MASTERCLASS

”Grønt på Hjernen”

I samarbejde med Rasmus Bredahl

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Hemmeligheden bag det perfekte måltid

- sådan får du dine grøntsager til at smage så fantastisk, at dine gæster ikke savner kødet!

At verden står over for en gigantisk udfordring i forhold til global opvarmning og de uoverskuelige konsekvenser, det medfører, er igen blevet understreget af FN's nyeste klimarapport.

En af mange løsninger på klimakrisen er at spare på kødet, og de fleste mener, at vi går en fremtid i møde, hvor vi både privat, i køkkener og på restauranter kommer til at spise mindre kød og langt mere grønt og bælgfrugter.

En stor adfærdsændring er nødvendig, og hvis det skal lykkes, skal den være båret af madglæde og velsmag. Ingen gider at gnave i smagløs råkost.

Rent evolutionært har vi siden de første mennesker stræbt efter umamismagen. Det er den, hjernen kobler med proteinrig føde og derved livsvigtig næring og overlevelse. Derfor har vi mennesker, som de eneste, grundsmagsreceptorer for umami både på tungen, i maven, i hjernen og sågar i tarmene.

Så hjernen craver protein, og vi får et ustimulerende måltid, hvis der ikke er umami i. Vi mætter kun maven og ikke hjernen.

Hvis vi ved, hvad hjernen vil have, kan vi give den det på en alternativ måde.

Ved at bruge neurogastronomisk viden om, hvordan hjernen skaber smagsoplevelser, kan vi smagsdesigne retter og tilberedninger af grøntsager, så hjernen ikke savner kødet. Det er opskriften på vellykket grøn mad!

Kom og vær med på en Masterclass med kok og medforfatter til bogen om neurogastronomi Rasmus Bredahl.

Undervisningen
Masterclass "Grønt på Hjernen" er en kombination af smagning, smagsprøver og praktisk køkkenarbejde med grønne retter, som har fuld power på alternativ umamismag.

Vi lover, at du går glad og sansemættet hjem med masser af ideer til, hvordan du kan skabe en grøn omstilling i dit køkken - uden at dine gæster savner kødet.

Dag 1 (kl. 10.00 – 17.00)
Grundsmage og sensorik, hvorfor og hvordan?

- Sådan tilsmager du med alle grundsmage og derfor er forståelsen af umami afgørende.
- Betydningen af teksturer og farver.
- Sådan smager hjernen, og kan man snyde den?

At spise er noget af det mest multisensoriske, vi kan foretage os som mennesker. Tag med på en rejse ind i egne sanser!

- Synet - farver, friskhedsindikator og jagtinstinkter.
- Hørelsen - knas, crunch og musik som adfærdsdriver
- Lugtesansen - friskhed, faresignaler og nydelse
- Følesansen - hvorfor smager mad, vi spiser med fingrene, bedre?
- Smagen af erindring - den 6. sans?
- Omgivelser - kan man ændre på smagen ved at ændre på rummet og servicen?

Kan man lave en skabelon for det perfekte måltid?

- Opsummering af det multisensoriske måltid
- Hotdog-modellen i teori og praksis.

Afslutning på dag 1: Middag med masser af grønt og fuld hammer på vegetabilsk umami og Maillard reaktion.

Dag 2 (kl. 09.00 – 15.00)
Sådan laver du grøn mad, uden at dine gæster savner kødet!
Hvis man forstår, hvad hjernen vil have, kan man give den det på en alternativ måde.

Teori og metoder

- Kød som tilbehør og krydderi
- Dehydrering, rehydrering
- Vakuumering
- Fermentering
- Konsistenser, teksturer og viskositet
- Langtidstilberedning og lagring.
- Adfærdsdesign og nudging. Sådan tøjler du stenalderhjernens cravings
- Den intelligente buffetopsætning
- Sådan snyder du automatpiloten i dine gæsters hjerne
- Indretning, anretning og sansestimulerende omgivelser.

Praktisk opgave
"Mæt men let" – lav et lækkert grønt måltid, hvor du ikke savner kødet.

Pris og tilmelding
Pris for Masterclass "Grønt på Hjernen" kan ses på *kurser.zbc.dk/kursus/groent-paa-hjernen-masterclass*, og det er også der, du tilmelder dig.

Begge dage er inkl. forplejning. ZBC tilbyder mulighed for fri overnatning på "Elevhotellet".

Adgangskrav
Masterclass "Grønt på Hjernen" er rettet mod fagfolk, og niveauet er lagt derefter.

Kontakt
Hvis du ønsker yderligere oplysninger, er du velkommen til at kontakte uddannelsesleder Mona Pedersen Lundgren, tlf. 4133 4755, mail: mspe@zbc.dk.

Rasmus Bredahl
Rasmus Bredahl er kok og madnørd med 30 års erfaring.

Han er medforfatter til bestselleren "Neurogastronomi - hemmelighederne bag det perfekte måltid" foredragsholder og underviser i smag, sanser og adfærdsdesign.

Rasmus Bredahl er desuden gastronomisk konsulent for hoteller, kantiner, hospitaler og forskningsforsøg med covid-ramte, som har mistet lugtesansen samt småtspisende, syge børn og ældre.

Barista
- Kaffe med passion

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Convenience
Bæredygtighed med resultater

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Gourmet Sous Vide
Saftigt og mørt kød får kunderne til at vende tilbage.

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Vinekspert masterclass
- helt ind til kernen

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Seafood Nordic
Oplevelser der huskes

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Gourmet Vegetar
- et sundt valg

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Reduktion af madspild
- Små skridt, store resultater

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Gelatiere
Italiensk is og klassiske iscremer

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Ekspert i tang
- en gevinst, der er til at få øje på

Vær med. Verden er til at forandre – zbc.dk

Se flere specialistkurser og Masterclasses på kurser.zbc.dk/specialistkurser-masterclass

Vær med.
Verden er til at forandre.
zbc.dk

ZBC- Kokke- og Tjenerskolen
Valbyvej 69
4200 Slagelse
Tlf. 5578 8888