

**Præsidentens tale ved
Det Danske Gastronomiske Akademi årsmiddag
Den 16. april, 2016, på Restaurant Nr. 2**

Velkommen til Det Danske Gastronomiske Akademi årsmiddag. En særlig velkomst til vores gæster og diplommodtagere.

Jeg vil også benytte lejligheden til at byde velkommen til **fire nye akademimedlemmer**, som blev indvalgt på Generalforsamlingen den 25. februar.

Velkommen til

Caroline Nyvang (dansk kogebogshistorie)

Tenna Doktor Olsen Tvedebrink (sundhedsdesign, spisemiljøer, arkitektur)

Christian Grønlykke (højkvalitetsfødevarer, restaurantdrift på højt niveau, vin)

Martin Marchman Andersen (filosofi og gastronomi)

Jeg vil gerne her i aften tale lidt om det at spise. Hvad kan være mere relevant ved en gallamiddag i et gastronomisk akademi..

Vi er ikke født til at vide, hvad vi skal spise. Hvordan lærer vi at spise, og hvad foretrækker vi at spise? Svarene på disse grundlæggende spørgsmål er en opgave for gastronomien.

Akademiet beskriver på sin hjemmeside gastronomi som et fagområde, der beskæftiger sig med refleksioner over mad og madkultur. Gastronomi drejer sig derfor i mindre grad om køkketeknik, opskrifter og madlavning end om at overveje, hvordan vi lærer at spise, hvordan vi spiser, hvad vi spiser, og hvordan mad og madkultur manifesterer sig som en fundamental menneskelig livsyttring. Gastronomi kan også dreje sig også om at forstå, hvorfor mange har fået et problematisk forhold til mad og madvalg.

Det har den engelske madskribent **Bee Wilson** lige skrevet en tankevækkende bog om: *First Bite, - Den første bid*. Hendes påstand er, at hvis vi vil ændre vores kost, må vi først genlære det at spise, og at den proces er meget mere et spørgsmål om psykologi end om fysiologi og ernæring.

Det, vi spiser regelmæssigt, er den mad, vi har lært at lide. Vi er ikke født med at kunne lide noget bestemt bortset fra en evolutionær præference for grundsmagene sød og umami. Vi er omnivorer, dvs. altspisende, og vi skal derfor lære at spise; først ved mors bryst, så i de to første år ved at forlade sig på forældrenes madvalg og senere ved at lære at navigere i et hav af forskellige fødevarer og smage. Vi må selv finde ud af, hvad vi kan lide at spise. Den voksende industrialisering i fødevarerproduktionen har imidlertid betydet, at

selv om udbuddet på hylderne synes større, er den egentlige diversitet af forskellige typer mad og forskellige smage for den almindelige forbruger nok blevet indsnævret, og den moderne madkultur byder på en ret ensartet gruppe af fødevarer og smage. Fastfoodkulturen er en hovedeksponent for dette fænomen. Hvor mange forældre har ikke oplevet den fortvivlende afmagt omkring middagsbordet, hvor ungerne siger, at de ikke kan lide grøntsager. Og hvem er ikke bekymret over, at overvægt og fedme nu er fænomener, der vokser som epidemier over hele kloden.

Spørgsmålet er, hvad der skal til at løse disse problemer. Nogle mener, at det gælder om at lære at lave mad og selv at dyrke råvarerne. Andre mener, at vi skal lære om og tage ejerskab til smagen, og at uden smag og nydelse giver nok så mange kokebøger og sundhedsoplysninger ingen garanti for, at vi ændrer vores spisevaner. Vi må derfor se på, hvordan vi lærer at spise, og hvordan vi lærer at sætte pris på visse typer af mad og smage.

På samme måde, som små børn lærer at spise og forsætter med at spise, hvad de er vænnet til, på samme måde må vi forstå, at det forhold, at vi har lært at spise al den lettilgængelige, og ofte billige og nemme mad pumpet med kalorier, har præget vores madvalg og smagspræferencer. Hvis vi vil lave om på det, må vi indse, at hvad der er lært også kan aflæres: vi må aflære det snævre, uinteressante og usunde madvalg. Hvordan gør vi så det? Her har forskellige forskningsområder som psykologi, antropologi, genetik, ernæringsvidenskab og neurovidenskab hvert deres svar.

Læring foregår i et stort og komplekst rum udspændt af kultur, tradition og sociale omgivelser og er fx afhængig af, hvem vi spiser sammen med, om vi spiser alene, og om vi sidder foran en skærm, når vi spiser. Der indgår en stimulus (selve maden) og en respons (evt. vakt appetit). Dernæst er der en selvforstærkning af indtrykket betinget af graden af den nydelse og tilfredsstillelse, som maden giver. Denne proces er med til at regulere madvalget næste gang, man skal spise. Foruden disse fysiologisk-psykologiske mekanismer, der også omfatter belønninghormoner (dopamin) i hjernen, er det i de senere år blevet klart, at der findes en hel kaskade af mekanismer, som på et ubevidst plan signalerer fra mave og tarm til hjernen om graden af tilfredsstillelse og mæthed, der så lagres som en hukommelse, som påvirker madvalget næste gang, der skal spises. Alle disse komplekse forhold vil over tid føre til, hvad vi kalder madvaner. For at få hul på problemet må vi søge tilbage til ‘den første bid.’

Enhver bid af maden bliver til en erindring, og de stærkeste, ofte ubevidste erindringer skabes i barndommen. Hvem kender ikke oplevelsen af, at en særlig smag eller lugt af mad – faktisk på ingen tid – kan tage én tilbage til mors eller bedstemors køkken. Ofte er denne rejse tilbage i tiden forbundet med en positiv oplevelse, og maden forbindes med kærlighed, men det kan også være det modsatte, hvis en bestemt slags mad eller smag er blevet knyttet til en dårlig oplevelse. Vi udvikler tidligt en fornemmelse for, hvad vi selv

oplever som lækker, og hvad der føles afskyeligt. Den tilhørende læring bærer vi med os fra barndommen gennem livet. Det er interessant at bemærke, at læring forbundet med at spise er forskellig fra fx det at lære at gå eller selv tage tøj på. Om disse færdigheder kan man jo afgøre, hvorvidt de er korrekt indlærte eller ej, hvorimod et udefra set uhensigtsmæssigt madvalg jo ikke som sådan kan betragtes som dysfunktionelt.

Den bedst kendte ændring af smagspræference er aflæringen af den evolutionært bestemte afvisning af bitter smag. Vi lærer efterhånden at sætte pris på bitre valnødder og bitre drikke som kaffe og øl, og der sker et såkaldt hedonisk skift fra ubehag til vellyst. Imidlertid vil det være ret individuelt, hvordan vi lærer at spise. Hvad vi dog har fælles er evnen til at ændre smagspræferencer og madvaner, men det er langt fra nemt, især fordi grunden til vores præferencer ofte er skjult for os. Hvis vi vil ændre madvaner, må vi blive som børn igen. Børn kan lære det, så kan vokse også. Det drejer sig basalt om, at vi skal spise, som en omsorgsfuld forælder ville lære os at spise: med kærlighed, med variation og med begrænsninger.

Hvad siger videnskaben? Det synes at stå fast, at der ikke er noget, som tyder på, at vi skulle have iboende præferencer for særlige slags mad, men vi ved at den gravide kvindes madvalg i høj grad præger fosteret. Så hvis du vil give dit barn bedre muligheder for at værdsætte forskellige smage, er det et godt råd at spise varieret under graviditeten. Det er altså mere et spørgsmål om epigenetik end genetik. Groft sagt regner man med, at højst 20% af vores variation i madpræferencer er styret af genetiske forhold. Madkultur er derfor meget vigtigere end biologisk natur.

Appetit er i høj grad en social impuls, og det er ofte omgivelserne, som styrer, hvad vi ender med at kunne lide og ikke lide. Mange synes at vide, helt inden de har smagt på det, at de ikke kan lide ting som rosenkål, lever og helsekost, men de har lært, at de godt kan lide sodavand, pizza og sukkersød morgenmad. Men det kan ændres, hvis man ændrer omgivelserne, som man fx gør i skolehaveprojekter som Haver til Maver. Her er ingen såkaldt kræsne børn. Det at smage på maden og tage ejerskab til sin egen smag vil flytte grænserne mellem, hvad man kan lide og ikke lide, og fjerne frygten fra det, man siger, man ikke kan lide.

Alle kan derfor lære at spise anderledes, hvis de ønsker det, og der stort set ingen grænser er for, hvad slags mad man kan komme til at sætte pris på, selv om det ikke nødvendigvis er nemt at ændre vaner. Men det er nydelsen og lysten, som skal være drivkraften til forandring, ikke skyldfølelse og angst.



Erindring er altså en helt afgørende faktor i vores madvalg og for vores madpræferencer. Det starter i moders liv, og den mad og de smage, som moderen spiser, præger barnet før fødslen og under hele barndommen, især de

første par år. Så erindringer er der fra starten, og alle kender jo Prosts fortælling om madeleinekagen. Vi bliver emotionelt knyttet til disse tidlige smagsoplevelser. Den oplevelse, der knytter sig til første gang, man smagte en ny smag, manifesterer sig i erindringer, og knytter tid, sted og følelser til netop denne smag. Det er også forklaringen på, at man også kan have en craving for dårlig mad og junk food, hvis det er forbundet med positive erindringer og fællesskab.

Erindringer kan deles. Betydningen af erindringer om mad og smage og det fællesskab, der kan ligge bag helt tilbage fra barndommen, udgør nogle af de bånd, som binder familier, stammer, etniske grupper og regionale grupper så stærkt sammen. Mad og smag er her forbundet med tryghed og lykke. Det er også grundstammen i regionale og traditionelle køkkener.

Måtte de smagsoplevelser, vi kommer til at opleve i aften i hinandens selskab, være med til at skabe gode og lykkelige erindringer om årsmiddagen 2016 i Det Danske Gastronomiske Akademi.

Skål!

Ole G. Mouritsen, 16. april, 2016