

VÄSTRA MALMÖ

Proffsets råd: Så smakar du bäst

Till helgen återvänder matmässan Malmö Vin & Deli till Malmömässan. Vi tog hjälp av finsmakaren och mångsmakaren Pierre Orsander som nyligen slog världsrekord i att besöka flest krogar på kortast tid för att få svar på hur man bäst smakar mest.

Hur ska man tänka för att få ut så mycket som möjligt av varje smakupplevelse?

– Det låter som en självklar grej men en sak är att du ska vara någorlunda återställd i smaklöknerna. När du kommer till mässan så ska du inte ha börjat dagen med något som kan ha påverkat smaklöknerna utan med något lätt och fräscht. Personligen gillar jag att ha ätit en lättare sallad innan jag provsmakar något. Har du ätit mat med mycket kolhydrater före så kommer det påverka din energinivå och du kommer inte att orka äta lika mycket mat. Du ska inte heller komma på fastande mage.

Varför inte det? Jag har alltid tänkt att man ska komma hungrig!

– Jag kan förstå att man tror att det är bäst. Men om du kommer på fastande mage så är risken stor att du kränger i dig första bästa mat du ser – och det påverkar också smakupplevelsen. Om du får det här suget att du måste äta så kommer du att äta en massa saker utan att verkligen smaka och njuta av det.

Finns det någon ordning som det är bäst att smaka maten i?

– Ja det tycker jag! Jag satsar på att prova renare rätter till en början och sedan lite mustigare och fetare i slutet. Lättare mat gör att energin inte sviktar lika snabbt. Om du kan så är det också smart att vänta med kryddigare saker tills i slutet då de kan påverka smakupplevelsen under en längre tid.

Hur ska man tänka när det gäller dryck?

– Om du är ute för smakandets skull är det bästa du kan göra att inte dricka samtidigt som du äter – då blir det en kombination av rätt och drycken, vilket kan

ske inte låter dig uppleva de båda i sin riktiga form.

Vad bör man undvika att smaka direkt efter vartannat?

– Kryddig mat påverkar smaklöknerna mycket under en längre tid så det bästa är att satsa på det sist. Det är bra att redan från början gå en runda och få koll på vad du vill prova och gissa hur det kan påverka smakupplevelsen framöver. Så att du inte bara går från ett ställe till nästa utan lägger upp en plan där du börjar med det lite mildare och övergår till det mustigare och kraftfullare.

Vilka knep hade du för att orka få i dig all mat?

– Satsa på små portioner! Även om det är extremt gott och du vill prova allt. Om du hittar en favorit så kan du smaka på den igen.

Vad gör man om man känner att man börjar bli mätt?

– Börjar den känslan komma så är det redan ganska kört. Då är det enda du kan göra att kanske ta en promenad och dricka lite vatten, kaffe eller te för att försöka smälta maten. Att prova mer kommer bara att påverka upplevelsen negativt. Blir du så pass mätt att du inte känner att du kan äta så kan maten börja bli smaklös.

Och om energin börjar svacka?

– Det är egentligen samma sak där. Om energin börjar svacka så ska du kanske inte prova mer den dagen utan komma tillbaka dagen efter eller när du känner dig redo igen.

IRINA BERNEBRING
JOURNIETTE

✉ irina@tidningenhalla.se
📱 @hallamalmö



Pierre Orsander

Ålder: 24 år.
Gör: Har tidigare drivit sajten Allt om Burgare och driver nu sajten Skitgott.
Bor: Västra hamnen.

Under Matnatten slog Pierre Orsander världsrekord i att besöka flest restauranger under en och samma dag. Vi bad honom om tips på hur man bäst smakar mest.

FOTO: LOUISE MALMSTEN



Tre snabba

1. Ät något lätt innan. Dyk inte upp till provsmakningar på fastande mage.
2. Börja med lättare rätter och avsluta med det fylligare, mustigare och mer kryddade.
3. Satsa på små portioner och dela gärna med någon. Sluta smaka när du är mätt – då kan maten ändå bli smaklös.



Malmö Vin & Deli

Vad: Drycker och delikatesser från ett 80-tal lokala och internationella producenter och importörer.
När: Fredag klockan 12–21 och lördag klockan 11–19.
Var: Malmömässan.

”Det är bra att redan från början gå en runda och få koll på vad du vill prova och gissa hur det kan påverka smakupplevelsen framöver.”

Pierre Orsanders råd är att inte börja provsmaka kryddig mat.