron/eddike/olie/salt/honning