

## MAD OG VIN PÅ EGELUND SLOT

Du skænker det måske ikke mange tanker, når du fuld af god appetit sætter dig til bords på Egelund Slot og nyder et godt måltid mad, men der er tænkt mange tanker forud for hver en mundfuld, du nyder.

På samme tid går jeg i køkkenet og suger det kulinariske aspekt ved kokkehåndværket til mig.

Mange er dybt fascinerede af vin og kender hver druesort, årgang og vinslot, mens maden på gafflen har anden prioritet. Vin er vigtigt og komplementerer et måltid godt, men vores holdning er, at det er maden, der er det primære, og vin er tilbehør – Og maden byder på mindst lige så mange spændende historier som vinen.

Kokkene på Egelund Slot er fascinerede af madvarernes tilblivelse, produktion og historie. Kald os bare madsnobber, men vi vil vide, hvor gulerødderne har groet, hvordan spegeskinken er produceret, og at det kød, vi serverer, hovedsageligt er opdrættet under ordentlige forhold. Derfor kan du være sikker på, at der er et bevidst valg bag den mad, du får serveret på Egelund Slot.

På Egelund Slot serverer vi mad med stor bevidsthed om at vælge sæsonbestemte grønsager, helst økologiske, hvis kvaliteten tillader det. Vi laver mad efter årstiderne, så den mad, vi serverer, så vidt muligt har groet på marker i stedet for i drivhuse og er ikke blevet transporteret den halve verden rundt for at nå din tallerken. Det gør vi både for at spare CO<sub>2</sub>, men også fordi der er en dejlig dynamik at følge årets gang i køkkenet.

De fleste af vores madvarer er økologiske - både mejeriprodukter, brød og mange af vores frugter og grønsager. Valget falder på økologi, ikke bare på grund af miljøet, som derved ikke bliver udsat for kunstgødning og sprøjtegifte, men også på grund af bedre produktionsmetoder og den gode smag.

De formodede sundhedsmæssige fordele ved at vælge økologi er et ekstra plus. Et stort EU- finansieret forskningsprojekt har f.eks. fundet langt flere antioxidanter i både økologisk mælk og grønsager i forhold til konventionelt fremstillet mælk og grønsager. Den økologiske mælk havde også en sundere fedtsyresammensætning end den konventionelt fremstillet mælk.

Vi stræber efter at have så naturlige madvarer som muligt. F.eks. bruger vi ikke lightprodukter, som tilsættes kunstige sødemidler, emulgeringsstoffer, smagsforstærkere, stivelse el. lign. for at kompensere for det lavere sukker- eller fedtindhold. Vi stræber også mod at gå uden om konserveringsmidler, der giver madvarerne en unaturlig lang holdbarhed. På den anden side er vi åbne for nye produkter, så længe vi vurderer, de er af tilstrækkelig høj kvalitet.

## Sundhed versus smag eller hvad?

Diskussionen mellem kokke og ernæringsfaglige går ofte på, om man går på kompromis med smag og 'naturlighed' for at få sunde varer, og det er rigtigt, at der kan være konflikter.

Der findes mange fedt- og sukkerreducerede produkter, som i stedet er tilsat kunstige sødemidler, emulgeringsstoffer, smagsforstærkere, stivelse og lign.

Flere ernæringsfaglige anbefaler lightprodukter til folk, der vil tabe sig, men som ikke kan droppe sodavand og slik, da de umiddelbart indeholder færre kalorier og sukker end konventionelle produkter. Der er dog også en risiko for, at modificerede produkter kan have endnu ukendte effekter på kroppen og vores mæthedsfølelse.

Forskningen om lightprodukters betydning for vores sundhed har vist uklare resultater, idet nogle studier har fundet større energiindtag blandt dyr og mennesker ved indtag af lightprodukter, mens andre har fundet lavere energiindtag eller ingen ændring. En del af forklaringen på, hvorfor lightprodukter ikke er noget mirakelmiddel for vægttab er, at de ofte indtages som et supplement til kosten i stedet for at tage plads for noget andet. Desuden kan forventningen til et lavere energiindtag ved indtag af lightprodukter paradoksalt nok få folk til at overkompensere ved at indtage mere af anden mad.

Konklusionen på et større review fra 2009 er, at der skal udføres længerevarende randomiserede og kontrollerede studier for at afklare lightprodukters indvirkning på mæthedsfølelse og energiindtag. På Egelund Slot har vi valgt forsigtighedsprincippet. Vi mener, at der er god fornuft i at tøve med at kaste sig ud i kunstigt fremstillede madvarer – specielt når man er ansvarlig for servering i større regi. Hellere kvalitet og moderation.

Modsat er det også indsnævret at holde sig til samme type produkter, "som bedstemor brugte".

Diskussionen "sundhed versus smag" har især holdt hårdt i forhold til fede mejeriprodukter, som sammen med fedt fra kødprodukter bidrager til den største mængde af det usunde mættede fedt i danskernes kost. Fra kokkenes synsvinkel var det svært at gå på kompromis med smagen og den cremede konsistens i sødmælksyoghurt og græsk yoghurt 10 pct. på morgenbuffeten, mens de fra en ernæringsmæssig synsvinkel har et unødigt højt fedtindhold, som i tilfældet med morgenmaden sagtens kan erstattes med mere fedtfattige varianter.

Det er et spørgsmål om kvalitet versus kvantitet – man kan bare spise mindre - men også om forskelligt næringsindhold i f.eks. sødmælksyoghurt versus letmælksyoghurt. Desuden vil mange spise den mængde, de plejer, da man i stort omfang bliver mæt efter volumen af maden og ikke energiindholdet.



Løsningen på dette har været at eksperimentere med andre former for mejeriprodukter, med lavere fedtindhold, samme konsistens og uden kunstige ingredienser. Sødmælksyoghurten findes stadig på morgenbuffeten, men der er altid letmælksyoghurt som alternativ. Græsk yoghurt 10 pct. er blevet skiftet ud med Skyr naturel, som er et fedtfattigt mælkeprodukt med et højt proteinindhold og samme faste konsistens.

Fuldkorn er hedt emne i ernæringsverdenen og dækker over fødevarer med mange gavnlige effekter for vores helbred. Det kræver en bevidsthedsændring at tænke fuldkorn ind i de traditionelle retter med pasta, spätzle og hvedemel, men den er i gang. Det hjemmelavede brød indeholder i forvejen en del fuldkorn, og vi eksperimenterer også med at bruge fuldkornshvedemel i den hjemmelavede spätzle. Det er anderledes at arbejde med fuldkornsprodukter, og resultatet i form og smag bliver også anderledes.

Smagen er stadig det vigtigste – det nytter ikke noget at lave sund mad, hvis vores gæster ikke kan lide det.