

DEL TRE

**Workshop för att få ökad förståelse för
matvanor och matpreferenser**

Sinnes- workshop

Vi utforskar våra sinnen med av äpple eller annan frukt/ grönsak

Tre enkla övningar att förstå våra matpreferenser med!



Material & instruktioner för ansvarig

För sinnes workshopen behöver ni följande:

Tre olika sorters äpple, gärna svenska och ett importerat.

Äpplemos, torkade äpplen eller äpple chips

Äpple-juice

Röd och grön karamellfärger

Tre juice-kannor

Ett rivjärn

Tre skalknivar

En skärbräda per övning

Instruktioner: Mängden äpplen och äpple-produkter beroende på hur många grupper ni blir. Fyra till sex personer per grupp är bra. Alla grupper gör alla tre övningar.

Bildkälla: Munkedals kommun



Smak

Smaksinnet sitter i munnen, framför allt i munnen med även i gommen och i svalget. Smaksinnet är uppbyggt av ett antal papiller. Dessa innehåller smaklökar som i sin tur innehåller smaksinnesceller. Vi har fem grundsmaker: salt, surt, sött, beskt och umami.

Även om vi bara kan känna fem grundsmaker är smaksinnet väldigt känsligt för kombinationer av grundsmakerna. Vi känner lätt skillnad på mer eller mindre sött. Även vid små mängder märker vi skillnad på olika kombinationer av salt, sött, surt och beskt. Smaksinnet reagerar på ämnen som löses upp i vätska (saliven).

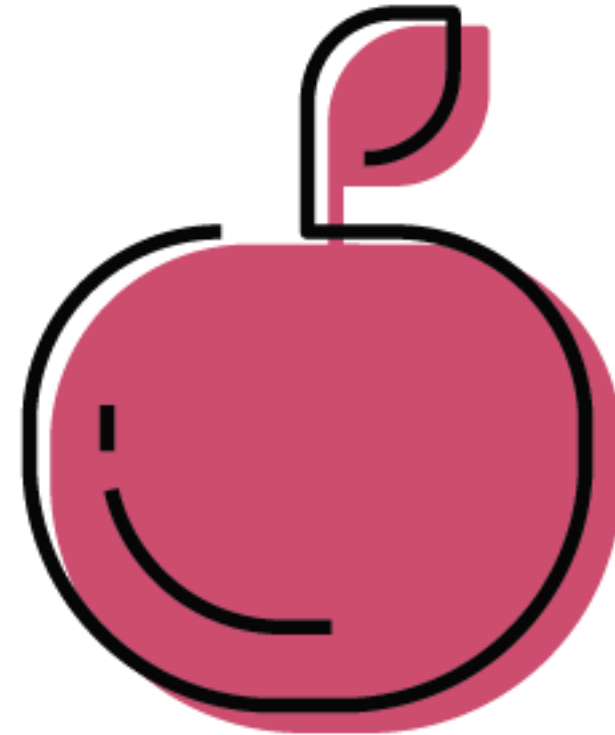
Vi har lite olika många smaklökar, mellan 5000 och 10 000 st och det gör oss olika känsliga för grundsmakerna. Antalet smaklökar minskar också med åren, med start i 40-årsåldern. När vi pratar smak i vardagen beskriver vi oftast en upplevelse som bygger på en kombination av smak-, lukt- och känselsinnena.



Bildkälla: Pixabay

Övning

1. Lukta och jämför doften på äpple.
2. Hur smakar ett äpple? - Ta hjälp av de fem grundsmakerna.
3. Påverkar äpplets konsistens smakupplevelsen?
4. Jämför era äpplen, är det skillnad på äpple och äpple?



Känsel

Känselkropparna sitter extra tätt i fingertoppar och på läpparna. När vi bedömer råvaror och mat sensoriskt – dvs med våra sinnen – använder vi känselsinnet för att undersöka hårdhet, mjukhet, sprödhet, klibbighet, temperatur, fuktighet och starka smaker.

Känseln använder vi för att bedöma temperatur och konsistens på mat och dryck. Konsistensen är viktig för hur maten uppfattas och smakar.



Bildkälla: Pixabay

Övning

Utgå från några olika äpple produkter t. ex.

- Äpplemos
- Torkat äpple
- Rivet äpple

1. Försök sätta ord på de olika konsistenserna/ texturerna
2. Hur påverkas smaken av råvarans (äpplets) konsistens/textur?
3. Vilken tycker du smakar godast? Försök hitta orden och motivera din åsikt.
4. Kan du relatera dina olika smakupplevelser till något?

Syn

Synsinnet är det sinne de flesta av oss använder allra mest. Matens utseende påverkar våra förväntningar. Ögat och synen ger oss möjlighet att välja och vraka utifrån informationen från synsinnescellerna som skickas via synnerven till syncentret i hjärnan. Allt sitter i minnet av tidigare erfarenheter och känslor. Ett livsmedel kan smaka olika beroende vilken miljö du ser omkring dig. Därför är det viktigt hur skolrestaurangen ser ut.

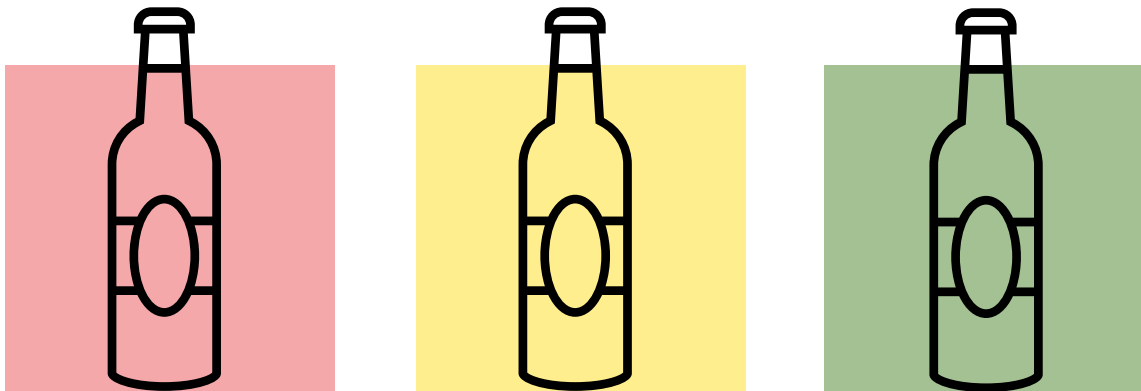
- Att äta ute ger maten en annan smak. Beroende på om det regnar eller är soligt ute kan det påverka vad du är du sugen på för mat.
- Gillar du välstekt kött och får in en blodig biff på tallriken så skickar den röda färgen en varningssignal till hjärnan: "Det här är inget för mig, köttet är alldeles för rött."
- Färgen på godis, glass eller yoghurt säger ofta något om smaken.



Bildkälla: Pixabay

Övning

Kan ögonen avgöra vad något smakar?



1. Titta på drycken i kannorna. Vad tror du att det är för olika drycker?
2. Smaka på drycken i de olika kannorna och försök att själv lista ut vad den innehåller.
3. Diskutera hur smak och syn hänger ihop.
4. Dela med dig av ett exempel på något som inte smakat som det såg ut att smaka?

Vad har du lärt dig som du inte kände till tidigare?

Hur kan ni stötta eleverna i er roll som goda förebilder utifrån det material ni fått ta del av?

Vad har ni fått med er som kan vara till stöd i samverka framöver?

Vad är ert nästa steg?