

„drauf & drunter“

Partnerbörse für Brot und Gebäck

1 + 1 = MEHR

Wie in vielen anderen Bereichen ist auch beim Essen das Ganze häufig mehr als die Summe seiner Teile. Das ist ein Grund, warum Lebensmittelkombinationen beliebt sind – auch wenn sie so einfach sind wie ein Butterbrot.

KÄSE, SCHINKEN UND MARMELADE – WELCHE ROLLE SPIELT BROT BEI EINER GENUSSVOLLEN PARTNERSCHAFT?

- **Brot als Hauptzutat:** Hier sollte das Brot geschmacklich im Vordergrund stehen.
- **Brot als Träger für den Belag:** Hier sollte das Brot im Hintergrund stehen.
- **Brot und Belag als gleichwertige Partner**

Verkostet man Brot-Belag-Kombinationen, sollte man im Vorfeld die Rolle des Brotes definieren. Denn jener, für den Brot die Hauptzutat ist, der wird eine Kombination, bei der Brot geschmacklich hervorsticht, mögen. Während jener, für den Brot nur als Träger des Belages dient, die Kombination schlechter bewerten wird, weil der Belag „untergeht“.

HARMONIE AM GAUMEN – DAS IST ZU BEACHTEN!

Sinneserlebnis

Wenn man Lebensmittel kombiniert, werden mehrere Sinne angesprochen. Die Eindrücke sind vielfältiger und damit interessanter.

Gemeinsame Aromastoffe

Lebensmittel, die einen Teil der Aromastoffe gemeinsam haben, harmonieren meist gut miteinander. Die Wissenschaft dahinter nennt man „Foodpairing®“ (eine eingetragene Marke von foodpairing.com). Wussten Sie, dass das „einfache“ Lebensmittel Brot etwa 500 Aromastoffe enthält?

Geschmack

Harmonie beim Geschmack basiert häufig auf Kontrasten. Wir kennen heute fünf Grundgeschmacksrichtungen: **süß – salzig – sauer – bitter – umami**.

Geschmacklich attraktive Paare können sich aus Gegensätzen und Kontrasten ergeben. Etwa eine süß-saure Kombination oder süß-bitter. Die Geschmacksrichtungen beeinflussen sich auch gegenseitig. So schwächt Salz bitteren Geschmack ab und Süßes mildert sauren Geschmack (deshalb zuckern viele möglicherweise die – saure – Salatmarinade).

Obwohl die Anzahl der Geschmacksrichtungen überschaubar ist, ist der genaue Mechanismus aller Wechselwirkungen noch nicht bekannt. Daher ist es schwierig vorherzusagen, ob eine Lebensmittelkombination harmonisieren wird oder nicht.

Textur

Harmonie basiert häufig auch auf Kontrasten in Bezug auf die Textur:

- knuspriges Brot mit weichem Aufstrich
- weiches Brot mit festem Belag

Persönliche Vorlieben und Abneigungen

Schließlich hängt es auch stark von **individuellen Vorlieben** ab, ob jemandem eine Lebensmittelkombination schmeckt oder nicht. Wer Erdbeeren nicht mag, dem wird auch ein Brot mit Erdbeermarmelade kaum schmecken.

Die 7 GENUSSREGELN des Psychologen Rainer Lutz

1. **Genuss braucht Zeit:** Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Kosten!
2. **Genuss muss erlaubt sein:** Genießen ist keine Sünde, sondern Teil der Lebensqualität!
3. **Genuss geht nicht nebenbei:** Vermeiden Sie beim Kosten Ablenkungen jeder Art!
4. **Genuss ist Geschmackssache:** „Jedem das Seine.“
5. **Weniger ist mehr:** Überfluss schmälert das Genusserlebnis.
6. **Ohne Erfahrung kein Genuss:** Je mehr man kennt, desto besser kann man beurteilen.
7. **Genuss ist alltäglich:** Genusserlebnisse haben auch im Alltag Platz.

Viele genussvolle Momente mit Brot wünscht Ihnen Ihr Bäcker!

Webtipps:

www.foodpairing.com (englisch): Dort kann man u. a. ein Lebensmittel eingeben und nach passenden „Kombinationspartnern“ suchen lassen, inklusive guter Erklärungen und Video.